

Coachingparamujeres.es newsletter



- Los discursos que te llevan al rol más estereotipado
- Afrontar el miedo
- Una estrategia para tu proyecto
- Huelga de embarazos: la mujer prevalece sobre la madre
- Lecturas
- La canción de febrero
www.coachingparamujeres.es

Los discursos modernos que te llevan al rol más estereotipado

Parece que siga habiendo en los discursos modernos justificaciones para que las mujeres sigan manteniendo su papel tradicional. Las ideas del pasado reservan a la mujer un rol secundario. Ciertas ideas modernas también. Es el caso de la presión que notamos en la sociedad sobre lo natural que es que las madres amamenten a sus bebés, que se fusionen estrechamente con ellos porque eso es lo mejor y que la madre lo deje todo y se dedique de lleno a cuidar de la prole. Es también el caso de las reivindicaciones sobre los subsidios a las madres para cuidar de la familia, de los pequeños como de los mayores o del juego de la conciliación que sugiere que las mujeres trabajen menos. Aceptar esta manera de hacer las cosas significa para la mujer apartarse de la vida exterior y del ámbito profesional para hacer otro trabajo que ni está bien remunerado ni tiene prestigio.

Es así también como las mujeres constituyen el grueso de los trabajos a tiempo parcial y de los trabajos precarios. Muchas mujeres todavía atraviesan esa importante faceta de la vida que es **la realización profesional y en el trabajo** de incógnito, desapercibidas y disgustadas, renunciando a ser libres y a sus derechos.

Será pues necesario aceptar ser madres imperfectas e hijas mediocres para salir de ese círculo vicioso de la abnegación del que **no somos las protagonistas**. De esa forma, fuera del estereotipo, seremos más felices al dedicar nuestra vida a nosotras mismas y al organizar de otra forma los lazos familiares. Para eso **entrénate, hazte un plan, piensa en tus objetivos, sé estratégica, negocia, pide, persevera, sé congruente con lo que quieres... No cargues con la culpabilidad...**



Afrontar el miedo

Es muy difícil no sentir miedo, todos tenemos miedo en algún momento, así que antes que ignorarlo, mejor es afrontarlo. Algunas claves para hacerlo son: aceptar que existe, rebajar su impacto asumiendo que tenemos suficiente fuerza para que no nos paralice, pedir ayuda... pero sin duda lo más eficaz contra el miedo es que tengas un **plan de acción que defina una estrategia de larga duración y que permita ver más lejos**. De esta forma tendrás más fuerza de convicción para saltar los obstáculos y para “no perder el hilo” de lo que buscas. Los resultados te llevan a tus objetivos... los miedos son pequeñas piedras en el camino.

Para eludir las piedras y saltar los obstáculos recurre al coaching www.coachingparamujeres.es

Una estrategia para tu proyecto

Hay que empezar señalando que estrategia no es una palabra proscrita y que las mujeres estratégicas no tienen nada de malvadas. A partir de ahí, vamos a definir qué es la estrategia como el recorrido que te lleva a donde te has propuesto.

Muchas personas no se detienen a pensar qué quieren alcanzar y nunca definen una estrategia apropiada para su **proyecto**. La cuestión no es fácil porque vamos con mucha prisa y la vida cotidiana nos absorbe de tal manera que no nos deja tiempo para proyectarnos en el futuro. El tiempo pasa y muchas personas se dan cuenta de que han sido arrolladas por **el torbellino del presente** y han descuidado lo que es más suculento, **el futuro**. Muchas piensan que el futuro se les ha echado encima. Todos hemos oído a nuestro alrededor decir a alguien que se arrepiente de no haber hecho algo, que no ha tenido tiempo de dedicarse a lo que le gustaba... esas personas están descontentas porque no se han dedicado a su proyecto y no han desarrollado una estrategia adecuada para lograr lo que querían. **El coaching** sirve para definir el proyecto profesional y de vida, para establecer el planeamiento que lleva a alcanzar los objetivos de un proyecto personal y a definir el camino a recorrer. Ese camino es **la estrategia**.

Si no sabemos lo que queremos, no sabremos qué buscar, ni cómo hacerlo. Eso es lo que soluciona el coaching: qué queremos, qué buscamos, cómo lo buscamos, cuáles son las prioridades, dónde está la paja que nos quita tiempo para llegar a lo que es **nuestro proyecto**.

Elaborar un proyecto: requisitos prácticos

- 1) Dotarse de información válida y relevante (listado exhaustivo de tus puntos fuertes y puntos débiles)
- 2) Tener visión a largo plazo
- 3) Ser realista
- 4) Ser flexible
- 5) Estudiar el entorno (qué oportunidades te ofrece y qué amenazas)
- 6) Dotarse de indicadores objetivos para verificar cómo se avanza...

Continúa en la página siguiente



Huelga de embarazos: la mujer prevalece sobre la madre

Según Elisabeth Badinter* desde que las mujeres controlan su fecundidad, los países desarrollados sufren un declive de la fertilidad, un aumento de la edad media de maternidad y un aumento del número de mujeres en el mercado de trabajo.

Se observa también en las estadísticas que un número creciente de mujeres, sobre todo las mujeres mejor formadas eligen no tener hijos y dedicarse a su actividad profesional. Esto se aprecia más en Alemania, donde la presión por el enfoque maternidad-mujer en casa cuidando de los niños es muy fuerte.

* Le conflit. La femme et la mère Flammarion. París. 2010.

Viene de la página anterior

Proyecta tu imagen en función de tus objetivos

Maquiavelo dijo *“todos ven lo que pareces, pocos perciben lo que eres...a un príncipe no le es necesario tener todas las cualidades, pero sí aparentarlas”*... así que no tengas miedo es proyectarte como la persona idónea para desempeñar el puesto que persigues. **Haz emerger tus cualidades para ocuparlo. Posiciónate bien.** Si es necesario hazte un croquis para saber dónde estás y dónde quieres estar. Asumir la apariencia de poder también da poder.

Elabora un mensaje

El mensaje estará en consonancia con toda la estrategia y será como una si hicieras **una campaña**. En él podrás comunicar razones para persuadir a los demás de que eres la persona indicada ¿Para qué? Para lo que tú hayas decidido en tu proyecto. Así es como convencerás a los demás de que eres **más adecuada** que el resto. Debe ser sencillo para que todos lo entiendan y claramente expuesto para que se distinga del resto de mensajes. Atrévete a dirigirlo y a adaptarlo a donde en el momento sea necesario.

Haz recuento de lo que tienes

No olvides lo que vas consiguiendo, lo que vas sumando... no pierdas la visión que tienes de tu proyecto y la misión que te has dado para conseguirlo

Ya sabes que como dice un proverbio *“no importa las cartas que tengas, sino como las juegas”*. Hay personas que empiezan la carrera con cartas muy buenas que van perdiendo, desperdiciando... regalando, y otras personas inician el juego con muy malas cartas pero van ganando, es porque juegan bien, se arriesgan y son prudentes, no pierden de vista lo que quieren... esas personas son, sin duda, las ganadoras. **Han jugado bien, han aprovechado las oportunidades, han sido congruentes con sus objetivos, han sido perseverantes, no se han parado para saber si tenían o no tiempo de hacer las cosas, simplemente las han hecho, han aprendido de sus errores, han examinado y reexaminado la situación, han ajustado sus criterios, han afinado la acción... eso es la estrategia.**

El coaching te acompaña en el diseño de tu plan, en la estrategia de tu acción, previamente te convence que cómo ser estratégica ayuda en la vida.

Coaching para Mujeres

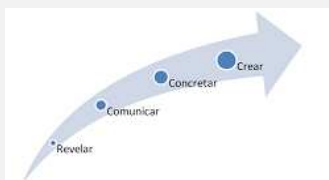
Edita: Matilde Pérez
coachingparamujeres.es

Suscripción:
suscripcion@coachingparamujeres.es

Coaching personal y profesional para mujeres

www.coachingparamujeres.es

Créditos imágenes: Microsoft



[¡Estamos en la Web!](http://www.coachingparamujeres.es)
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

Le conflit. La femme et la mère de Elisabeth Badinter
Flammarion. París. 2010

Un libro muy interesante de esta autora comprometida que plantea cómo la idealización actual de la figura de la madre fabrica de nuevo un mundo tradicional que se liquida la igualdad de sexos y compartimenta la sociedad, mete a las mujeres en casa y a los hombres en el mundo del trabajo exterior. Cuando la sociedad de hoy nos sugiere ideas como la fusión entre madres e hijos, la necesidad de cuidar a los hijos durante los primeros años... es como decir que la maternidad es lo esencial del destino de las mujeres.

Frente a esta vuelta atrás, la autora plantea llegar a un equilibrio entre las necesidades reales de los niños y los deseos de las mujeres. Todo esto no está exento de problemas y de culpabilidad pero parece muy necesario para que la mujer no renuncie a su vida y sobre todo a su trabajo y más en momentos como estos de crisis económica sabiendo que el divorcio afecta a una pareja de cada tres.

Elisabeth Badinter

Le conflit
la femme et la mère



coachingparamujeres.es
Coaching personal y profesional para mujeres