



## **¿Por qué Coaching para mujeres? Porque las mujeres somos vibrantes, geniales y diferentes.**

En este espacio presentaré estrategias para valorar y potenciar estas virtudes a través del Coaching, y para que tomemos la decisión consciente de alejarnos de emociones negativas de rezago, rechazo, desigualdad que pueden estar presentes y que pueden surgir de circunstancias como:

- ✓ Las brechas que actualmente persisten en diferentes sectores económicos en los cuales las mujeres reciben salarios y pagos relacionados con resultados, en promedio más bajos que sus pares con desigualdad en oportunidades de empleo y roles sexualizados, entre otros.
- ✓ Creencias culturales arraigadas en muchas mujeres sobre su "deber ser" y sobre los diferentes roles que desarrollan como profesionales, madres, esposas, hijas, hermanas entre otros.
- ✓ Poco equilibrio o escaso balance natural entre el velar por el bienestar de quienes la rodean y proyectar su vida laboral.
- ✓ Dar más a los demás, enfocarse más en su familia, sus hijos, su casa, olvidándose de sí misma, sus metas, sueños y aspiraciones.
- ✓ Pensamientos limitantes y ausencia de fe en sus capacidades para transformar su realidad.

Frente a estos aspectos, debemos observar y relacionar los hechos presentes en cada una de nosotras y la percepción que tenemos sobre estos.

Por lo anterior te invitaría a preguntarte: ¿Soy feliz? ¿Mi vida podría ser diferente? ¿Quiero que sea diferente? ¿En qué aspectos quiero que sea diferente? ¿Hasta dónde quiero llegar? Y después de encontrar respuesta a estos interrogantes, nuevamente pregúntate: ¿Soy consciente de mis recursos internos para potencializar mi cambio? y ¿Tengo un plan de vida para conseguirlo? ¿Cómo implemento mi plan? ¿Se cómo activar mi potencial transformador para alcanzar lo que sueño, anhelo y deseo? y ¿Cómo sabré si lo he logrado?

En este diálogo interno te puede aportar el Coaching con un enfoque que reconoce las circunstancias particulares y diferenciadoras que vivimos nosotras las mujeres, porque hay que reconocer que en nosotras existe el potencial como agente comprobado de cambio en el mundo empresarial, aportamos nuestro pensamiento independiente, tenemos habilidad para establecer puntos de vista de manera asertiva y tenemos un liderazgo convocador, características valiosas en cualquier ámbito relacional.

Déjame contarte el caso de una mujer muy especial con la que tuve la oportunidad de compartir, en una de las sesiones me comentó: *"Sabes, Bibiana, soy una mujer de 37 años, me considero agradable físicamente, estoy preparada profesionalmente, tengo un alto cargo en una compañía con reconocimiento nacional, tengo un extraordinario salario, pero no tengo con quien compartirlo. No tengo pareja, no tengo hijos, no tengo vida social, llego muy temprano a la oficina antes de las 7:00 am, antes que todos lleguen, durante el día estoy resolviendo las dificultades de mis colaboradores lo que me obliga a desarrollar mis funciones desde las 4:00 de la tarde y en ocasiones hasta las 10:00 de la noche, entonces, ¿En qué tiempo puedo relacionarme con otras personas? ¿Cuidarme? ¿Ir al gimnasio, salir con mis amigos?"*

Muchas mujeres pueden estar viviendo situaciones similares con un elemento en común, no tienen vidas satisfactorias, han alcanzado el éxito en algunas facetas de sus vidas y se sienten desbalanceadas y de hecho es así, lo están, sin embargo, la vida puede ser satisfactoria en todas sus dimensiones.

El final de la historia de mi coachee, encontró la manera de equilibrar su vida a través sus propias respuestas.

La buena noticia, es que existen mecanismos y metodologías del Coaching que podemos poner en práctica para obtener un resultado concreto, que bien se podría resumir en gozar de una vida plena y gratificante, la vida que realmente queremos, donde ratifiquemos nuestra condición de mujer y exploremos el maravilloso potencial que tenemos.

Te invito con profunda amistad a vernos en este espacio para que encontremos o reencontremos nuestro camino de felicidad, que nos permita disfrutar el recorrido y obtener mayores resultados.

Con gratitud y amor

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 Pin: 236BC7CD