

Coachingparamujeres.es newsletter



- Estrategias para conquistar la toma del poder en todos los niveles
- Más mujeres en los cuerpos del Estado
- Prepararte para conseguir lo que quieres
- Relaciones con adolescentes
- Lecturas
- La canción de mayo
www.coachingparamujeres.es

Estrategias para conquistar la toma del poder en todos los niveles

Nunca se insiste suficiente: las mujeres necesitan redes para acceder al poder, necesitan ambición, percibirse como ambiciosas del poder. Si existe un gran porcentaje de mujeres diplomadas, de mujeres preparadas y una minoría ridícula de mujeres en el poder y en la toma de decisión económica y política es porque las redes de cooptación para esos puestos exquisitos están en manos de los hombres. Ellos van juntos a hacer deporte, están juntos en los clubs, muchas veces solo se admite a hombres en estas estructuras, van a cazar, se encuentran y se buscan entre ellos. A los hombres les es cómodo hacerlo de esta manera, se encuentran libres así. Pueden hablar de sus cosas entre hombres... Estas vías están transitadas solo por ellos. **Las mujeres necesitamos lobbys** para hacer presión, necesitamos reunirnos y percibirnos como candidatas, dar **visibilidad** a nuestras competencias en grupo y personalmente. Es pues necesario este trabajo para abrir las puertas que están muy cerradas. **Forzar la apertura es una condición necesaria para introducirse en los círculos del poder.** Esta estrategia es más que necesaria porque como ya sabemos el marco legal no lo es todo y debemos pasar a la acción para que la legalidad se cumpla y lo antes posible.

El poder que hay que tomar legítimamente es un poder que se encuentra en todos los niveles pues igual de escasas son las mujeres entre las administradoras del Ibex 35 que entre las directoras de los colegios y hospitales, que entre las rectoras de las universidades... La mitad de la humanidad que representan las mujeres no puede continuar muy preparada pero apartada injustamente de la toma de decisiones. Rompe el tabú negativo: percíbete con ambiciones.

Más mujeres en los cuerpos del Estado



Según un estudio de la Universidad Carlos III*, el 70% de los candidatos con plaza en las oposiciones a jueces y fiscales son mujeres. Lo mismo ocurre el cuerpo de abogados del Estado (un club tradicionalmente masculino), secretarios judiciales (75% de los opositores con plaza son mujeres), y, sin ser tan aplastante, la tendencia es la misma en el cuerpo de inspectores de Hacienda. Las opositoras a notarías son más de la mitad (55%) y también los registradores de la propiedad y mercantiles (58%).

Las mujeres obtienen más plazas y se han vuelto muy visibles en los cuerpos. El 60% de los licenciados en Derecho son mujeres. El acceso a estos cuerpos requiere un esfuerzo muy elevado y después permite compatibilizar razonablemente la vida profesional con la vida personal. En el cuerpo diplomático, aun hay menos de la mitad de mujeres opositando (43%) y con plaza (38%). Algo similar ocurre, con cuerpos de la Administración como el de sistemas y tecnologías de la información (30% de mujeres candidatas y con plaza).

* http://www.cincodias.com/articulo/economia/mujer-copa-plazas-cuerpos-oposicion/20100420cdscdieco_16/cdseco/

Prepararte para conseguir lo que quieres

Obtener lo que quieres es posible a condición de prepararte para ello. Estar pendiente de la conducta, del estado de ánimo y de lo convencida que esté. Al contrario, no tener ganas de obtener algo, tener pereza de estar preparada y no estar convencida de que lo puedes lograr, es la garantía de no conseguirlo. Hay que insistir sobre la necesidad de establecerse un plan y objetivos casi diarios...

Las emociones

Muchas veces las personas no controlan sus emociones porque lo más cómodo es dejar que fluyan a su antojo y de forma automática y reactiva frente a cada vivencia. El estado de ánimo es el resultado de esas emociones y para llegar concretamente a él, hay que pasar por el estado físico. El cansancio revierte en poco ánimo y escasa energía, por lo que una de las primeras condiciones para obtener lo que deseas es preocuparte de estar en forma.

¿Como sabes cuando estas en forma? Si no te das cuenta de cómo vas de energía, recuerda el ánimo que tenías aquella vez que te salieron las cosas bordadas y aquel acontecimiento en que saliste muy airosa, compáralo con tu situación actual y tendrás una idea de cómo estás para esta ocasión. Compara y rememora aquel éxito y visualízalo, encuentra el detalle que te hizo estar tan inspirada y positiva.

Las creencias

Las creencias son como verdades que tenemos y que nos permiten tener puntos de referencia. Si las creencias no te convienen porque lo ves todo en negro, cámbialas. Uno de los puntos que se trabaja en el coaching es el cambio de creencias y de hábitos inoperantes por otros más eficaces y que permiten más logros. Las creencias pueden llegar a impedir progresar. En primer lugar puedes darte cuenta de que las ideas arraigadas no lo están tanto y que no son innatas por lo que deliberadamente puedes sustituirlas por otras que te convienen más y no te desautorizan. Te asombraras de la cantidad de creencias que arrastras y crees no asumir, pero en realidad convives con ellas y, mejor dicho, no te dejan vivir.

Continúa en la página siguiente

Relaciones con adolescentes



Las mujeres son las que se ocupan mayoritariamente de los hijos y cuando llega la adolescencia la negociación se hace difícil porque hay que preservar tiempo para ocuparse del trabajo, muchas mujeres preparan proyectos profesionales, y hay que sacar tiempo para dedicarse a esa época compleja de la vida de los jóvenes.

Dos sugerencias básicas son la necesidad de tomar el tiempo para llevar a cabo el trabajo y no caer en la trampa de dejarlo por los hijos e hijas. En este sentido, es necesario que participe el padre para que el estrés se distribuya entre la pareja. La segunda sugerencia es buscar los puntos fuertes de los hijos para basarse en ellos y continuar la educación, animarlos y no dejar de tener confianza en ellos. Todo ello en un marco de referencia seguro y con normas. www.coachingparamujeres.es

Viene de la página anterior

Interpretar la realidad

La visualización de la situación a gestionar es fundamental para conseguir buenos resultados. Para ello recorrer los puntos, uno por uno, de la situación que vas a superar y en la que se desarrolla la negociación. Concéntrate en el recorrido como si fuera una carrera deportiva. Representate la escena una y otra vez, con todos los detalles, piensa en que te dirán, en qué contestarás. La visualización es un recurso eficaz y te dará resultados, es un recurso para practicar asiduamente. No tomes lo que te dicen como algo personal, lo que importa es tu mensaje.

Generar alternativas

Es otro punto crucial: generar constantemente alternativas para preparar cualquier desviación o sorpresa que se puede dar en la realidad. Es un ejercicio a practicar asiduamente, no es necesario tener concretamente una negociación próxima. Cualquier situación requiere creación e imaginación y alternativas para imprevistos. Para llevar a cabo este ejercicio pregúntate ¿Qué pasaría si...? Responde sin miedo y con coherencia. Es un enfoque de previsión y de anticipación que permite asumir riesgos en la menor incertidumbre. La razón es que dispondrás de mayor información y de más oportunidades de salir de cualquier situación. Es un trabajo que te evitará sorpresas y decaimientos que llevan al juego de exclusión-autoexclusión.

¿Estás convencida?

Es otro de los recursos: tener la convicción de que obtendrás el resultado. Nadie puede ir en contra de una persona que ha decidido actuar y de que está convencida de su proyecto y sus beneficios. Una persona preparada y convencida tendrá argumentos para disuadir, razonamientos para seguir adelante y alternativas para sortear los obstáculos. No pierdas de vista lo que quieres en todo el proceso. Eso te ayudará a no confundirte de diana. No te confundas con lo que otros quieren, con lo que no te conviene, lo que te es indiferente, con tomarte la revancha, con complacer a los demás. **Confía en ti y en lo que TU quieres.**

Ahora ponte a practicar

**El coaching es un instrumento poderoso para que lideres tu proyecto
Pasa a la acción y cambia las creencias que te retienen por otras que te
lancen y te proyecten**

Coaching para Mujeres

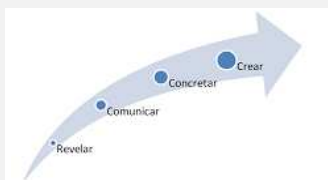
Edita: Matilde Pérez
coachingparamujeres.es

Suscripción:
suscripcion@coachingparamujeres.es

Coaching personal y profesional para mujeres

www.coachingparamujeres.es

Créditos imágenes: Microsoft



¡Estamos en la Web!
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

Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva

Stephen R. Covey, Paidós, Buenos Aires

Desde su publicación en 1989, se han vendido más de 15 millones de ejemplares. El libro presenta una serie de principios de acción que, tomados como hábitos, ayudan a alcanzar un alto nivel de efectividad:

1. Tener el hábito de la proactividad
2. Tener un fin, una misión, una razón para nuestra existencia
3. Distinguir entre lo urgente y lo que da sentido a nuestras vidas
4. Tener el enfoque del beneficio mutuo: estilo ganar/ganar
5. La búsqueda de comprender y ser comprendido
6. Cultivar la síntesis de ideas divergentes. El logro de trabajo en equipo y la innovación son el resultado de este hábito.
7. Practicar la mejora constante.



coachingparamujeres.es
Coaching personal y profesional para mujeres