



Autoconocimiento para la Autogestión y la Gestión de otros

Una vez finalizado el programa en el que he tenido el honor de ser Coach de un grupo de mujeres dispuestas a traspasar su “techo de cristal”, puedo afirmar sin dudas que cada una de ellas ha podido realmente “trencar els límits” (ese era el título del programa: “Trencant Limits” (Rompiendo Límites).

Además de trabajar objetivos concretos, tanto en las sesiones individuales como en las grupales, hemos tratado diferentes aspectos de auto-descubrimiento y de introspección, ya que tenemos fuertemente instaladas creencias referidas a que las dificultades vienen del exterior, de tal forma que es fácil responsabilizar de todo lo que nos pasa o no nos pasa a cualquier circunstancia que no tenga que ver con nosotros y que situamos fuera.

En el contexto actual de las empresas es importante discernir las propias dificultades de las del mundo exterior.

Aún siendo cierto que existen situaciones externas inevitables y complejas, la realidad es que tenemos cierta facilidad y tendencia a evitar una mirada hacia nuestro interior que nos desvelará quienes somos y que elementos solemos utilizar para impedirnos el avance y el éxito.

Ya sabemos que el éxito es diferente para cada uno de nosotros y que tiene mucho que ver con nuestros sueños y deseos más profundos. A través de este proceso un grupo de mujeres han podido conectarse y acercarse un poco más a cada uno de los suyos.

El hecho de poder liderar a otros de una forma efectiva tiene mucha relación con la forma en que cada individuo puede liderarse a si mismo y autogestionar sus circunstancias profesionales y de vida en general.

Es importante poder darnos cuenta de lo que nos da miedo, que es lo que nos está impidiendo exactamente una acción concreta, que está generando estrés o que temas y actividades estamos postergando una y otra vez . Todo este proceso lleva, junto con nuevas formas de actuar, al incremento de habilidades dirigidas a obtener resultados sin precedentes en diferentes áreas de las organizaciones.

Solemos decir que cada persona tiene un mapa diferente del mismo territorio y es esta interpretación la que condiciona nuestras actuaciones. Es muy cierto que las mujeres involucradas en este proyecto han tenido que pensar y actuar con respecto a sus creencias limitantes y a las situaciones que muchas veces no habían podido ser contempladas desde una perspectiva más amplia.

Así han podido darse cuenta de que su liderazgo puede estar enriquecido por su condición femenina y asumir que existen aspectos muy valiosos como una inteligencia distribuida, una escucha real y muy activa en su comunicación o una paciencia entrenada muchas veces en un escenario bien diferente al empresarial.

También este grupo de mujeres profesionales, directivas y empresarias han estado muy conscientes de la dificultad de armonizar diversos aspectos que tienen mucho que ver con la multiplicidad de roles, con la socialización y con las etapas biológicas inherentes a la condición femenina. Esa toma de conciencia les ha permitido actuar en consecuencia de una forma enfocada y realista.

No podemos dejar de hacer referencia a un par de conceptos que son clave en el devenir personal y de las empresas: Coherencia y equilibrio.

Coherencia y equilibrio son el resultado de saber quien soy, donde estoy y hacia donde voy. Que puntos fuertes tengo y que necesito incorporar todavía para conseguir mis objetivos tanto profesionales como de vida.

Obviamente, como cualquier proceso que tenga que ver con el aprendizaje y el crecimiento, no es una tarea fácil y vale la pena el esfuerzo de procurarse una ayuda en este sentido ya que entender (nos), analizar (nos) y tener una visión integrada es básico para obtener resultados diferenciales.

Cuando una persona es coherente y está en equilibrio tiene una autoestima elevada y es más fácil que se pueda adaptar a los cambios y a la incertidumbre, presentes de forma constante en las organizaciones y en la vida en general.

Un proceso de Coaching y de Mentoring inexorablemente implica cambios de una forma holística y las personas que se involucran obtienen resultados en diferentes áreas de su vida aunque la demanda inicial sea muy acotada. Cambios que ayudan a vivir mejor que es el logro mayor que podemos conseguir.

Albert Einstein decía que fracasamos cuando decidimos no seguir probando alternativas y el Coaching y Mentoring son una alternativa a la inacción, da poder a las personas y las hace responsables de su manera de ser, de hacer y de los resultados que genera.

Pilar Segura
Psicóloga, Coach y Mentora de Empresas Familiares