

@BIBLIOTEQUEANDO

7 CONSEJOS DE LA EX-DIRECTORA DE FACEBOOK PARA LAS MUJERES EN EL TRABAJO

**VAYAMOS ADELANTE:
LAS MUJERES, EL TRABAJO Y
LA VOLUNTAD DE LIDERAR**

Sheryl Sandberg

SINÓPSIS DEL LIBRO

Sheryl Sandberg, quien era en el momento la Directora de Operaciones de todo Facebook, dio una charla de TedTalk en la cual explicó que **las mujeres necesitan internalizar la revolución femenina.** Ellas enfrentan muchas barreras externas, pero muchas internas que ignoramos muchas veces. Estas barreras internas se pueden romper más fácilmente. **Cuando las mujeres dejan de limitarse involuntariamente, se les abrirá un mundo infinito de posibilidades.** Esa charla se volvió viral y decidió escribir este libro. Aquí los consejos de una mujer extremadamente exitosa.



#1 SEAN AMBICIOSAS

Cada vez menos mujeres compiten por puestos de liderazgo dejando que los hombres ocupen los puestos superiores. Una de las causas es la diferencia en ambición de liderazgo. Según estudios, **los hombres aspiran casi el doble de veces a posiciones de alto nivel comparado con las mujeres.** De hecho, los hombres aplican a trabajos cuando se sienten que cumplen con 40% de los requisitos para ese mejor puesto, mientras que las mujeres lo hacen cuando sienten que cumplen con el 80-90%.



#2 NO DUDEN DE SI MISMAS

Los hombres atribuyen sus éxitos a su **talento superior** (sea verdad o no). Estudios afirman que **las mujeres a menudo juzgan a su propio desempeño como peor de lo que realmente es**, mientras que los hombres juzgan su propio desempeño como mejor de lo que realmente es.



MUESTREN CONFIANZA

Quizás no creas que eres la más exitosa, pero tienes que creerte a ti misma si quieres que los demás lo hagan. Haz preguntas, atiende a todas las reuniones, no te de pena dar tu opinión. **Las mujeres debemos buscar un puesto en la mesa.**



#3 NO PUEDES HACERLO TODO

Las mujeres de hoy en día (en los EEUU) pasan 4-5 horas más por semana con sus hijos comparado con la década de los '70. Pero al mismo tiempo, las mujeres están trabajando 10-15 horas más que en esa época. Aquí hay un grave problema. Las mujeres quieren atender a sus hijos, es natural, pero **están dedicándole quizás más tiempo del necesario.** Hoy en día cada madre quiere saber 24/7 que hace su hijo/a, este desgaste psicológico no te va ayudar. **Las mujeres deben ponerse límites, y pedirle/exigirle a la pareja que ayude con la mitad del labor en la casa.**



#4 JUEGUEN EL JUEGO DE LA JUNGLA LABORAL

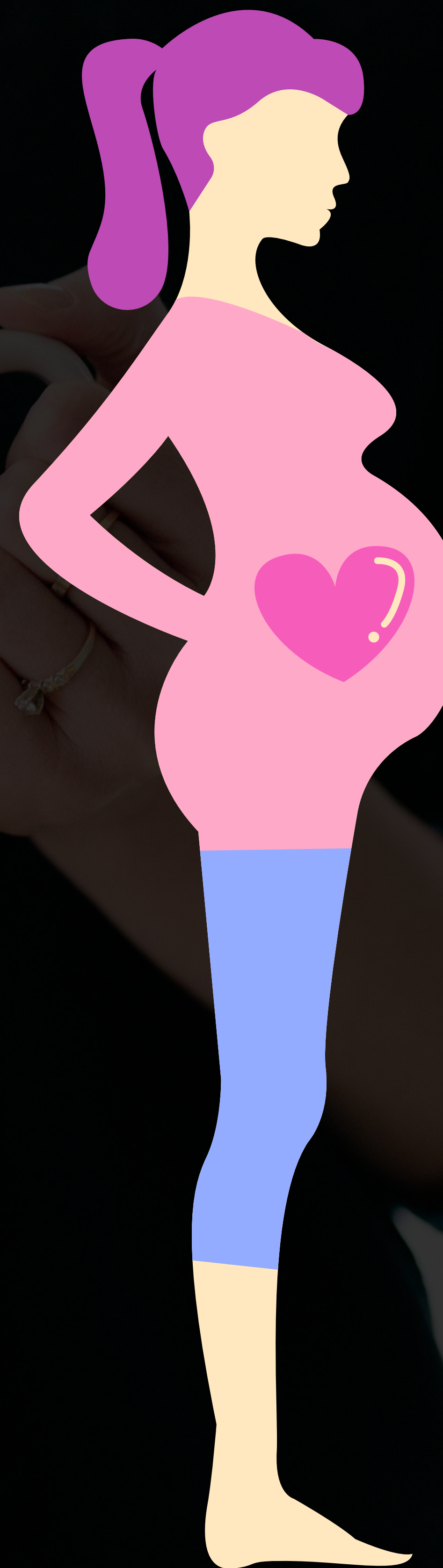
Conseguir una buena oportunidad laboral no se hace subiendo la escalera corporativa. **Se hace saltando cada rama de la jungla corporativa.**

Cuando la autora le ofreció trabajo a una mujer en Facebook, la candidata dijo que no a la oferta, y en cambio preguntó **¿Cuál es tu mayor problema que tienen y cómo puedo ayudarte a resolverlo?**. Esto le dio un puesto de reclutamiento. En las escaleras laborales, solo se puede subir o bajar. En la jungla, hay muchas más oportunidades de movimiento y una variedad de formas de llegar a la cima.



#5 NO SE SALGAN ANTES DE IRSE

Imagina a una mujer de unos 28 años, soltera. La gerencia de su empresa le ve mucho talento y le ofrece una gran oportunidad. Pero ella empieza a considerar otra cosa: y si más adelante tengo hijos? un esposo? No los tiene aún, pero espera tenerlos en el futuro. Ella se pregunta si el trabajo encajará bien en sus planes futuros y finalmente rechaza el trabajo, o no trabaja con tanta intensidad en función de sus expectativas futuras. Ella se va antes de irse. **La autora recomienda nunca renunciar a tu carrera por estas razones.** Puedes obviamente pedir tiempo libre, vacaciones etc., pero **al dejar tu carrera es muy difícil volver al mismo nivel de antes.**



#6 TU PAREJA TIENE QUE AYUDAR

A medida que las mujeres se fortalecen más en el trabajo, **los hombres deben fortalecerse más en el hogar.** En los hogares en los que tanto la madre como el padre tienen un empleo de tiempo completo, las mujeres siguen haciendo un 40% más del cuidado de los niños y un 30% más de las tareas del hogar.

#7 DEJÉMONOS AYUDAR

Las mujeres deben aprender a liberar parte de su control sobre las tareas del hogar. Casi todas las mujeres han pensado en un momento que es mejor que ellas hagan las compras de la casa, a que su esposo la haga. **Si su esposo se equivoca, dele crítica constructiva pero motíVELO a seguir ayudando.**

