

## Coachingparamujeres.es newsletter



- **Cómo se excluye a las mujeres y cómo no permitir la exclusión**
- **Más mujeres en los cuerpos del Estado**
- **Sal de aburrimiento y sube al tren de los retos**
- **Pocas mujeres en el poder y pocos honores para las mujeres**
- **Lecturas**
- **Visítanos en la web**  
[www.coachingparamujeres.es](http://www.coachingparamujeres.es)

### **Cómo se excluye a las mujeres y cómo no permitir la exclusión**

A los hombres les cuesta muy poco echar a las mujeres de un proyecto, de una reunión, de una conversación. Es una humillación cotidiana casi normal, ellos son los que se quedan, son capaces de ignorar un mail, de aprovechar una reunión a la que ella no está convocada para adelantar el proyecto, capaces también de no informarle, de echarla en pocas palabras. El ansia de poder es muy importante en los hombres, incluso se habla de él como de la esencia de lo masculino. Las mujeres se quedan marginadas y en una situación muy molesta. En algunas ocasiones las mujeres se sienten avergonzadas por el desplante tan enorme que acaban de sufrir y van a tratar de ocultarlo o de disimularlo... es comprensible pero no es la solución. Es cierto que los hombres manejan las redes porque son mayoritarios. La toma de decisiones la protagonizan y no quieren hacer concesiones. Las mujeres son minoría o incluso simplemente hay una o ninguna. Ellos hacen y deshacen.

Así pues, no te avergüences, anticipa las situaciones. Los planes de igualdad pueden ser eficaces para que las mujeres sean más numerosas pero mientras tanto y si en tu empresa no hay, habla, recuérdales que quieres ir, que estás ahí, no dejes que se reúnan solos. **Imponte estratégicamente, TÚ no estás de más, busca la manera de estar con una comunicación MUY eficaz**, aunque eso te suponga un coste y te sea violento. No te inclines ante la humillación y sigue tu plan. Acostumbra a la gente a contar contigo.

### 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/](http://www.cincodias.com/articulo/economia/mujer-copa-plazas-cuerpos-oposicion/20100420cdscdieco_16/cdseco/)

### Sal de aburrimiento y sube al tren de los retos

*“Los retos que despiertan nuestro interés nos sacan del estupor del aburrimiento, aumentan nuestra motivación y focalizan nuestra atención” dice Goleman en Inteligencia Social.*

Esta cita hace pensar. Pero ¿Cómo afrontar los retos? Para afrontar los retos es necesario que las mujeres tengan confianza en sí mismas y para eso la autoestima es fundamental. Autoestima y confianza para que se manifieste todo tu potencial. **El éxito produce más éxitos.**

Pero ¿Qué es un éxito? Es una situación resuelta según los objetivos y las expectativas que una persona se había planteado. Para obtener este resultado, los principios de actuación estratégica son muy oportunos y se pueden aplicar a la conducta personal. Esta metodología reduce la incertidumbre y minimiza el riesgo. Si el éxito te da miedo, analiza en qué creencia se apoya ese miedo y una vez aclarado, pon esa palabra en tu vida cotidiana, como una más.

La estrategia supone tener un objetivo claro, posible, realista, no replantearse todo constantemente y tener una visión de largo plazo. Es importante saber que no hay éxitos sin fracasos, sin ajustes y que no existe el éxito casual e instantáneo. Este enfoque es justo lo contrario del inmovilismo. **La acción es la única amiga de los éxitos.**

Si todavía no sabes qué es lo que quieres y nos sabes cuál es tu estrategia, responde a las siguientes preguntas: **¿Qué quiero? ¿Cuáles son mis objetivos? ¿Qué acciones debo emprender para lograrlos?**

Los objetivos que te marques deben ser coherentes con tus posibilidades reales, congruentes con tu formación, tus cualidades... deben ser a medio y largo plazo, es decir que los debes tomar con varios meses de antelación. Para una mayor eficacia hazte un calendario con éxitos y logros finales e intermedios. Revisa la planificación semanalmente para saber si avanzas, si necesitas revisar la estrategia, los objetivos, si realmente estás poniendo todo de tu parte...

Continúa en la página siguiente



## Pocas mujeres en el poder y pocos honores para las mujeres

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), las mujeres siguen estando poco representadas en el poder. Solo 4,5% tienen la presidencia de las Cámaras Oficiales de Comercio, Industria y Navegación, solo 8,5% en los Consejos de Administración de las empresas del IBEX 35, solo 6,5% en las Reales Academias (0 en la RA de Jurisprudencia)...

También son solo 10,3% las mujeres que han sido nombradas doctora honoris causa (0 en las Universidades Privadas). En el año 2009, 95 personas fueron premiadas en el área del libro, lectura y letras, de ellas el 18,9% fueron mujeres.

**El camino que ya se ha hecho es grande, el que falta por hacer también. Ponte ya, no esperes más.** [www.coachingparamujeres.es](http://www.coachingparamujeres.es)

### El entorno

No olvides de analizar tu entorno. Pero no te refugies en las circunstancias que te rodean para justificar que “no se puede hacer nada”, que es imposible mover las cosas. Se trata de analizarlo para conocer las reglas del juego en las que te vas a mover. El objetivo de este análisis es poder rentabilizar al máximo tus puntos fuertes y saber mover en cada momento tus mejores piezas. Es también para que el entorno no te domine a ti y **que seas tú la que lo domines a tu entorno**. Recuerda que aún en entornos muy hostiles hay siempre una manera de aprovechar las oportunidades. No pierdas fuerzas criticando el entorno, no malgastes tu energía.

### Atrévete a utilizar todo tu potencial

Muchas personas y muchas mujeres sienten que no tienen potencial y que sólo son poseedoras de límites. En realidad no se atreven a salir del estrecho margen que ellas mismas se han fijado. Si una situación es percibida fuera de su zona, se van corriendo sin pensar en su potencial, en sus fuerzas... si no te aventuras fuera de este cerco y adoptas **una perspectiva más abierta acerca de ti y de tu futuro**, tendrás pocas posibilidades de mejorar y plantearte proyectos.

### La inteligencia emocional

La inteligencia emocional o **inteligencia de las habilidades sociales** es el conocimiento de las emociones personales, el control de las mismas, la motivación, el reconocimiento de las emociones de los demás y el manejo de las relaciones. Las personas emocionalmente inteligentes integran estas habilidades en su quehacer diario. Como muchas otras cosas, la inteligencia emocional se aprende con entrenamiento y práctica. El coaching es un maestro para esta enseñanza y destaca por los resultados rápidos y prácticos.

### Reevalúa las situaciones

¿Tu estilo es mejorable? Mejóralo. La práctica y un compromiso sólido garantizan buenos resultados. Controla tus emociones **sonriendo, reenfoca el problema**, busca salidas, busca lo positivo de cada situación y piensa que las situaciones difíciles son una oportunidad para tener experiencia y hacer mejor la próxima vez. La próxima vez es mañana. Para empezar desde hoy: **negocia, pide, haz planes y ponte en marcha**.

## Coaching para Mujeres

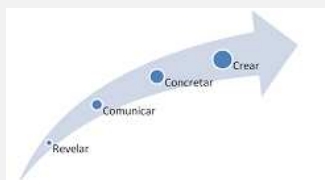
Edita: Matilde Pérez  
coachingparamujeres.es

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

### Mujeres y hombres en España 2010

INE

Esta publicación que ya se ha elaborado varios años y que se va consolidando en el panorama de las estadísticas tiene la virtud de dar visibilidad a los indicadores de género en España. La publicación revela cifras demográficas y educativas, de empleo, de renta y salarios, salud, delitos y violencia, poder y toma de decisiones...

Es interesante señalar que entre 2002 y 2009, las mujeres han conseguido importantes avances en la incorporación a las diferentes situaciones profesionales del mercado de trabajo y una disminución en la ocupación a tiempo parcial. También ha disminuido el porcentaje de mujeres en el total de parados de larga duración y la brecha salarial. España ocupa el cuarto lugar de la UE en participación femenina en los parlamentos Nacionales. Estas buenas noticias contrastan con las cifras tercas: las mujeres siguen trabajando menos que los varones, el 79,7% de las personas ocupadas a tiempo parcial por cuidar a personas dependientes son mujeres, las mujeres siguen teniendo un salario inferior en todas las ocupaciones y siguen siendo muy escaso el porcentaje de mujeres en los consejos de administración de las empresas del Ibex 35.



coachingparamujeres.es  
Coaching personal y profesional para mujeres