

Coachingparamujeres.es newsletter



La culpa la tiene...

¿Quejarte o actuar?

Actuar en ambientes hostiles

¿Cuál es el coste de no
cambiar las cosas?

Lecturas

Escucha la canción del mes:

www.coachingparamujeres.es

La culpa la tiene...

Es una constante que las personas no nos animemos a responsabilizarnos de nuestros actos. No lo hacemos por maldad sino porque sin darnos cuenta preferimos mantenernos al margen de nuestros pequeños fracasos. Seguramente os ha pasado que alguien se ponga a despotricar contra su empresa que le impone un ritmo terrorífico o contra sus compañeros porque son malvados y lo marginan. **Las personas nos situamos en el rol de víctimas, nos quejamos, luego nos culpamos de hacerlo todo mal, nos parece que siempre... todo... se repite en nuestra contra.** Sin menoscabo de que la vida es dura y compleja, que las empresas buscan la mayor productividad sin miramiento, que los compañeros de trabajo pueden ser un avispero, en este boletín vamos involucrarnos en nuestros actos. Desde los pensamientos irracionales que nos dicen "siempre", "todo"... hasta **cómo actuar para cambiar las cosas** para que "a pesar de..." la vida sea más llevadera.

¿Qué podemos hacer en un ambiente adverso para que las cosas resulten más fáciles? ¿Qué podemos hacer para que, a pesar de todo y de todos, la vida nos sonría más a menudo? ¿Qué podemos hacer para obtener más felicidad, más satisfacción y más éxito?



Matilde Pérez
coach personal
www.coachingparamujeres.es

¿Quejarte o actuar? El coaching responde con la acción

¿Para qué te sirve quejarte? Una vez que te has lamentado a tu marido, a tu amiga, a tu hija, lo que te han hecho, has captado su complicidad en el mejor de los casos, se han compadecido de ti, te sientes comprendida... **a partir de ahí hay dos caminos ¿Y si tomas en segundo?:**

- 1) Pensar y compartir que el mundo es injusto... que han estado horribles contigo y hay muchas salidas... te refugias en lo importante que es la amistad, los hijos, da todo igual, pasas de todo... vas al médico, a comprar...
- 2) Analizar la situación, hacer un plan para ver cómo reaccionar, reconsiderar el acontecimiento, pensar a largo plazo, planear qué cambios aportar a nuestra para gestionar situaciones similares. Pedir ayuda para ganar autoestima y seguridad.



Actuar en ambientes hostiles

¿Qué es la hostilidad?

Se denomina **hostilidad** a las conductas abusivas y agresivas que se ejercen en forma de violencia emocional. La hostilidad contra las mujeres en el ambiente profesional ha sido estudiada y medida por numerosos estudios, consiste en relegar a las mujeres a los puestos de menos reconocimiento y en no dejarla entrar en los mejores y más escogidos puestos de la jerarquía.

Un círculo vicioso

La acogida hostil que se les reserva a las mujeres en muchos entornos es también un círculo vicioso que se está resquebrajando muy poco a poco. La ciencia, la tecnología, la jerarquía, el selecto círculo de la toma de decisiones y otros tantos ámbitos están muy cerrados a las mujeres. **En los sitios que la mujer ha logrado entrar, se ha quedado en las partes bajas donde hay menos prestigio y donde la proyección es menor.** Un ejemplo es la enseñanza o la sanidad. Hay muchas maestras y profesoras pero pocas directoras de colegio y de instituto, muy pocas rectoras de universidad. Hay muchas médicas pero muy pocas directoras de hospital... y los ejemplos numerosos. Los sueldos más bajos o el rol atribuido a las mujeres: azafatas del stand en las ferias, telefonistas, secretarías... y no responsables o directivas es lo que aún no les cabe a muchos en la cabeza. **Si te sientes vulnerable, culpable de estar ahí y piensas que "sobras" estás fortificando ese ambiente hostil.**

No ser cómplice de la hostilidad

Las políticas de igualdad están haciendo su camino y son muy importantes para avanzar. Las políticas públicas por la igualdad han permitido la igualdad legal y ahora están incentivando la igualdad real. **Pero ¿Qué se puede hacer más? ¿Qué se puede hacer personalmente para dar un empujoncito y mejorar nuestra propia situación?**

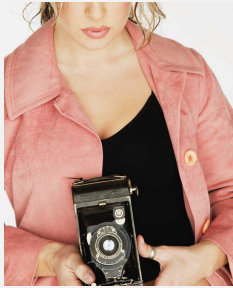
Organizarse en red:

- Ser miembro de un grupo de apoyo
- Trabajar en un grupo de presión
- Trabajar en red con otras mujeres
- Apoyar a otras mujeres

El empujón personal:

- Reforzar la autoestima
- Mejorar la comunicación
- Avanzar voluntariamente sin esperar a que te den, tomando la iniciativa...

Continúa en la página siguiente



¿Cuál es el coste de no cambiar las cosas?

El cambio es como si nos tirásemos de un precipicio, da miedo: La seguridad la representa lo que ya tenemos, lo que sabemos, la rutina. Nuestra cultura no anima al cambio porque es un **riesgo**.

Todos sabemos que los mayores éxitos van precedidos de cambios arriesgados, decididos y prudentes ¿Quién no tiene en la cabeza los cambios de mentalidad y las innovaciones que han revolucionado nuestras vidas como el teléfono móvil o internet?

El **coaching** es como el teléfono móvil, un proceso que acompaña **cambios revolucionarios** en nuestra vida para mejorarla. Si las cosas no te van bien o no obtienes todas las satisfacciones que esperas, el coaching te servirá para resituarte **¿Has pensado lo que te estás perdiendo por no cambiar las cosas?**

Viene de la página anterior

Reforzar la autoestima

La autoestima es la opinión emocional profunda que las personas tienen de sí mismas, y que sobrepasa en sus causas la racionalización y la lógica. Es también el amor que tenemos hacia nosotros mismos. La **alta autoestima** es quererse y querer a los demás; saber que eres valiosa y digna. **Goleman observa que la autoestima influye en el desarrollo del coeficiente intelectual y fomenta la capacidad de las personas** mientras que su ausencia provoca inseguridad. La autoestima es también un elemento básico de la comunicación interpersonal.

Si crees que tu personalidad te lleva al desastre, si te cuesta tomar decisiones, si crees que no has cosechado ningún éxito en tu vida, si piensas que tu trabajo no es importante... estás baja de autoestima. Lo primero para solucionar las cosas es ser consciente de ellas!

Buscar oportunidades

Las oportunidades no llegan solas, no llaman a la puerta. **Las oportunidades se buscan y se generan**. Una oportunidad es una situación que percibes con potencial y por ello la rastreas hasta encontrar la puerta que te lleva a otra situación nueva y ventajosa. **Las oportunidades están por todos los lados, para verlas tendrás que estar inspirada y ser creativa**. **Las personas positivas que tienen confianza en ellas mismas y en el futuro suelen tener estas cualidades**. También ayuda tener visión, perspicacia motivación y ambición.

Saltar las barreras

Una vez hayas pensado e interiorizado los puntos anteriores estás en mejores condiciones para **saltarte las barreras culturales** de estereotipos, moldes. Cuando tú te las quitas de la cabeza, las barreras se hacen pequeñas y se pueden saltar. La **seguridad** y la **autoestima** permite afrontar los obstáculos, ver las barreras, saltarlas... alcanzar metas y llegar más lejos.

El coaching te será de una enorme utilidad para facilitarte la tarea para introducir ordenadamente en tu vida estos ventajosos cambios

Coaching para Mujeres

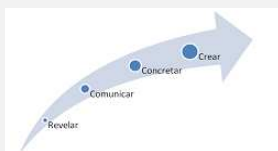
Edita: **Matilde Pérez**
coachingparamujeres.es

Suscripción:
suscripcion@coachingparamujeres.es

Coaching personal y profesional para mujeres

www.coachingparamujeres.es

Créditos: Microsoft



Coachingparamujeres.es te ofrece un entrenamiento específico para afrontar los retos de la vida actual. Las mujeres se encuentran entre los estereotipos que les son asignados por nuestra cultura, ser esposas y madres abnegadas, y las expectativas profesionales cuyos retos exigen una gestión emocional que permita manejar valores proscritos para las mujeres como el éxito y la ambición.

El coaching permite afrontar las dificultades que encuentran las mujeres en la transición que estamos viviendo. Para ello les propone:

Cambiar de creencias y de hábitos

Las mujeres estamos sujetas de forma inconsciente a los estereotipos de género identificados con los roles de sumisión e ingenuidad. El coaching es un entrenamiento que permite cambiar las creencias tradicionales integradas en los estereotipos por creencias más capacitadoras y portadoras de éxito.

Romper el techo de cristal

Las mujeres se ven sujetas a resortes auto-impuestos que constituyen verdaderas barreras para su recorrido profesional. El coaching permite romper ese techo de cristal y adquirir habilidades de comunicación y negociación.

Afrontar los cambios sin miedo

Cambiar es salir de la zona en la que vivimos creyendonos en seguridad. El coaching te permitirá salir de ese refugio, afrontar con creatividad situaciones nuevas y destacar.

Gestionar el tiempo eficazmente

Uno de los obstáculos con los que se encuentran las mujeres es la falta de tiempo, la dispersión... los costes son el estrés, la ansiedad, la depresión. El coaching es un método de organización del tiempo cuyo objetivo es saber priorizar las actividades que tienen mayor valor añadido para ti

Planificar estratégicamente tu vida

Planificar significa contar con un plan de acción y visibilidad acorde con tus valores que contenga tus objetivos, tu misión y un dispositivo de evaluación y seguimiento.

Atrévete a tener éxito, a llegar al final de tus ambiciones y a ser una mujer estratégica

¡Estamos en la Web!
www.coachingparamujeres.es
 Escucha la canción del mes

Lecturas

COMPLEJO DE CENICIENTA. EL MIEDO DE LAS MUJERES A LA INDEPENDENCIA

COLETTE DOWLING, DE BOLSILLO, 2007, Colección AUTOAYUDA 70

Existen múltiples miedos en las personas. Las mujeres tenemos todo un catálogo de miedos que nos lastran en cuestiones esenciales para nuestra independencia y el éxito de nuestra vida.

Este libro analiza uno de ellos: el “complejo de cenicienta” que es el término que ha elegido la autora para expresar cómo muchas mujeres buscan a alguien que cuide de ellas, las mime, las trate “como a una reina” para así sentirse seguras.

Este complejo es pues la **creencia** de muchas mujeres de que el “Príncipe azul” existe y que siempre habrá alguien más fuerte para apoyarlas, protegerlas, y tomar por ellas las decisiones más importantes. Un libro más para que **no entres en el juego de despojarte de todo poder, no ser dueña de ti misma, infantilizarte...**



coachingparamujeres.es
 Coaching personal y profesional para mujeres