

¿Cómo navegar su primer embarazo como una líder en ascenso?

Stephanie Lowry

Con licencia de
 **Harvard
Business
Review**

Tiempo de lectura:
2.5 minutos

DESARROLLO PERSONAL

El mundo corporativo no siempre es amable con las madres. A las mujeres embarazadas a menudo se les niegan los ascensos y se les ve como responsabilidades o cargas, a pesar de que las mujeres representan el 50% de la fuerza laboral, y hasta el 85% se convertirán en madres durante su carrera.

Para mí, convertirme en madre mientras ascendía en la escala corporativa era algo que debía tomar con serenidad. Durante mi primer embarazo, todavía era una líder en ascenso en mi organización. De repente, la cultura de ventas en la que prosperé (desvelos, comidas apresuradas, los sprints frenéticos) se convirtió en un lastre.

No fue fácil, pero a través del proceso aprendí lo que se necesita para navegar un momento emocionante en tu carrera mientras se cuida a usted misma y al bebé que pronto nacerá. He aquí algunas de las herramientas que me ayudaron:

CONOZCA SUS DERECHOS.

Antes que nada, infórmese sobre a qué tiene derecho legalmente. Recomiendo comenzar con la U.S. Equal Employment Opportunity Commission. Más específicamente, el Pregnancy Discrimination Act prohíbe la discriminación basada en el embarazo cuando se trata de cualquier aspecto del empleo. Su estado u organización también podrían ofrecer protecciones o políticas específicas para apoyarla.

AVERIGÜE LO QUE NECESITA.

Desde los primeros días de las náuseas matutinas hasta el flujo y reflujo de los cambios emocionales provocados por las hormonas, la mayoría de las mujeres embarazadas tendrán días incómodos o desagradables. Sus necesidades también pueden cambiar con el tiempo y dentro de cada trimestre. Antes de anunciar su embarazo a su gerente o a su equipo, realice un inventario de las cosas que son necesarias para mantener su bienestar.

ESTABLEZCA EXPECTATIVAS CLARAS.

Cuanto antes establezca sus límites, mejor podrá comunicárselos a su jefe, a su equipo y a la organización en general. Recuerde, también, que a medida que su cuerpo cambia, también lo hacen esos límites. Al establecer expectativas por adelantado, reducirá la probabilidad de retrocesos en el futuro.

Este artículo es útil para:

- Para saber qué hacer si tiene su primer embarazo y está próxima a un ascenso
- Conocer los derechos laborales de las mujeres embarazadas
- Actuar de forma efectiva y eficiente sin que el embarazo afecte la labor cotidiana

A las mujeres embarazadas a menudo se les niegan los ascensos y se les ve como responsabilidades o cargas.

DELEGUE COMO UNA CAMPEONA.

El hecho de que sea una líder no significa que no pueda pedir ayuda. Permitir que sus compañeros de equipo la apoyen cuando necesita un descanso es un regalo para todos. Ellos obtienen la oportunidad de aprender y usted obtiene la oportunidad de descansar. Dicho esto, los miembros más jóvenes de su equipo pueden sentirse menos cómodos ofreciéndose a ayudarla durante este tiempo, por temor a excederse o ser inapropiados. Para obtener lo que necesita, delegue.

SEA UN RECURSO PARA OTROS.

Si había políticas o procedimientos establecidos que no eran propicios para su embarazo, hable. Lo más probable es que no sea la primera en pasar por esta dificultad, y si no dice algo, seguramente no será la última. Como líder, usted tiene la capacidad de efectuar cambios. Impulse políticas de licencia parental inclusivas, solicite una sala de lactancia y establezca políticas internas que faciliten la vida en los días difíciles.

Ser una gran madre y una líder exitosa no son mutuamente excluyentes. El embarazo es una oportunidad para nutrir y liderar. Al cuidarse y abogar por usted misma, podrá disfrutar de su embarazo y de su licencia de maternidad, y regresar a un lugar de trabajo mejor de lo que lo dejó.

DESARROLLO PERSONAL

Antes de anunciar su embarazo a su gerente o a su equipo, realice un inventario de las cosas que son necesarias para mantener su bienestar.

Como líder, usted tiene la capacidad de efectuar cambios.

Sobre el autor:

Stephanie Lowry es la vicepresidenta de ventas empresariales en The Mentor Method.



El servicio para desarrollar habilidades directivas con contenidos de Harvard Business Review en español.

...Porque hoy depende de usted.

www.dirigehoy.com
contacto@dirigehoy.com