

Coachingparamujeres.es newsletter



- Estereotipo, culpabilidad y ridiculización
- Causar mejor impacto y construir un estilo personal
- Historias de Enero
- Preparación de la negociación
- Lecturas
- La canción de febrero

www.coachingparamujeres.es

Estereotipo, culpabilidad y ridiculización

Ya hemos comentado más de una vez que es difícil que el estereotipo y el molde social dejen en paz a las mujeres. Citaremos varios ejemplos de cómo se presenta para que todo el mundo este sensibilizada y sepa qué es qué. Así podrá continuar con su proyecto de vida y con su proyecto, lo más ambicioso posible, de trabajo.

Culpabilidad: Cuando la mujer trabaja se le presiona para que se de cuenta de cómo deja la casa abandonada y cómo sus hijos lo notan. El objetivo es que la mujer se sienta culpable de lo que hace “fuera de casa” y que acabe convencida de que lo suyo es la vida de interior. Su aspiración máxima educar a los hijos, estar con ellos y disfrutar de ellos. También planchar las camisas del marido. La gestión de la casa se resiente y las cosas empiezan a no estar en su sitio ¿Quién es responsable? La mujer. Estamos de lleno en eso de que el verdadero trabajo de la mujer es cuidar de la familia. Muchas personas se atreven todavía a decirlo explícitamente. Otras no. A veces a eso se le llama neo-machismo o post-machismo...

Ridiculización: Es la situación que persigue hacer ver a la mujer que sus ambiciones profesionales están desplazadas. Cualquier movimiento o pensamiento que tenga como objetivo que la mujer gestione su vida está sujeto a ridiculización. Igual que se ridiculizaba a las sufragistas... a las partidarias de estudiar medicina, a las que querían tomar la píldora. Se sigue ridiculizando a la mujer que quiere estar presente en todas las instancias de la vida política, económica, empresarial... aquí. Oiréis de todo: los que dicen que las mujeres quieren echarlos, los que dicen que las mujeres no están preparadas.

Los estereotipos de culpabilidad y ridiculización, están ahí, explícita o implícitamente. Estate atenta para captar en qué momento se ponen en marcha y reacciona. No dejes que te convenzan.



Causar mejor impacto y construir un estilo personal

En el libro “Construya su marca personal”, Eleri Sampson, su autor, indica que para impulsar la carrera, una persona puede mejorar sus habilidades comunicativas, proyectar una imagen profesional y, en definitiva, tener su propia marca.

Igual que se recuerdan las marcas de éxito, para que una persona tenga éxito, su marca debe ser fuerte. Una imagen y un estilo adecuados son imprescindibles. Seas directiva, maestra, responsable de planta, secretaria... tu marca es decisiva para triunfar.

Para tener tu propia marca, lo primero es identificar tus valores y qué quieres comunicar con ellos
www.coachingparamujeres.es

Historias de enero

Carmen y Ariel son dos mujeres que se conocieron en la universidad. La primera, Carmen, cambió de carrera porque no le gustó la primera que empezó. No era una persona que tuviera mucho brillo ¿Lo hacía para no dar miedo? Era ordenada, concienzuda y seria, y no se dejaba impresionar. Recuerdo que una vez sus padres le hicieron unas críticas duras sobre un trabajo que había presentado para una asignatura. Cuando acabó la carrera se puso a trabajar con un profesor del que esperaba que le facilitara el paso al trabajo.

Como no siempre las cosas pasan como se espera, cuando hubo puestos de trabajo, el profesor la dejó fuera. No fue el único revés. Tenía otra carta que era una mujer importante en su área que le había prometido una gran ayuda. Tampoco le salió. La mujer al final decidió no hacerle ese favor y Carmen al darse cuenta de la molestia que le producía ella misma le facilitó el camino. Eso también repercutió en su carrera ya que tuvo que hacer esa segunda renuncia.

Aprovechando una información anodina se metió en un terreno adyacente a su especialidad y por ahí encontró al final un puesto de trabajo. No había perdido las relaciones con el profesor ni con la mujer importante. Todo esto resultó estratégico pues al cabo de un tiempo los dos le aportaron con creces lo que no habían conseguido antes. Así que pudo combinar todo lo que tenía y con ello peleó y acabó en primera fila de lo que era su objetivo primero y prioritario. Se sirvió de todo. Carmen es un ejemplo de cómo el recorrido profesional es largo y creativo. Es también un ejemplo de cómo los obstáculos se presentan y se ganan con la perseverancia.

Muchas personas no hubieran aguantado ni la mitad de todos los reveses que le pasaron a Carmen. Otras se hubieran derrumbado, deprimido... ella los aprovechó como verdaderos retos para conseguir todo lo que hoy tiene y es mucho: honor, reconocimiento... En su caso, no ha renunciado a tener hijos y se las ha arreglado con su marido para no pararse. Ella ha ido siempre hacia adelante y ha triunfado.

Continúa en la página siguiente



Preparación de la negociación

Para negociar es importante tener voluntad. Sin embargo, la voluntad que sirve para ganar no es aquella que te hace ir más deprisa y quemar etapas. La voluntad más prometedora es la que te permite preparar la negociación. La preparación es sin duda la parte más estratégica. No es la que da más adrenalina ya que muchas veces se considera aburrida pero es la que permite obtener los mejores resultados.

Preparar la negociación significa prepararse psicológicamente, documentarse, visualizar la negociación, pensar en los problemas que pueden surgir para anticiparlos, pensar en generar alternativas... **prepárate bien y luego ponte a negociar...**

Viene de la página anterior

Ariel era muy amiga de Carmen. De aspecto más abierto, sin perder nunca ningún año en los estudios. Rápidamente hizo la tesis y tuvo trabajo. **Su director le dijo dónde no podía trabajar con su tesis.** Aprovechó los consejos y no se planteó si era o no verdad lo que le decían. No le iba muy bien pero conseguía trabajar.

Luego se estancó, al estancarse, **dudó (no del director, sino de ella)**, perdió confianza en sí misma... cada vez se bloqueaba más y cada vez tenía más miedo. Cada vez estaba más sola. Tenía miedo a tener “mucho” trabajo, renunció a tener éxito. Se alió con una vida “tranquila”, sin quebraderos de cabeza, sin muchas ambiciones **¿Es eso una vida más tranquila?** Se unió con un hombre divorciado con 3 hijos mayores con los que no fue fácil conectar y no se podían trasladar del barrio donde vivían porque él tenía custodia compartida con su ex.

Ariel **siempre había tenido la creencia de que la ambición es nefasta.** Fue a menos en el trabajo y cada vez lograba menos contratos y menos dinero. Poco a poco llegaron dolores de cabeza, enfermedades que según los propios médicos provenían del estrés... Hoy se encuentra en una situación que ella califica de mala y sigue dudando acerca de su vida y de su futuro. Ariel mira desde el balcón. **No queriéndose quemar con el juego de la vida, se mantuvo muy al margen, ni correr riesgos. Es una persona inteligente que está parada pensando.**

No se puede decir que no tuviera objetivos pero éstos han resultado ser blandos y muy confiada. Hoy recuerda que hace tiempo renunció a ir a una comida en la que tenía que encontrar a una persona importante que le hubiera proporcionado contactos para su trabajo. No fue porque tenía que hacer una cosa que, según ella misma, podía haber dejado para hacer después. Seguramente esta comida se les haya olvidado completamente a las otras personas.

La historia de estas dos mujeres es de trayectoria diferente. **Una** no ha perdido de vista la planificación y los objetivos. Siempre ha estado en la acción. No le ha faltado voluntad. Ha sido muy perseverante. Ha aprovechado todas las oportunidades. Ha creado oportunidades nuevas. **La otra** no se ha planteado seriamente sus objetivos y prioridades. Ha confiado en los demás en exceso. Han pensado más que actuado.

Carmen ha sido asertiva, no la han detenido los sentimientos de rabia, de pena,... en determinados momentos se vio excluida, pero ella no se autoexcluyó. Eso ha resultado estratégico para su vida. **Ariel** dudó mucho. Se apartó para no molestar. Hizo lo que debía aquel día que no pudo ir a comer y que ahora recuerda.

Después de leer estas dos historias piensa en no depositar tu vida en manos de los demás

Tú eres la que debe decidir

Ponte en marcha

Coaching para Mujeres

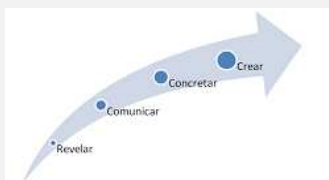
Edita: Matilde Pérez
coachingparamujeres.es

Suscripción:
suscripcion@coachingparamujeres.es

Coaching personal y profesional para mujeres

www.coachingparamujeres.es

Créditos: Microsoft



¡Estamos en la Web!
www.coachingparamujeres.es
[Escucha la canción del mes](#)

Coachingparamujeres.es

Coachingparamujeres.es te ofrece un entrenamiento específico para afrontar los retos de la vida actual. Las mujeres se encuentran entre

- 1) los **estereotipos** que les son asignados por la cultura: ser esposas y madres abnegadas,
- 2) un entorno muy **hostil** que no es fruto de la imaginación
- 3) las **expectativas** profesionales cuyos retos exigen una gestión emocional que permita manejar valores proscritos como el éxito y la ambición.

La mayoría de las mujeres se siente identificada con situaciones de ninguneo, postergación o autoexclusión porque las han vivido en algún momento de sus vidas. Para afrontar todas y cada una de las situaciones, el coaching provee de habilidades específicas para saltar todas las barreras y llegar a todos tus objetivos.

Coaching para:

- **Cambiar de creencias y de hábitos**
- **Gestionar las emociones**
- **Romper el techo de cristal**
- **Recuperar la dignidad**
- **Afrontar los cambios sin miedo**
- **Gestionar el tiempo eficazmente**
- **Planificar estratégicamente tu vida**

Atrévete a tener éxito, a llegar al final de tus ambiciones y a ser estratégica

Lecturas

¡Lánzate ya!

Cómo hacer realidad tu idea de negocio
Javier Inaraja, Editorial Planeta

Un libro para emprendedoras. Cada vez son más las mujeres que se lanzan a montar su propio negocio. Todas estas preguntas se las hacen y este libro trata de responder a ellas:

- ¿Estoy preparada para afrontar una aventura empresarial?
- ¿Mi idea es suficientemente buena?
- ¿Cómo testarla en un primer nivel sin que me la puedan robar o copiar?
- ¿Cómo me aprovecho del networking?
- ¿Cómo se realiza el plan de negocio?
- ¿Cuál es mi público potencial?
- ¿En qué canales se va a comercializar mi negocio?
- ¿De dónde saco financiación?



coachingparamujeres.es
Coaching personal y profesional para mujeres