

ALCANZA EL ÉXITO
SIN HERIR LOS
SENTIMIENTOS

DE LOS



HOMBRES

ESTRATEGIAS DE LIDERAZGO NO AMENAZANTES PARA MUJERES

SARAH COOPER

ALCANZA EL ÉXITO
SIN HERIR LOS
SENTIMIENTOS
DE LOS
HOMBRES



ESTRATEGIAS DE LIDERAZGO NO AMENAZANTES PARA MUJERES

— SARAH COOPER —

ALCANZA EL ÉXITO
SIN HERIR LOS
SENTIMIENTOS
DE LOS
HOMBRES



ESTRATEGIAS DE LIDERAZGO NO AMENAZANTES PARA MUJERES

— SARAH COOPER —



temas de hoy

INTRODUCCIÓN 1

No se dañaron sentimientos masculinos durante la escritura de este libro

1: SUEÑOS 7

Cómo clavar tu entrevista de trabajo sin pasarte de la raya

2: COMUNICACIÓN 23

Hablar como un hombre pero seguir siendo percibida como una mujer

3: AMBICIÓN 41

Cómo progresar en tu carrera sin que los demás piensen que estás fardando

4: AUTENTICIDAD 59

Cómo llevar a tu verdadero yo al trabajo para ocultarlo completamente

5: DIVERSIDAD 75

Un repaso honesto a la diversidad en la industria tecnológica

6: LIDERAZGO 89

Estrategias de liderazgo no amenazantes para mujeres

DESCANSO 105

Unas cuantas páginas en blanco para garabatear mientras los hombres están explicando cosas

ÍNDICE

ÍNDICE

7: NEGOCIACIÓN 113

Luz de gas para principiantes

8: ACOSO 127

Cómo ser acosada sin que la carrera de él salga perjudicada

9: ÉXITO 145

Escoge tu propia aventura: ¿quieres caer bien o tener éxito?

10: EMPRENDEDURÍA 159

El *pitch deck* perfecto para convertirse en una jefaza de puta madre

11: AUTOCAUIDADO 175

Cómo relajarse al mismo tiempo que te estresas del todo

CONCLUSIÓN 191

Sé amenazante

AGRADECIMIENTOS 194

CAPÍTULO 1: SUEÑOS

Cómo clavar tu entrevista de trabajo sin pasarte de la raya

En el supercompetitivo mercado laboral de hoy en día es importante que las mujeres sean cuidadosas y den una buena primera impresión. Debemos ser amables, pero no demasiado; brillantes, pero no demasiado; y absolutamente seguras de nosotras mismas, siempre y cuando nos adaptemos perfectamente al sitio donde vamos a trabajar.

En muchas ocasiones, seguir todas estas normas parece imposible, y eso es porque lo es.

Aquí tienes unas cuantas reglas a las que atenerte si quieres dejar niquelada tu próxima entrevista de trabajo.



1

S. Cooper



4

2

5

6

8

10

11

3

7

9

12



Haz desaparecer el género de tu currículum

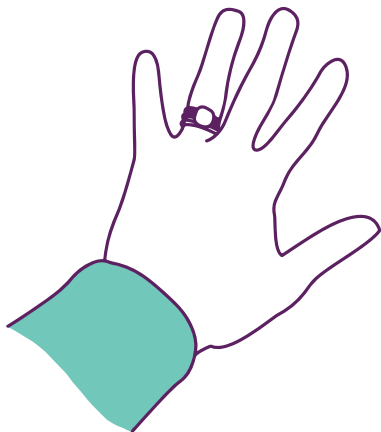
Asegúrate de que tu currículum no revela tu condición de mujer siguiendo las siguientes normas:

- 1 Utiliza tus iniciales para tu nombre de pila.
- 2 Evita cualquier pronombre en tu listado de empleos.
- 3 Pon una dirección de email que pueda sonar a tío, algo tipo «c1pot3orgullos@gmail.com».
- 4 Sustituye tu foto por una de un personaje de anime.
- 5 De vez en cuando, deja caer expresiones tipo «ideal», «fantástico», «el más mejor»...
- 6 En lugar de guiones enumerativos, pon el simbolito masculino.
- 7 Utiliza el azul, así insinúas daltonismo.
- 8 Deja frases sin acabar.
- 9 Deja claro que tienes recomendaciones de hombres a disposición de tu entrevistador.
- 10 Utiliza solo el masculino genérico.
- 11 Deja caer cuál es tu whisky, cerveza negra o tequila favoritos.
- 12 Lista «Deportes de riesgo» como uno de tus hobbies.



Cuándo llevar el anillo de casada

ENTREVISTA POR TELÉFONO



ENTREVISTA PRESENCIAL



Si estás casada, puedes llevar tu anillo en la entrevista telefónica, pero recuerda quitártelo en la presencial. Este gesto te ayudará a lograr ese tan necesario aire de «no me voy a preñar pronto». Cuando consigas el curro, asegúrate de seguir ocultando a todo el mundo tu matrimonio, al menos hasta después del primer ascenso.

⇒ **Cuánto sonreír** ⇐

**DEMASIADO
COQUETONA**

**DEMASIADA
MALA LECHE**



PERFECTA

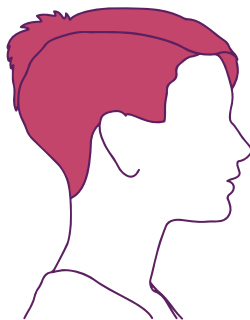
¿Cuánto deberías sonreír durante tu entrevista de trabajo? La respuesta es que no demasiado, ni demasiado poco. Intenta practicar una sonrisa que quede a medio camino, aunque pueda llegar a parecer que te está dando un ictus. Esa es la mejor opción.



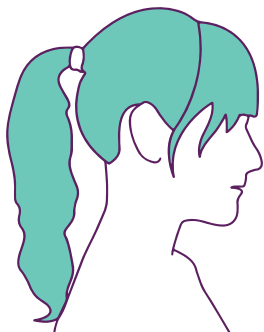
Peinados que evitar



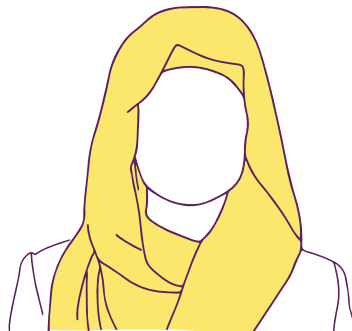
DEMASIADO SEXY



**DEMASIADO
AMBIGUA**



**DEMASIADO
PEREZOSA**

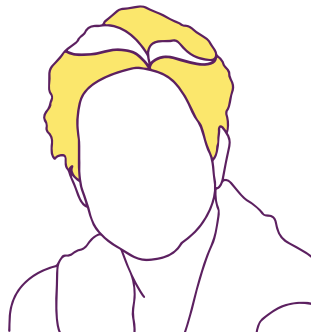


**DEMASIADO
RELIGIOSA**

A continuación, te mostramos los estilos de peinados que debes evitar para causar una buena impresión.



**DEMASIADO
ABURRIDA**



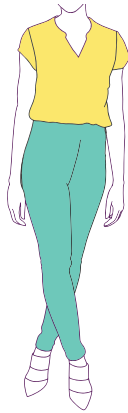
**DEMASIADO
VIEJUNA**



DEMASIADO NEGRA



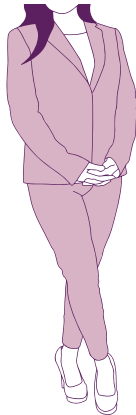
**TE HAS PASADO TRES
PUEBLOS DE NEGRA**



**DEMASIADO
INFORMAL**



**DEMASIADO
INSINUANTE**



**DEMASIADO
ESTIRADA**

PERFECTA

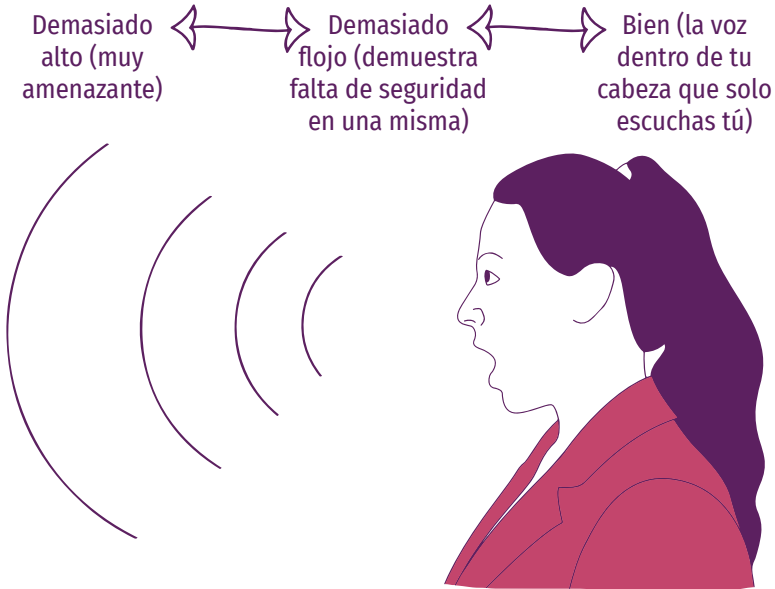
Qué no llevar

Una lista de las prendas que debes evitar cuando intentas clavar esa importante entrevista de trabajo:

- Blusas que transparenten
- Blusas con cuello de pico
- Blusas con cuello redondo escotadas
- Blusas
- Vestidos ajustados
- Vestidos sueltos
- Faldas cortas
- Shorts
- Tejanos
- Shorts tejanos
- Leggings
- Leggings tejanos
- Chaquetas gordas
- Estampados florales
- Rayas poco favorecedoras o estampados de puntos
- Colores atrevidos
- Colores pastel
- Tatuajes visibles
- Tatuajes no visibles
- Pantalones de yoga
- Pantalones ajustados
- Botas que te lleguen a los muslos
- Medias
- Sandalias de tacón
- Zapatillas de deporte
- Uñas de colores o con dibujitos
- Camisetas con lemas reivindicativos
- Camisetas de grupos de música
- Flequillo
- Muchos accesorios
- Pocos accesorios
- Gorros
- Foulares
- Pajaritas
- Corpiños
- Jerséis
- Jerséis de cuello alto
- Camisas desabotonadas
- Camisas abotonadas del todo

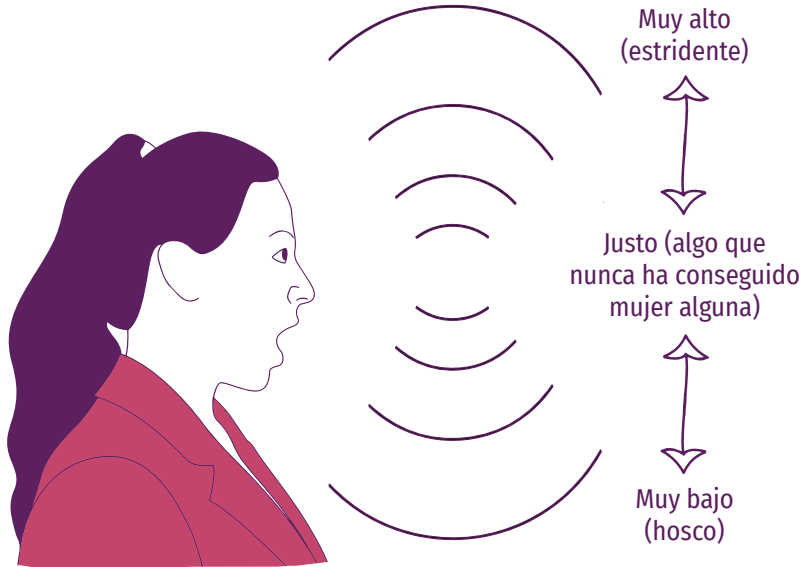


Volumen de voz



Quando hables durante la entrevista, es importante que lo hagas vehementemente, pero no muy fuerte, o acabarás asustando a tus entrevistadores. Tampoco bajes la voz demasiado. Sin embargo, hablar solo para ti, en tu cabeza, siempre está permitido, a no ser que lo hagas demasiado y acabes por parecer distraída.

Tono de voz



El tono de voz puede resultar complicadito para una mujer. Cuando hablamos resultamos, de manera natural, estridentes y molestas, o, en el otro extremo, demasiado profundas y poco femeninas. Debemos practicar constantemente para hablar en un tono agradable para el oído masculino. De hecho, puede que nos pasemos practicando el resto de nuestras vidas, porque aún no se ha descubierto cuál es ese tono adecuado.



Atribuirnos méritos

«ARROGANTE»



NO CUALIFICADA



Cuando te pongas a hablar de tus logros, necesitas encontrar el equilibrio entre no tener abuela y dar más pena que un pollo mojado. Puede resultar difícil, porque si no te pones alguna medallita, puede parecer que no tienes ni idea de lo que estás haciendo, pero si te vienes arriba, vas a parecer una arrogante. Buena suerte.

Negociación

«INTIMIDANTE»



¿Podemos hablar de mi sueldo?

NO SE VALORA A SÍ MISMA



Me parece genial. ¡Acepto!

Nunca aceptes un puesto sin negociar tu salario. De todas maneras ten en cuenta que, si sacas el tema del sueldo, puede que parezcas muy exigente; aunque claro, si no lo negocias, la peña va a pensar que no te valoras a ti misma..., así que sondea a tu nuevo jefe. Pregúntale qué haría él en tu situación. O no hagas eso. No hay manera de resolver esto para bien.



Conclusión



Cuando se trata de pillar un curro nuevo, es fácil que tanto consejo contradictorio te cause un conflicto y acabe por paralizarte. No puedes dejar que te suceda eso, porque eres una mujer fuerte y tienes el poder en tus manos. Aunque, claro, como parezcas demasiado fuerte o demasiado poderosa corres el riesgo de acabar con las manos vacías.

Haz que las cosas pasen naturalmente. No hagas caso de los consejos, pero síguelos, y también saca tus propias conclusiones. Se trata de encontrar ese perfecto equilibrio que no existe.

EJERCICIO: BAJAS EXPECTATIVAS

Algo que siempre me pregunto es: **¿cómo puedo mantener mis expectativas con respecto a mi carrera profesional tan bajas como sea humanamente posible para no acabar decepcionada?**

Rellena esta página de ejercicios para pensar en lo que realmente quieres de tu familia y tu carrera, y luego en cómo puedes reducir esos deseos y querer aún menos.

BAJAS EXPECTATIVAS

PLAN DE ACCIÓN

MI SUEÑO	MI EXPECTATIVA MÁS BAJA
FAMILIA	
Un marido y uno o dos críos	Dinero suficiente para congelar óvulos a tiempo
VIDA	
CARRERA	

¿LE DAS

AL TARRO

demasiado

CON EL CURRO?

A LO MEJOR SÍ.

O a lo mejor no.