

PROTAGONISTAS DEL CAMBIO

➤ *Mujeres líderes, visionarias y talentosas, constituyen el perfil que los negocios actuales requieren. Bajo este nuevo paradigma, las emprendedoras, empresarias, ejecutivas y profesionales de todo el mundo se plantean cómo lograr el equilibrio entre sus diferentes roles, cuáles son las habilidades que necesitan para liderarse y liderar y de qué forma llevar adelante el desafío de emprender.*

I Foro Mujer y Negocios

Con el objetivo de generar un espacio de capacitación e intercambio de experiencias, **MASSNEGOCIOS** llevó a cabo el I Foro Mujer y Negocios en Palmares Bureau: Mujeres SA, en el cual participaron 180 mujeres.

Algunos de los temas que destacados panelistas y expositores de nivel nacional e internacional, desarrollaron junto al aporte de las asistentes fueron: equilibrio de roles, estrés, inteligencia emocional femenina, liderazgo, pensamiento creativo, gestión femenina, pensamiento en red, hábitos de consumo femenino, complementariedad y tendencias de negocios.

El objetivo del foro fue **IMPULSAR** a mujeres con espíritu emprendedor, interesadas en su autogestión, profesionalización y crecimiento integral, **BRINDAR** herramientas concretas para inspirarlas a pisar fuerte en cada uno de sus roles y **PROMOVER** el aporte de la mujer en los negocios.

mujeres@massnegocios.com



➔ Mujeres polifacéticas

El permanente intento de las mujeres de equilibrar su actividad laboral con las tareas del hogar, compatibilizando los distintos roles que deben desempeñar en cada ámbito de sus vidas -como profesionales, madres, esposas, hijas- lleva a que en muchas de ellas coexista una tensión de roles, alimentada por las demandas conflictivas a las que se enfrentan diariamente.

Por ejemplo, una mujer puede trabajar durante el día, volver a casa, cuidar de su familia en la tarde y luego asistir a la universidad por la noche. Tiene cuatro roles diferentes que desempeñar y la tensión de hacerlo adecuadamente, es tremenda.

Yendo un poco más allá, la multiplicidad de roles que las mujeres deben desempeñar, con el sello de alto rendimiento personal y excelencia profesional, puede generar distintas enfermedades. Desde mediados de los 90, el síndrome del Burnout, motivado por un alto estrés laboral crónico, afecta al 30% de hombres y mujeres. Traducida al español, la palabra burnout significa "quemado". Justamente por eso se habla del síndrome del quemado, aquel que experimenta la pérdida del sentido humano y la angustia de no llegar a cumplir con lo que los demás esperan de él.

Al respecto, la licenciada Mónica Muruaga, experta en la temática, asegura: "Se trata de una enfermedad ligada a una sociedad exigente y llena de presiones. Sin embargo, el caudal de recursos internos que tenga cada persona es lo que la llevará a salvarse, o a enfermar".

¿Cuáles son los síntomas del Burnout?

Las principales formas en que se manifiesta esta afección no aparecen en forma simultánea, sino que se hacen evidentes de manera progresiva a través de diferentes señales:

Un marcado agotamiento físico y mental: dificultad para levantarse en la mañana, sensación de falta de energía y vacío, desmotivación, dolores físicos, falta de tolerancia.

Despersonalización: aparición de sentimientos negativos con respecto hacia los demás, aburrimiento, falta de paciencia, dificultad para conectarse con el resto de las personas.

Una generalizada baja autoestima laboral: sensaciones de mal rendimiento laboral, inferioridad profesional y falta de capacidad para alcanzar metas.

Fuente: Preparados...listos... ¡out!- Daniel Colombo/ Mónica Muruaga.

Estos síntomas indican que algo no está bien en el ser general de la persona. Un concepto popular muy sabio dice que "la persona sana e inteligente es aquella capaz de adaptarse a las distintas situaciones que aparecen en la vida". La pregunta es entonces ¿qué significa adaptarse? Según Mónica Muruaga, "se trata de lograr un equilibrio entre el individuo y el medio que lo rodea. Una persona es sana cuando además de ser capaz de adaptarse, sintiéndose internamente bien y en armonía con los demás, es fiel a sí mismo y a sus principios".

"No podemos cambiar la dirección del viento; sí ajustar nuestras velas"- Mónica Muruaga.



Un ejercicio diario

Lograr un equilibrio en la propia vida implica adaptarse al medio, elegir la actitud con la que se encararán distintas experiencias, compartir tiempo con los seres queridos, cuidar la salud e intentar simplificar la vida de cada uno. Como prevención al Burnout, Mónica Muruaga recomienda una sencilla técnica denominada escritura libre. "Consiste en tomar varias hojas de papel en blanco, sin renglones y escribir -sin pensar en las palabras- a modo de descarga. La idea es dejar fluir lo que surge: insultos, cosas que no tienen que ver. La técnica permite colocarse en una distancia más conveniente para mirar en perspectiva y resolver los problemas", asegura la especialista.



Santiago Fernández- especialista en Liderazgo

→ El desafío de la inteligencia emocional femenina

Los individuos, especialmente las mujeres, que se identifican y suscriben a las orientaciones tradicionales de roles sexuales, tienen una mayor incidencia de depresión y ansiedad, baja autoestima y mayor aislamiento social que quienes no adhieren estrictamente a roles y expectativas femeninas tradicionales.

Según el lic. Santiago Fernández Escobar, "lograr el equilibrio entre la vida personal y la laboral es un truco: un trato que uno hace con uno mismo acerca de lo que conserva y lo que renuncia, lo que implica hacer elecciones y concesiones, así como vivir sus consecuencias".

La inteligencia emocional, incluye:

- **Conciencia de uno mismo:** conciencia emocional, valoración adecuada, autoconfianza.

- **Autogestión:** autocontrol emocional, transparencia, adaptabilidad, logro, iniciativa y optimismo.

- **Conciencia social:** empatía, conciencia de la organización, servicio.

- **Gestión de las relaciones:** liderazgo inspirado, influencia, desarrollo de los demás, canalización del cambio, gestión de los conflictos, establecimiento de vínculos, trabajo en equipo y colaboración.

De estas capacidades, las mujeres desarrollan mejor la conciencia de uno mismo, la conciencia social y la gestión de las relaciones; mientras que los hombres lo hacen con la capacidad de autogestión.

En cuanto a la satisfacción laboral, el especialista agrega que "es muy difícil estar conformes y motivados en un trabajo en el que no se emplea lo mejor de nosotros mismos. Los factores del éxito en el trabajo están dados por 3 factores: conocimientos y habilidades específicas, capacidad intelectual e inteligencia emocional. El más importante para obtener el éxito es la inteligencia emocional.

