



# Coaching para mujeres newsletter

**Cambiar los hábitos sobre las relaciones sociales**

*¿Necesitas un coach?*

**Coaching para conservar y aumentar las relaciones sociales**

**Cambiar el enfoque relacional**

**Escríbenos**

**Lecturas**

## **Cambiar los hábitos sobre las relaciones sociales**

A veces pensamos que de las relaciones podemos sacar partido. Sin embargo, aporta más beneficios para todos pensar en términos de lo mucho que nosotros podemos aportar a los demás y lo mucho que tenemos que decir. A partir de esta idea y practicándola podremos conseguir relaciones eficientes: tu aportas y las relaciones te aportan lo máximo, un máximo que está en relación con tu propia generosidad.

“No hay que hablar con desconocidos”: otro hábito que puedes desterrar. Esta es una creencia educativa que se amplía en los adultos a partir de la idea de que en círculos cerrados nos movemos más libremente y somos capaces de identificarnos mejor con sus componentes. Renovar y añadir personas a nuestro círculo de relaciones sociales es básico para tener oportunidades de todo tipo. Si eres tímida piensa que otras personas también lo son y que todos lo que se encuentran reunidos por alguna circunstancia tienen algo en común, algo que decirse, algo que aportarse...

*Para enriquecer y renovar las relaciones sociales [www.coachingparamujeres.es](http://www.coachingparamujeres.es) te invita a adoptar una actitud comunicativa y un enfoque relacional eficiente*



M. Pérez Coach personal

## ¿Necesitas un coach?

1. ¿eres tímida?
2. ¿te relacionas sacando el máximo provecho?
3. ¿crees que no tienes nada que decir a los demás?
4. ¿huyes de las personas que te interesan?
5. ¿tienes pensamientos negros?
6. ¿una reunión social es para ti una pesadilla?
7. ¿sabes cómo vestírte?
8. ¿eres demasiado crítica cuando hablas con los demás?

9. ¿te identificas mejor con la crítica y la queja que y no buscas lo positivo al hablar con otras personas?

*Si las relaciones sociales te resultan problemáticas y te sientes fuera de los círculos sociales el coaching te permitirá entrar, saber dar y recibir y convertir en eficientes todas tus relaciones sociales*

*Pasa a la acción Pídenos una sesión de coaching gratuita y elabora tu estrategia personal*

[mail@coachingparamujeres.es](mailto:mail@coachingparamujeres.es)

## Coaching para conservar y aumentar las relaciones sociales

### ¿Cómo tener relaciones eficientes?

Nunca es suficiente el cuidado que aportamos a nuestras relaciones. Por relaciones entendemos amistades, relaciones sociales y personas desconocidas. Todas ellas necesitan atención y todas ellas pueden en un momento determinado aportarnos la ayuda que necesitamos pero no éste el enfoque más eficaz para mantener y cuidar las relaciones. Desde aquí te proponemos uno más satisfactorio, más voluntario, más divertido y mucho más efectivo.

Sonia Fernández en su libro *Dos grados Networking: cultiva tu red virtual*, sugiere que no hay que esperar a necesitar ayuda para desarrollar tus contactos... la sed de relaciones es al mismo tiempo humana y está sujeta a bloqueos que hacen a las personas retraídas por pereza, timidez y porque para desarrollar las relaciones necesitamos ser activas y ver las ventajas de hacerlo.

Te presentamos aquí algunas cosas que puedes empezar a poner en práctica. Recuerda siempre de manera voluntaria quiere decir que no hace falta esperar a que salgan naturalmente, a que las demás personas se acerquen a ti, a que te presenten a alguien.

### ¿Qué cosas hacer?

- No pongas en peligro tu ética
- No pierdas los estribos NUNCA
- No digas que vas a hacer cosas que no puedes hacer, es estresante y desvaloriza tu personalidad
- Agradece a los demás las invitaciones, su presencia e un acto organizado por ti, sus comentarios... aunque creas que no es necesario
- Responde a las llamadas y los mails

.../...

## Cambiar el enfoque relacional

- Deja de pensar que ya estás bien donde estás y no necesitas a nadie, que puedes mantenerte aislada
- No hagas críticas exacerbadas de todo y de todos
- No ejerzas de víctima
- No abrumes a los demás con tus quejas
- Piensa las relaciones en clave de "largo plazo"
- Dedicar tiempo generosamente a los demás, sin abandonar la red social que tienes y sin abandonar la idea de renovarla y añadir gente nueva
- Muestrate positiva
- No quemes tus relaciones aunque consigas algo momentáneamente lo perderías para el futuro
- No te muestres insatisfecha a ultranza

.../...

- No lamentos no haberlo hecho hasta ahora
- Dirígete a las personas que conoces poco y preséntate a las que no conoces
- Dirígete a las personas que consideres interesantes
- Respeta lo que te dice los demás y el tiempo que te dedican
- Ten preparadas tus intervenciones personales, qué dices de ti, qué puedes preguntar...
- Interésate por las demás personas y pregúntales cosas sobre ellas, su trabajo...
- Aprovecha todas las ocasiones: reuniones de padres, reuniones de vecinos (hay más ocasiones de las que a simple vista parece)
- Valora las y reflexiona cómo lo has hecho y qué cosas puedes añadir y mejorar
- **PRACTICA ESTAS CONSIGNAS HASTA HACERLAS TUYAS Y ENCONTRAR TU ESTILO**

## ¿Qué cosas evitar?

- Poner en un compromiso a otras personas
- Poner a alguien en evidencia
- No saludar
- Despreciar a alguien
- Monopolizar una conversación
- Sucumbir al miedo y no acercarte a los actos sociales sean cuales sean (cualquier tipo de reuniones, conferencias, tomar café, ir a comer con tus compañeros...)

**Estas son algunas de las cosas que puedes aplicar con método, con el objetivo de tener más y mejores relaciones. Después de practicar un tiempo encontraras tu estilo. Como siempre el coaching te propone una metodología para pasar a la acción, obtener resultados y obtener más éxito.**

## Coaching para Mujeres

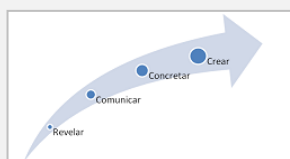
Edita: Matilde Pérez  
coachingparamujeres.es

Suscripción:  
[news@ad-oc.com](mailto:news@ad-oc.com)

*Coaching personal y profesional  
para mujeres*

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

Créditos: Microsoft



## Escríbenos

### El coaching es rápido y eficaz

El coaching es muy rápido con las ideas irracionales de las mujeres. Es concreto y visual.

Yo estoy muy contenta del camino que hago para no oír esas creencias y no escuchar o dejar entrar lo que no me interesa.

Cada vez incorporo más cosas a este enfoque, y cada vez me encuentro más fuerte, con más objetivos cumplidos y con más decisión para emprender otras acciones. Toda mi vida ha cambiado radicalmente.

Es una metodología que voy aplicando: planifico, obtengo resultados, evalúo los resultados, continuó, no me desanimó... todo ello no hubiera podido hacerlo sin las sesiones de [coachingparamujeres.es](http://coachingparamujeres.es) Gracias. PM

## Un libro para leer este verano

### Ética aplicada y democracia radical

Adela Cortina, Tecnos, 2007, 4ª ed.

Aunque la filosofía parece difícil de leer y más en verano, el libro de Adela Cortina está lleno de ideas, es eminentemente práctico y a aplicar en el trabajo y en la vida. Un libro para clarificar la **toma de decisiones**, las **negociaciones**, **argumentar** y **pasar a la acción**.

Adela Cortina estudia la falsa identificación entre **democracia** y **asambleismo** aclarando la idea de que profundizar en la democracia no significa extender los mecanismos de democracia representativa a todas las formas de vida social.

Cuántas veces en muchos ámbitos profesionales e institucionales vemos cómo la idea de la democracia se ve tergiversada y sabiendo que la democracia no es eso, no llegamos a entender porque bajo esa cobertura, se sirven los intereses de un solo grupo.

La autora muestra cómo estas palabras **democracia/participación** y **asambleismo** no son sinónimas. El modo de tener dialógicamente en cuenta a las personas no pasa por la organización de asambleas en todas las esferas de la vida, pues ni técnicamente es viable ni éticamente es recomendable. Cada ámbito ha de concordar con la lógica de esa misma esfera.

