



Coachingparamujeres.es newsletter

**Pedir, solicitar, demandar,
formular peticiones**

¿Necesitas el coaching?

**Consejos prácticos para pedir
lo que quieres conseguir**

Cifras

Lecturas

Pedir, solicitar, demandar, formular peticiones...

Las mujeres no piden. Es una constante que todavía sigue vigente a pesar de las alertas que hay y, cada vez más, en libros, revistas, cursos y seminarios. Las mujeres no tienen el reflejo de pedir, no piensan en eso y como no formulan demandas, no consiguen más cosas. En la vida privada como en el trabajo, las mujeres siguen sin darse cuenta de que las cosas no se consiguen porque sí, sino que se obtienen pidiéndolas y muchas veces. Juega el desanimo del "no lo conseguiré", la idea misma de pedir se desecha, el "eso no me lo darán"... causa estragos y deja a las mujeres en la cuneta.

En este boletín te animamos a empezar el año 2009 con otro enfoque. Destapa lo que te mantiene a raya y ponte manos a la obra para afirmar tu derecho a avanzar. El coaching te ayuda a cambiar el chip... te deseamos un excelente año.

¿Necesitas el coaching?

Para ser más eficaz nos decimos lo que tenemos que hacer. La propuesta de hoy es la contraria:

¿Qué puedes dejar de hacer para ganar tiempo?

¿Qué haces diariamente de superfluo?

¿Qué cosas puedes simplificar?

¿Qué cosas haces sin querer realmente hacerlas?

¿Qué cosas haces para otras personas y no reierten en ti?

¿Qué cosas de las que haces son excesivamente secundarias?

¿Qué ganarías re-diseñando tu agenda cotidiana?

Para **ajustar o reajustar tu agenda**, para que tu tiempo sea efectivo, para dedicarle tiempo a lo más necesario y a tus intereses **recurre al coaching**

mail@coachingparamujeres.es

Consejos prácticos para pedir lo que quieres conseguir

Algunas ideas sobre lo que podemos pedir:

- Becas
- Premios
- Subvenciones
- Aumentos de sueldo, incluidos quinquenios, sexenios... y todas las primas que se añaden a los sueldos y sólo se obtienen solicitándolas
- Aumentos de responsabilidad
- Intervenir en actividades del trabajo, las que consideremos que nos aportan algún valor añadido
- Ayuda para las cuestiones básicas de la vida cotidiana (compras, enfermedades de los hijos...)

Recapitula todo lo que puedes pedir

Te aconsejamos desde aquí hacer una lista de peticiones que irás completándola a medida que se te ocurran demandas que no has formulado hasta este momento, que has visto que otras personas han hecho y tú no, cosas que necesites, cosas que te absorban mucho tiempo y que no tienes por qué hacerlas sola.

Una cultura inhóspita para las mujeres

En nuestra cultura, el estereotipo de la mujer que no pide es la panacea. Las mujeres calladitas y modosas que esperan eternamente sin decir una palabra son todavía muy frecuentes. La cultura del trabajo anima y perpetúa esta situación. Las mujeres se comportan en el trabajo igual que sus madres se comportaron en la vida privada: sin decir nada, pensando que hay que aguantar y que la única posición posible es la abnegación y el sufrimiento. Este rol no es deseado ni consciente. Para **hacerlo de otra manera**, primero hay que ver la situación con otras gafas, darse cuenta de lo que no estamos haciendo y de las ocasiones que se presentan, de las oportunidades que quizás hemos dejado pasar por "no habernos atrevido" a pensar en pedir por modestia o por pensar que es egoísmo promocionar nuestros intereses. Una **oportunidad existe, también se busca y también se crea**.

Continúa en la página siguiente

Top 20 Clasificación mundial 2008 de igualdad/desigualdad entre sexos



Pays	2008	Résultat *	2007	Variation
Norvège	1	82,39%	2	1 ↑
Finlande	2	81,95%	3	1 ↑
Suède	3	81,39%	1	-2 ↓
Islande	4	79,99%	4	0 →
Nouvelle-Zélande	5	78,59%	5	0 →
Philippines	6	75,68%	6	0 →
Danemark	7	75,38%	8	1 ↑
Irlande	8	75,18%	9	1 ↑
Pays-Bas	9	73,99%	12	3 ↑
Lettonie	10	73,97%	13	3 ↑
Allemagne	11	73,94%	7	-4 ↓
Sri Lanka	12	73,71%	15	3 ↑
Royaume-Uni	13	73,66%	11	-2 ↓
Suisse	14	73,60%	40	26 ↑
France	15	73,41%	51	36 ↑
Lesotho	16	73,20%	26	10 ↑
Espagne	17	72,81%	10	-7 ↓
Mozambique	18	72,66%	43	25 ↑
Trinité-et-Tobago	19	72,45%	46	27 ↑
Moldavie	20	72,44%	21	1 ↑

Fuente: Global Gender Gap Report

*El resultado es el % de desigualdad que ya ha sido superado

Viene de la página anterior

Descubre otro enfoque

Descubrir y destapar todo esto es fundamental ya que a lo que ya hemos ganado en numerosos terrenos, podremos añadir nuevos ámbitos que son verdaderamente campos vedados para las mujeres. Si en esta nueva etapa descubres que te tachan de marimandona, de agresiva, de prepotente, no te preocupes es lo que pasa por luchar contra los estándares. Piensa simplemente que estas velando por tus intereses. Estate atenta a que no te excluyan, a que no te dejen de lado. **No dudes de lo que haces**, no te resignes y no renuncies a lo que consideras que mereces.

Piensa que nuestra sociedad desanima a las mujeres que trabajan por conseguir lo que quieren y que tú no puedes obedecer este mandato. Por ello te recomendamos:

1. Afirmarte en tu derecho a luchar por lo que mereces
2. Apoyarte en redes
3. Tener confianza y **perseverancia**
4. Tener objetivos claros
5. Mirar a largo plazo
6. Preguntar cuando te han dicho "no" a algo e insistir después
7. No estás demás en ningún sitio, estás en tu derecho
8. Avanzar paso a paso
9. Apoyarte en el coaching

Aunque el entorno es responsable de la cultura que mima los estereotipos, aprovecha las ranuras para enraizarte en otros estándares, es necesario para tu vida pero también es necesario para que la sociedad no siga malgastando la inteligencia de las mujeres, sus habilidades, su valor, sus conocimientos, su formación...

específico para afrontar los retos de la
otipos que les son asignados por nuestra
tativas profesionales cuyos retos exigen
oscritos para las mujeres como el éxito y

entran las mujeres en la transición que

los estereotipos de género identificados
un entrenamiento que permite cambiar
tipos por creencias más capacitadoras y

ue constituyen verdaderas barreras para
se techo de cristal y adquirir habilidades

os en seguridad. El coaching te permitirá
; nuevas y destacar.

las mujeres es la falta de tiempo, la
epresión. El coaching es un método de
ir las actividades que tienen mayor valor

visibilidad acorde con tus valores que
aluación y seguimiento.

es y a ser una mujer estratégica

The Global Gender Gap Report

World Economic Forum Geneva, Switzerland 2008

Este informe mide la brecha de desigualdad entre sexos con un índice que evalúa los países según reparten sus recursos y sus oportunidades entre hombres y mujeres en en cuatro ámbitos:

1. *La participación y oportunidades económicas: salarios, acceso a empleos muy cualificados...*
2. *Nivel de educación*
3. *Influencia política*
4. *Salud*

Según el informe, los países que no rentabilizan la mitad de sus recursos humanos corren el riesgo de fragilizar su potencial de competitividad ya que existe una relación entre igualdad de sexos y competitividad económica.

España destaca por haber conseguido, en menos de 10 años, reducir las desigualdades entre los sexos aunque los tres países mejor clasificados son Noruega, Finlandia y Suecia. De los 128 países clasificados (el último es Arabia Saudita), España se encuentra en el Top 20, en el puesto nº 17, aunque la mala noticia es que ha perdido 7 lugares ya que en 2007 se encontraba en el puesto 10.

