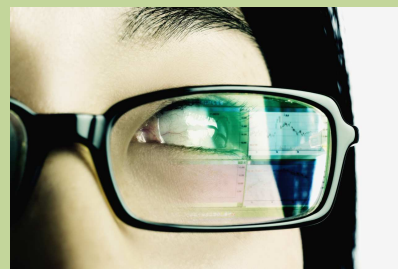


# Coachingparamujeres.es newsletter



- Miedo y racionalidad
- Mira hacia lo que quieres y hacia lo que te da miedo
- Reconocer las oportunidades y no quedarse con los problemas
- Nos gustaría que todo esto fuera más rápido
- Lecturas
- La canción de junio  
[www.coachingparamujeres.es](http://www.coachingparamujeres.es)

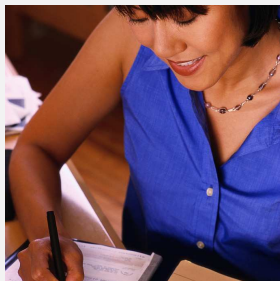
## Miedo y racionalidad

Pasamos una buena parte de nuestras vidas sujetos al miedo. Es como si el miedo guiara nuestra vida y nos paralizara. En lugar del miedo debería ser la racionalidad lo que nos acompañara pero no es así. Las personas tienen miedo al éxito y al fracaso, a la acción y a la pasividad... Las mujeres también y cuanto más miedo tienen más fáciles son de marginar, de hacer callar. Según F. Salmurri\* el inmovilismo, la esclavitud emocional y la ignorancia de las propias posibilidades nos convierten en seres más fáciles de dominar y de someter.

Pasar de las ideas irracionales y pensamientos deformados a un pensamiento más positivo es una cuestión de cómo se procesa la información. En muchos momentos de la vida las personas producen un diálogo interior erróneo acompañado de una visión negativa de sí mismas, una tendencia a interpretar negativamente sus experiencias y a una visión negativa de su futuro. Esto procede de errores notables como son que se concluyen cosas alegremente y sin pruebas, se ignora la información del contexto, sólo se tiene en cuenta un detalle, se elaboran reglas generales a partir de hechos aislados... y así se llega a un pensamiento en el que es necesario hallar un culpable para sentirse mejor.

Practicar el pensamiento positivo es reconocer las cualidades positivas que todas las personas tienen y no sólo enfocarse en lo negativo. Este pensamiento no es sinónimo de inconsciencia o de aquel que piensa que todo va a salir bien, sino que es el que caracteriza a las personas que piensan que en cada ocasión optan por la mejor opción.

\*Ferran Salmurri Libertad emocional, Paidós.



### Mira hacia lo que quieres y NO hacia lo que te da miedo

Cuando tienes un problema, no pienses constantemente en él. Piensa en lo que quieres, en la solución. Si piensas en que no sabes cómo superarlo y en el miedo que te da, no saldrás de él. Imagínate que si pensásemos en lo difícil que es sacar una carrera y nos enfocásemos sólo en eso, seríamos incapaces de sacar un examen detrás de otro. Por el contrario, si nos imaginamos todo lo que podremos hacer con ella, eso nos motivará a continuar.

De este ejemplo retenemos varias cosas: es importante tener un objetivo claro, no olvidarnos de él, tener la visión de lo que queremos, perseverar en el intento, no olvidar cuál es la misión que nos hemos dado, no dejar de trabajar por lo que queremos.

## Reconocer las oportunidades y no quedarse con los problemas

Como hemos dicho al principio todas las personas contamos con cualidades y también tenemos aspectos que se pueden mejorar. **Las personas son lo que practican. Son también la imagen que ofrecen a los demás.** Practicar **el pensamiento positivo** es, por ello, muy rentable. **Para las mujeres es estratégico** porque sirve para salir de la cultura emocional que les han inculcado: no pedir, no exigir, conformarse, ser abnegadas, no valorizarse... dejar que los hombres que creen justo obtenerlo todo porque todo les es debido, consigan los mejores puestos y salarios a pesar de que son las mujeres las que cada vez están más cualificadas, son mayoría en la universidad, sacan mejores notas.

### Practicar el pensamiento positivo

A menudo no nos paramos a pensar los aspectos positivos nuestros o de los demás y solo nos fijamos en lo negativo. Practicamos con frecuencia críticas ácidas hacia los demás y también hacia nosotros mismos. Una situación que nos provoca ira y rabia. Hay personas para las que esto es un modo de vida y cuando se critican a sí mismas, se dañan la autoestima durante días enteros o semanas. Practicar el reconocimiento de las cualidades es una cuestión de hábito: observa, recuerda y reconoce las cualidades tuyas y de los demás, lo positivo de lo que haces, de los que tienes, de tus ambiciones, de tu empuje, de tu determinación, de tus planes... **Somos lo que practicamos.**

### Detener, cambiar y relativizar los pensamientos poco constructivos

Los pensamientos negativos se cuelan por todas las rendijas. Reconócelos y practica la detención de los mismos, relativízalos, piensa si realmente son tan estratégicos o si más bien son **intrusos irracionales y tiene menos que ver con tu vida de lo que te imaginabas.** Sustituye esos pensamientos por otros más eficaces y productivos o incluso más agradables. Otra alternativa es cambiar de actividad y concentrarse en otra cosa. Otras veces nos encontramos con un conjunto de pensamientos negativos y decimos ¿Qué he hecho yo para...?

Continúa en la página siguiente

### Nos gustaría que todo esto fuera más rápido

Lo sabemos, lo repetimos... desde hace mucho tiempo, la representación de mujeres de los consejos de administración de las empresas del Ibex 35 es escasísima. A pesar de la ley que obliga a que al menos sean el 40%, todavía hay empresas que no cuentan con **ninguna mujer en sus consejos de administración\***.

En la actualidad son en total 53 consejeras, una cifra que sobre las 500 sillitas existentes, representan entorno a 10%. Para respetar la ley debería haber 200 mujeres! Con ese número no se dan las condiciones para que el grupo pueda influir o incrementar su tamaño.

\* Cifras del observatorio Add Talentia *Presente y futuro de las mujeres en los Consejos de Administración*



### Combatir una montaña de malos sucesos

A veces nos sentimos perseguidos por un cúmulo de sucesos, unos encima de otros como si los atrájesemos. Piensa racionalmente en ellos, en si estas vulnerable y porqué. La respuesta te servirá para controlarlos y explicártelos a ti misma. Recuerda que no es conveniente que el entorno mande en ti sino al revés.

### El estrés

El estrés forma parte de la vida cotidiana y es normal gestionarlo. Lo que no es normal es que el estrés se convierta en un obstáculo que nos impida hacer cosas, ser felices, descansar sin ansiedad... si percibes que no controlas tu vida, sentirás mucho estrés ya que éste se instala alegremente cuando se te escapa el control sobre el entorno. Para **gestionar el estrés** clarifica tu situación, qué es lo que te genera ansiedad, reconoce la situación y cómo te sitúas en ella para estar en ese estado. A partir de ahí examina, planifica, pasa a la acción. Sustituye el "no seré capaz" por el "lo he hecho lo mejor que he podido".

### Las emociones

**Controlar las emociones es estratégico.** Si se avecina una situación de incertidumbre, visualízala y prepárate. Separa la emoción con lo que realmente pasa, a veces no tiene nada que ver!! Tu percepción es eso sólo, si te distancias ganarás, tendrás menos miedo y estarás menos bloqueada. Elabora un protocolo personal anti-estrés que te sirva para reconocer las situaciones que te lo producen y anticiparte a ellas, tener respuestas para afrontarlo en forma de frases por ejemplo o de actos a los que puedas echar mano rápidamente y en cualquier momento, respira y relájate... ponlo todo en marcha, **PASA A LA ACCION.**

**Cambiando tus hábitos y tus creencias y aportando pequeños ajustes a tu vida cotidiana conseguirás una mayor calidad de vida**

**Ponte manos a la obra - El coaching te ayuda a conseguirlo**

## Coaching para Mujeres

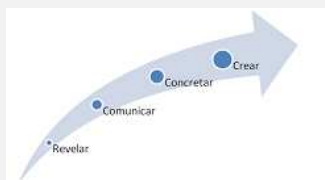
Edita: Matilde Pérez  
coachingparamujeres.es

Suscripción:  
[suscripcion@coachingparamujeres.es](mailto:suscripcion@coachingparamujeres.es)

*Coaching personal y profesional para mujeres*

[www.coachingparamujeres.es](http://www.coachingparamujeres.es)

Créditos imágenes: Microsoft



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

Mario Alonso

**Reinventarse. Tu segunda oportunidad**

Editorial Plataforma, 2010

Un libro para caminar sin miedo. Según Mario Alonso, el miedo nos impide salir de la zona de confort y nos conforta a continuar en la seguridad de lo que nos es conocido. Una actitud que nos impide realizarnos. Para ello tenemos que salir de esa zona por eso es tan importante cambiar de hábitos y de creencias.

Según el autor, la confianza en uno mismo, el entusiasmo y la ilusión tienen la capacidad de favorecer las funciones superiores del cerebro, allí donde se inventa nuestro futuro, donde valoramos alternativas y estrategias para solucionar los problemas y tomar decisiones. Según Alonso, una persona ilusionada, comprometida y que confía en sí misma puede ir mucho más allá de lo que cabría esperar por su trayectoria.



**coachingparamujeres.es**  
**Coaching personal y profesional para mujeres**