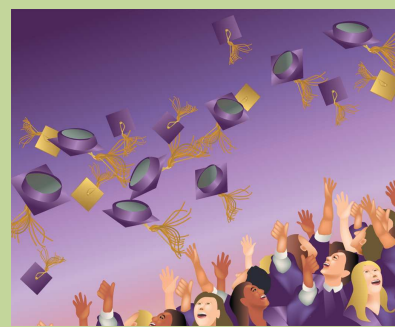


Coachingparamujeres.es newsletter



- Planes de igualdad y resultados que se hacen esperar
- Las mujeres más ambiciosas y más preparadas que los hombres
- Pasar a la acción es siempre la mejor opción
- Sal a la superficie
- Lecturas
- La canción de abril
www.coachingparamujeres.es

Planes de igualdad y resultados que se hacen esperar

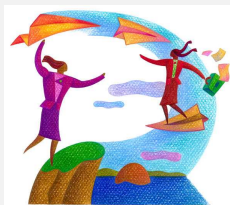
El mes de marzo es el mes de la celebración del Día Internacional de la Mujer. La Comisión Europea presentó unos días antes del 8 los resultados del Eurobarómetro sobre Igualdad de Género*. Más del 65% de los europeos son conscientes de las discriminaciones entre los sexos y las perciben con claridad, y más del 80% declara que es urgente poner en marcha medidas para eliminar las diferencias. Se pasa revista una vez más a la brecha salarial, a los estereotipos sexistas, a la precariedad del empleo de las mujeres...

Resolver este problema es además de un **acto de justicia**, una **pérdida económica y dejar atrás un punto débil y una asignatura pendiente de todos**. Se estima que eliminar las diferencias de género en materia de empleo en los Estados Miembros de la UE podría generar un incremento **potencial del PIB de entre el 15% y el 45%**. Por otro lado, quienes insisten en no ver diferencias y no afrontar los problemas, que son muy reales, incurren, según Bruselas, **la pérdida de una parte de la inversión en educación**. Los países invierten durante años en la educación de las mujeres, cuyo rendimiento académico sobresale frente a los hombres tanto en educación secundaria como universitaria y después se desperdicia en el mercado de trabajo, donde las mujeres se encuentran sistemáticamente por debajo de su nivel en sueldo y en escala jerárquica.

Cambiar el chip de una sociedad que despilfarra a la mitad de los cerebros mejor formados parece urgente y más en época de crisis.

* http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_326_en.pdf

Las mujeres más ambiciosas y más preparadas que los hombres



Un estudio realizado en Francia* muestra que las mujeres tienen más ambiciones profesionales que los hombres. Esta conclusión tira por tierra la idea persistente que dice continuamente que las mujeres están más interesadas por la familia que por su trabajo. Sin embargo, las mujeres desde el principio de su carrera ganan menos que sus colegas masculinos, no llegan a tener puestos de responsabilidad porque los caminos del poder solo están transitados por hombres y muchas otras cosas. La obligación de la paridad debe de abrir puertas y ventanas para las mujeres porque ya lo sabemos, lo dice continuamente la prensa y los estudios: las mujeres están más preparadas para desempeñar todo tipo de responsabilidades que los hombres, son mayoría en las universidades y mejor estudiantes que los compañeros.

Una vez sabidas las estadísticas, deja de poner la foto de tus hijos en el escritorio de tu ordenador de trabajo, no esperes que las cosas sucedan, pide tu parte de poder. Para ello ya sabes que cuentas con la ayuda del coaching www.coachingparamujeres.es

*<http://www.grandescolesaufeminin.net/>

Pasar a la acción es siempre la mejor opción

Como siempre en este boletín nos concentramos en dar pistas para “hacer”. Es evidente que hay que conocer la situación de las mujeres, las estadísticas... luego hay que reaccionar y también recorrer el camino que es conjunto de toda una sociedad y para eso tenemos el marco legal que sin duda está ya preparado para una sociedad justa. También es individual y las mujeres todos los días tienen que enfrentarse a los obstáculos, muchas veces en una soledad total. Los obstáculos están para eludirlos de la mejor manera y empujarlos. Es lo que tratamos de hacer aquí, dar consejos prácticos para dar empujones al inmovilismo ambiente y saber cómo salir de situaciones de discriminación para las que la mayoría de las veces las mujeres no tienen modelo porque el estereotipo es machacón y está muy asentado.

Soy capaz

Una de las primeras consignas es convencerse de la propia capacidad. Esto parece ridículo pero las mujeres dudan constantemente de su capacidad. **Repítetelo, no dudes. Establece contigo misma esa consigna.**

Me preparo

La preparación es física y emocional ya que no será una sola vez la que escucharas (desgraciadamente todavía pasa esto) que esa tarea no es propia de mujeres. Esto se declina de muchas formas, groseras (ahora que vas a tener un hijo ya no podrás dedicarte a esta responsabilidad...) y finas (no estás madura para este trabajo). **Estate atenta y preparada, recuerda no estamos para que nos excluyan de nada ni para autoexcluirnos.**

Huyo de los roles que no me convienen

Si te encasillan es una cosa si lo aceptas es peor. No caigas en la trampa de estar en el sitio que no te conviene, que no quieres... Por ejemplo si te obligan a ocupar un cargo secundario y a hacer el trabajo del director, salte, **di no**, dilo otra vez si no te “entienden”, explícalo de manera asertiva las veces que sean necesarias. No pierdas la calma pero sí el **miedo a la insistencia, recuerda la fórmula “son mis derechos”.**

Continúa en la página siguiente

Sal a la superficie



Las mujeres suelen tener mucha **modestia**. Esta cualidad contrasta con otra que suelen tener los hombres: **la arrogancia**. La **modestia** tiende a moderar las acciones externas; implica contenerse y ser humilde, no tener vanidad, no ser engreídos. La modestia modera el afán de superioridad. Todo esto se dosifica según las conveniencias sociales y sale una mujer bien estereotipada e invisible. La **arrogancia** es el orgullo excesivo, la exageración de la propia importancia de uno mismo. Es también sobreestimarse en comparación con los demás.

Todo esto tiene una explicación que debes saber: los textos que hemos aprendido mandan que las mujeres guarden silencio, obedezcan, que no ejerzan autoridad sobre el hombre, que las esposas se sometan... **Una vez lo sabes no temas en trasgredir todos estos arcaísmos. Nada es privativo de nadie, elige la dosis de arrogancia o modestia que cada situación requiere.** El coaching es la mano que te ayuda a saltártelos. www.coachingparamujeres.es

Viene de la página anterior

Me hago visible voluntariamente

Es otra asignatura pendiente. La visibilidad es necesaria: habla en las reuniones, di tu opinión, no dejes de hablar aunque creas que no tienes nada que decir. No olvides que es necesario **destacar** y estar presente para que cuenten contigo. No olvides la importancia de tener y tejer una red de contactos. Ser visible es alejar el desánimo y la auto-lástima.

De vez en cuando repaso mi planificación

Como la vida cotidiana es muy absorbente, no hay otro remedio que de vez en cuando pararse y pensar qué estoy haciendo, cuáles son mis objetivos, dónde estoy de mi plan, cómo sigo, voy bien o tengo que ajustar algo... Esto no es una pérdida de tiempo sobre todo que las mujeres enseguida se preguntan si hacen bien o incluso que hace una mujer como tú en un sitio como este. Para no dejarse llevar por ese pensamiento, es conveniente reflexionar para continuar así te darás un **impulso, esos análisis actúan como un empujón para continuar tus planes y objetivos.**

No me replanteo las decisiones que he tomado

Muchas veces pensamos hoy en una cosa y mañana en la contraria, nos desanimamos... Este movimiento que se asemeja al yo-yo, no es eficaz. Una cosa es reflexionar sobre la marcha y los ajustes de nuestro plan y otra es replantéaselo todos los días. Eso es agotador y no conlleva resultados sino coger una depre y sentirse inútil. **El estereotipo de pensar demasiado conlleva estrés. Pasar a la acción es repasar, no replantear las cosas.**

De vez en cuando repaso las consignas para alejarme del estereotipo

Para no salirse del guion de éxito profesional: abnegación, madre perfecta, sumisión, silencio, timidez, resignación... los cambio por las consignas negociación, planificación, comunicación, estrategia... No caigo en la trampa de pensar demasiado, formulo las peticiones que considero son mi interés...

Todo esto es posible hacerlo sola si no lo consigues recurre al coaching que es una valiosa ayuda externa

Coaching para Mujeres

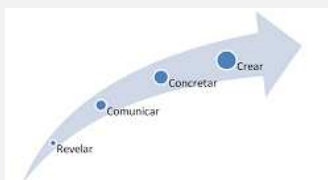
Edita: Matilde Pérez
coachingparamujeres.es

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

DIRIGIR. LIDERAR, MOTIVAR, COMUNICAR, DELEGAR, DIRIGIR REUNIONES. ..

JOSE MARIA ACOSTA

ESIC Editorial

Este libro está recomendado para aquellas personas que quieren tener ideas básicas sobre cómo animar un equipo de personas. Contiene muchos ejemplos que ayudan a ponerse en las situaciones lo que es muy de agradecer. En el índice encontrarás cuestiones como: qué se espera del jefe, cuáles son las funciones de dirección y las habilidades clave, qué se entiende por liderar, cuál es la naturaleza del liderazgo. También se abordan temas importantes para tener mano derecha con los miembros del grupo como la inteligencia emocional, las emociones y el líder, qué es la motivación, que es la comunicación interpersonal, la comunicación no verbal... Qué significa delegar, porqué es necesario hacerlo. Es también interesante la parte dedicada a la gestión de las reuniones.



coachingparamujeres.es
Coaching personal y profesional para mujeres