



## **Mami, ¿Cuándo vuelva del colegio, tú me vas estar esperando aquí?**

¿Recuerdas la última escena de la película de Forrest Gump, donde él se queda esperando a su hijo mientras este va a la escuela?, hermoso, bellamente dedicado a compartir con su hijo, sin embargo en circunstancias normales ¿Podría hacerse? ¿Está dentro de tus expectativas?

Si eres madre y eres mujer trabajadora, muy seguramente has recibido esta pregunta, ahora si aún no lo eres seguramente tú misma te has preguntado cómo podrías lograr el balance entre tu vida personal – laboral, alcanzando satisfacción en ambas, el Coaching te brinda varias respuestas.

Soy Coach vida y ejecutiva certificada por la ICL, desde hace más de 14 años soy entrenadora, conferencista, escritora de temas de desarrollo organizacional – humano, formadora de otros Coaches, viajo mucho, manejo varios clientes de manera simultánea y mamá de dos hermosos chicos.

En procesos de Coaching vida, he podido observar que cada vez es más frecuente que mujeres opten por desarrollar especialmente unas áreas de su vida, descuidando otras, surge entonces en ellas la pregunta ¿Cómo equilibrarlas? ¿Cómo cumplir sus metas a nivel de trabajo, pareja, familia, diversión, esparcimiento?

Hace unos años tuve una coachee, mujer de unos 37 años, me decía: trabajo en una organización de alto reconocimiento en el país, tengo una posición directiva envidiable, tengo reconocimiento sobre mi trabajo y resultados, se podría decir que tengo “éxito”, pero no tengo pareja, ni hijos con quien compartirlo, entonces ¿Para qué quiero este denominado éxito?

En nuestra cultura latinoamericana a la mujer se le pide desarrollar la faceta maternal y familiar, aunque en ocasiones no van de la mano con el ingreso a posiciones laborales que por las altas demandas de tiempo, dedicación e intensidad, parecieran tener como requisito tácito no tener familia, hijos, pareja.

Dentro de cada mujer en algún momento pueden surgir emociones encontradas de culpa, ausencia, frustración, ansiedad o soledad ante el deseo no cumplido de ser madre o si ya se es madre por tener tiempo para compartirlo con sus hijos.

Por el contrario algunas mujeres han cedido su desarrollo profesional ante el cuidado de sus hijos, y cuando estos están en edad para ser más independientes, ellas sienten dificultad para retomar el “ritmo y experiencia” que exige el mercado laboral.

La buena noticia es que; si se puede alcanzar el balance, si se puede lograr la satisfacción, si se puede tener el tiempo para realizar lo que tú quieras que sea tu vida. Con Coaching

Primero conéctate con lo que quieres y pregúntate:

- ¿Qué quieres obtener más de tu vida?
- ¿Dónde está tu corazón?
- ¿Serás feliz con tus decisiones actuales dentro de diez años?
- ¿Cómo está el balance de las áreas de tu vida?
- ¿Sientes que algo te falta?
- ¿Sientes vacíos en tu vida?
- ¿En qué área?
- ¿Qué área sientes que debes fortalecer?
- ¿Cuáles son tus emociones en relación con esta área?
- ¿Estas emociones te apoyan?
- ¿Cuáles son tus pensamientos en relación con esta área?
- ¿Estos pensamientos te apoyan?
- ¿Qué puedes hacer diferente?
- ¿Qué estas dispuesta a hacer?

Unas de las estrategias exitosas en gerencia son las "aceptaciones" y las "renuncias", entonces pregúntate:

De manera consciente, ¿A qué voy a renunciar? ¿Me seguiré sintiendo cómoda con mi decisión? ¿Qué voy a aceptar en vida? ¿Me seguiré sintiendo cómoda con mi decisión?

Una de mis coachee en una sesión llego a una alternativa interesante y puede ser clave hoy para ti: ASIGNAR TIEMPO EN AGENDA, si quieres compartir más tiempo con tus hijos, algo que puedes hacer es incluirlos en tu agenda.

Si estas sintiendo un poco de sorpresa y te preguntas: ¿Será falta de respeto tratar a mis hijos como una "cita de negocios"? Yo te pregunto con profundo amor y respeto: ¿No es más falta de respeto no cumplirles el tiempo que les has prometido?

Si aún no tienes hijos y quieres tenerlos, planifícalos, asígnale tiempo a tu maternidad, inclúyelo en tu planificación. Te pregunto con cariño y respeto: ¿Hasta cuándo vas a aplazar tu vida?

Cuando mi coachee hizo esta misma reflexión, me pregunto: ¿Es así de sencillo? Y yo le conteste es "tan sencillo como tu decisión, pasión y enfoque se resuelvan a hacerlo", entonces "siente tu pasión", "escucha a tu corazón", "ponle tu intención" y llévalo a la acción.

¡Con gratitud y amor, feliz mes de la madre para las actuales y para las futuras!

Agradezco los comentarios recibidos en mi correo. Con gusto, puedes contactarme [bibiana@vigorempresarial.com](mailto:bibiana@vigorempresarial.com)

**BIBIANA CORTÁZAR**

**Coach de Vida, Ejecutivo & Empresarial - ICL Coach**

**Entrenadora Experiencial**

Celular: (57+) 310.251 4433

bibiana@vigorempresarial.com

ID de skype: bibiana\_cortazar

BB 2232FEF9

En Facebook: <http://www.facebook.com/pages/Coaching-para-Mujeres/88809613261>