



GUÍA PARA BUSCAR UN EQUILIBRIO ENTRE MATERNIDAD Y ÉXITO PROFESIONAL



BY
YOLANDA RAMOS

¿PORQUÉ LLEGASTE ACÁ?

Seguramente en este momento te estés contestando esta pregunta. ¿Cómo es que estoy leyendo una guía sobre esto?.

Esta pregunta responde a muchas cosas pero les contaré la que a pasado por mi cabeza desde hace seis años que soy madre.

Las mujeres buscan este equilibrio porque desean realizar sus aspiraciones profesionales y de independencia económica mientras cumplen con su rol como madres.

Es importante para ellas sentirse realizadas tanto en el ámbito personal como en el profesional, contribuyendo así a su autoestima y bienestar general. Además, muchas mujeres ven la independencia económica como una forma de empoderamiento y autonomía, lo cual es fundamental para su desarrollo personal y el de sus familias. Encontrar este equilibrio les permite ser modelos a seguir para sus hijos y demostrar que es posible alcanzar metas personales significativas mientras se prioriza la crianza y el cuidado de la familia.



OK. TODO BIEN PERO ¿QUÉ ENCONTRARÉ EN ESTA GUÍA?

- ¿Por qué buscar independencia económica?
- Ejercicios para reflexionar
- Ideas de emprendimiento para mujeres en el hogar
- Marketing digital y productos digitales: Un vistazo inicial
- Conclusión sobre el tema
- Recursos adicionales (Educación financiera básica, libros y/o guías de recomendación, plantillas).



¿POR QUÉ BUSCAR INDEPENDENCIA ECONÓMICA?

El querer lograr y vivir una independencia económica como mujeres, conlleva una transformación profunda en muchas y diversas facetas de nuestra vida. No se trata solamente de ganar dinero, sino de ganar confianza y poder sobre tus propias decisiones.

Aquí te comparto algunos beneficios clave que he experimentado y con los que quizás te sientas identificada.



Beneficios de la independencia económica en las mujeres

1. **Empoderamiento Personal:** Ser económicamente independiente te permite tomar decisiones sin depender exclusivamente de otros. Esto fortalece tu autoestima y te hace sentir capaz de enfrentar cualquier desafío que se presente en tu vida.
2. **Autonomía y Libertad:** Tener tus propios ingresos te da la libertad de elegir cómo quieres vivir y qué metas quieres perseguir. No estar atada financieramente a alguien te ofrece una sensación de libertad invaluable.
3. **Equilibrio en las Relaciones:** La independencia económica puede mejorar las relaciones personales al reducir conflictos por dinero y promover una colaboración más equitativa en la toma de decisiones familiares.
4. **Modelo a Seguir para tus Hijos:** Cuando tus hijos te ven manejando tu propio negocio o carrera de manera exitosa, aprenden el valor del trabajo duro y la determinación. Esto les inspira a perseguir sus propios sueños y a no conformarse con menos de lo que son capaces de lograr.



Ejemplos inspiradores y estadísticas sobre independencia económica en mujeres

Hay muchas mujeres que han logrado ser un gran ejemplo del éxito profesional. Y yo sé que quizás puedas compararte, o decir “yo jamás” lo lograre. Pero tranquila, no se trata de ser igual a estas mujeres. Se trata de que te motives a seguir tu propio camino y CREAS EN TI.



Esther Duflo y Abhijit Banerjee (Premio Nobel de Economía 2019): Esther Duflo es una economista francesa que, junto con Abhijit Banerjee y Michael Kremer, recibió el Premio Nobel de Economía por su trabajo en la lucha contra la pobreza global. Su enfoque en programas de desarrollo que empoderan a las mujeres económicamente ha demostrado reducir la pobreza y mejorar las condiciones de vida en comunidades desfavorecidas.



Melinda Gates (Cofundadora de la Fundación Bill y Melinda Gates): Melinda Gates es conocida por su activismo en la salud global y la igualdad de género. A través de la Fundación Gates, ha liderado programas que han empoderado a millones de mujeres alrededor del mundo mediante acceso a educación, salud reproductiva y oportunidades económicas.





J.K. Rowling (Escritora y autora de Harry Potter):
Antes de convertirse en una de las autoras más exitosas del mundo, J.K. Rowling era una madre soltera que luchaba financieramente. Su éxito rotundo con la serie de Harry Potter no solo la catapultó a la fama, sino que también le proporcionó independencia económica y la capacidad de influir positivamente en la literatura infantil y juvenil.



En una publicación que se realizó en Febrero de este año 2024 sobre: **El impacto de la maternidad en la carrera de las mujeres a nivel global, por The Economist:**

The Economist, en su publicación How Motherhood Hurts Careers, revela duras cifras sobre el impacto de la maternidad en las decisiones laborales de las mujeres en 134 países, lo que representa el 95% de la población mundial.



Aquí te compartiré algunos puntos de los más importantes desde mi punto de vista, pero te dejaré los links para que puedas verlos completo.



- A nivel mundial, mientras el 95% de los hombres de 25 a 54 años participan en la fuerza laboral, solo el 52% de las mujeres de la misma franja de edad lo hacen.
- En promedio, el 24% de las mujeres abandonan la fuerza laboral durante el primer año después del nacimiento de su primer hijo. Después de cinco años, el 17% aún no ha regresado al trabajo. Después de diez años, el 15% sigue ausente de la fuerza laboral.
- En América Latina, el 38% de las mujeres trabajadoras abandonan la fuerza laboral después de tener hijos, y el 37% aún no ha regresado después de diez años.
- Según la Organización Internacional del Trabajo, en 2018, 606 millones de mujeres en edad laboral en todo el mundo no pudieron considerar trabajar por las responsabilidades de cuidado familiar, en comparación con 41 millones de hombres.

[Link Publicación: Mujeres Empresarias](#)



Mitos comunes sobre ser madre y profesional

- Las madres que quieren ser independientes económicamente o tener una carrera profesional son menos comprometidas con su carrera.

No se ven mujeres más comprometidas con esto que las que son madres, pues tienen el MAYOR significado de motivación que son sus hijos.

- Las mujeres deben sacrificar su desarrollo profesional después de ser madres.

Con flexibilidad laboral y políticas de apoyo, las mujeres pueden seguir avanzando en sus carreras mientras equilibran las demandas de la maternidad.

- Ser madre limita tus oportunidades laborales.

Ser madre puede ofrecer nuevas perspectivas y habilidades, como la gestión del tiempo y la resolución de problemas, que son valoradas en el ámbito profesional. Solo hace falta que las empresas (si es el caso que quisieras) lo valoren más.



Estrategías para gestionar el tiempo de manera efectiva

Estrategia	Descripción
Establecer una rutina diaria	Crear horarios predecibles para actividades familiares y laborales.
Priorizar tareas	Identificar y enfocarse en las tareas más importantes y urgentes cada día.
Delegar responsabilidades	Asignar tareas domésticas y de cuidado a otros miembros de la familia o ayudantes.
Utilizar la tecnología	Aplicaciones y herramientas para la gestión del tiempo y la organización familiar.
Combinar actividades	Integrar actividades familiares con tareas domésticas para maximizar el tiempo.
Establecer límites claros	Definir horarios de trabajo y tiempo personal para mantener el equilibrio.



Estrategías para gestionar el tiempo de manera efectiva

Estrategia	Descripción
Planificar con antelación	Preparar comidas, ropa y actividades con anticipación para minimizar el estrés diario.
Flexibilidad laboral	Negociar horarios flexibles o trabajar desde casa para adaptarse a las necesidades familiares.
Comunicación efectiva	Mantener una comunicación abierta con el empleador y la familia sobre las necesidades y compromisos.
Tiempo de calidad	Programar momentos específicos para pasar tiempo de calidad con los hijos y la pareja.



ACTIVIDAD AUTO-REFLEXIÓN

- Reflexiona sobre cómo ser económicamente independiente cambiaría tu vida y la de tu familia.

- Escribe tres objetivos profesionales que te gustaría alcanzar en los próximos cinco años.

- ¿Qué pasos puedes dar hoy para acercarte a esos objetivos?



- Enumera 3 cosas que te apasione hacer y por lo que te encantaría ganar dinero, ponle un % del 0% al 10% de que tan probable ves que puedas obtener ingresos llevándolo a cabo.

- Ahora haz lo mismo que en el ejercicio anterior solo que con cosas en lo que sabes que eres bueno haciendo y la posibilidad de obtener ingresos con eso.



Análisis FODA

El análisis FODA es una herramienta que nos permite identificar de manera más clara nuestros puntos más fuertes y también los débiles, así como las amenazas y oportunidades que podemos enfrentar en nuestra vida personal y profesional.

Aquí te explicaré como realizar un análisis FODA personal y también te proporcionaré una plantilla en blanco para que hagas tu propio ejercicio.

F Fortalezas

O Oportunidades

D Debilidades

A Amenazas



Fortalezas

¿Qué haces mejor que muchas personas? Aquí debes tener claras tus habilidades, tus atributos, lo que mejor sabes hacer, experiencias positivas.

Oportunidades

Circunstancias externas que puedes aprovechar para tu propio beneficio.

Debilidades

¿Dónde o que necesito mejorar? Tienes que hacerte esta pregunta para conocer esos factores internos que pueden limitar u obstaculizar en lo que quieras lograr.

Amenazas

Factores externos que pueden representar desafíos o riesgos para lo que deseas lograr.



Ejemplo análisis FODA

FORTALEZAS

- Habilidad comunicativa
- Capacidad de liderazgo
- Certificación de ventas

OPORTUNIDADES

- Gran demanda en el giro comercial
- Tendencias de mercado
- Tecnología creciente

DEBILIDADES

- Dificultar para hablar en público
- Falta de apoyo para el cuidado de los hijos.

AMENAZAS

- Alta competencia
- Problemas económicos actuales.



Ejercicio análisis FODA

FORTALEZAS

OPORTUNIDADES

DEBILIDADES

AMENAZAS



IDEAS DE EMPRENDIMIENTOS PARA MAMÁS

Hay muchas mujeres que prefieren trabajos fuera de casa y esta bien, otras que les gusta trabajar en una empresa y tener un sueldo seguro y esta bien. Otras les encantaría poder generar ingresos pero no tienen la oportunidad de dejar a sus hijos en alguna guardería o simplemente quieren estar con ellos y también esta bien.

En este tema nos dedicaremos a aquellas mamás que buscan lograr un equilibrio entre la maternidad y el éxito profesional, aquellas mamás que desean obtener ingresos teniendo esa flexibilidad de sus propios horarios para organizar el cuidado de sus hijos y su casa.



Aquí te comparto 50 ejemplos

- Freelancer en Redacción o Edición
- Asistente Virtual
- Diseñadora Gráfica
- Profesora o Tutora Online
- Consultora en Nutrición o Salud
- Cuidado de Niños en Casa
- Diseñadora de Moda o Costurera
- Coach de Vida o Carrera
- Traductora Freelance
- Cuidadora de Mascotas a Domicilio
- Escritora de Contenido
- Fotógrafa Freelance
- Administradora de Redes Sociales para Empresas Locales
- Diseñadora de Interiores
- Maestra de Música o Artes
- Desarrolladora Web
- Productora de Videos Educativos
- Arquitecta de Paisajes
- Consultora de Belleza o Estilista a Domicilio
- Profesora de Artes Manuales (Manualidades)
- Investigadora de Mercado Independiente
- Correctora de Textos
- Entrenadora de Fitness o Yoga Online
- Organizadora de Eventos Virtuales
- Escritora de Guías de Viaje o Cocina



- Maestra de Idiomas Online
- Tutora de Matemáticas o Ciencias
- Editora de Contenidos
- Diseñadora de Joyas Artesanales
- Consultora de Recursos Humanos Independiente
- Nutrióloga o Asesora de Alimentación Saludable
- Escritora de Artículos de Opinión
- Investigadora en Historia o Genealogía
- Diseñadora de Tarjetas de Felicitación
- Creadora de Cursos Online de Habilidades Prácticas
- Analista de Datos Independiente
- Entrenadora Personal o Fitness Coach
- Tutora de Apoyo Escolar
- Organizadora de Espacios y Closets
- Chef a Domicilio o Culinaria Independiente
- Consultora de Seguros o Finanzas Personales
- Editora de Fotografías
- Diseñadora de Ropa para Niños
- Profesora de Artes Escénicas (Teatro o Danza)
- Coach de Vida Saludable y Bienestar
- Tutora de Preparación para Exámenes
- Correctora de Estilo en Libros y Manuscritos
- Consultora en Desarrollo Organizacional
- Diseñadora de Logotipos y Branding
- Profesora de Educación Especial



Todos esos empleos anteriores te brindan la posibilidad de generar ingresos con una flexibilidad de horario, sin embargo mi favorito y el de muchas mamás es el trabajo desde casa, y en ese listado hay muchos ejemplos para poder realizar Home Office.

Equilibrar la maternidad con el trabajo desde casa representa una oportunidad única para las mujeres de hoy. No solo les permite generar ingresos mientras cuidan de sus hijos, sino que también promueve un empoderamiento económico significativo.

Esta modalidad de trabajo ofrece flexibilidad y autonomía, permitiendo a las madres gestionar su tiempo de manera efectiva y estar presentes en los momentos clave del crecimiento de sus hijos. Es una forma moderna y gratificante de combinar la realización profesional con el amor y la dedicación hacia la familia, fortaleciendo el vínculo entre la independencia económica y el bienestar familiar.



El que se ha convertido en mi favorito es
el **MARKETING DIGITAL**.

El marketing digital es el conjunto de estrategias y técnicas utilizadas para promocionar productos, servicios o marcas a través de medios digitales. Esto incluye el uso de plataformas como redes sociales, motores de búsqueda, sitios web, correos electrónicos y aplicaciones móviles para alcanzar y conectar con audiencias específicas de manera efectiva.

Y lo mejor de todo lo puedes hacer todo desde tu casa y estar al cuidado de tus hijos.



El Marketing Digital te da la posibilidad de generar ingresos online creando productos digitales propios o bien vendiendo productos digitales de otras personas y haciéndote crecer en redes sociales.



Como comenzar?

- Educación y Formación: Aprender los conceptos básicos del marketing digital.
- Definición de Objetivos: Establecer metas claras y específicas que se desean alcanzar.
- Selección de Plataformas: Identificar las plataformas digitales más adecuadas para alcanzar al público objetivo.
- Creación de Contenido Atractivo: Desarrollar contenido relevante y valioso que resuene con la audiencia, utilizando imágenes, videos y mensajes persuasivos.
- Implementación y Optimización: Ejecutar las estrategias de marketing digital y monitorear continuamente el rendimiento mediante análisis de métricas clave.



Desde que deje de trabajar en un empleo fijo, precisamente por que ya no tenía quien me cuidará a mis hijos por las tardes y contratar a alguien sale muy costoso y los sueldos acá en México no son tan prometedores y eso que yo tenía un puesto Gerencial.

Mi esposo y yo tomamos la decisión de que fuera yo quien tomara una pausa en su vida profesional para poder estar al cuidado de los niños.

Fue una decisión que tomamos ambos, sobre todo porque mi trabajo era muy demandante y no estaba dando el 100% era algo que no me apasionaba y se volvió todo un caos.

Perooooo... Estuve un mes estando al frente de la casa y dije: "yo quiero algo más". Así que empecé a leer y estudiar mucho sobre este tema y la gran oportunidad de negocio y aquí estoy ya comenzando esta aventura después de la preparación que tuve.

Me acompañas en esta aventura?



CONCLUSIÓN

En esta guía hemos explorado juntas como alcanzar el poderoso equilibrio entre la maternidad y nuestra independencia económica como mujeres.

Hemos visto como es posible no solo abrazar nuestro rol de madre con plenitud si no también perseguir nuestros sueños profesionales, personales y/o financieros con determinación.



Desde luego que no te voy a decir que es lo más fácil del mundo y que todos podemos hacerlo, eso no es lo que quiero transmitir. Por supuesto que fácil no es. Pero, que cosa que es fácil vale la pena? Todo lo que realmente lo vale, trae consigo retos y la satisfacción es algo totalmente increíble.

Yo solo te estoy invitando a que si te identificas conmigo y a que si en algún momento de tu vida llegas a sentir que necesitas ese "algo más" esto te puede ayudar a comenzar.



Cada mujer tiene el potencial de alcanzar sus metas, sin importar cuán desafiantes parezcan los roles que desempeñamos. Al integrar la maternidad con la independencia económica, no solo creamos un futuro más sólido para nosotras mismas, sino que también modelamos un ejemplo poderoso para las generaciones venideras.

Espero que este ebook haya proporcionado las herramientas y la inspiración necesarias para dar pasos concretos hacia el equilibrio que deseamos. Recordemos siempre que nuestras acciones no solo nos afectan a nosotras mismas, sino que también impactan positivamente en nuestras familias y en nuestra comunidad. ¡Sigamos adelante con confianza y determinación hacia un futuro lleno de logros y satisfacciones!



RECURSOS ADICIONALES

Me gustaría dejarte 10 libros que ofrecen una perspectiva sobre cómo lograr el éxito en múltiples áreas de la vida y pueden proporcionar valiosas ideas y motivación para quienes buscan equilibrar sus responsabilidades profesionales y familiares.

1. **"Lean In: Las mujeres, el trabajo y la voluntad de liderar"** por Sheryl Sandberg
2. **"Mi vida en la carretera"** por Gloria Steinem
3. **"El coraje de ser tú"** por Sonia Sánchez
4. **"Querida Ijeawele: Cómo educar a una niña feminista"** por Chimamanda Ngozi Adichie
5. **"Nunca es tarde para empezar"** por María Dueñas
6. **"Los secretos de las mujeres exitosas"** por Gina Rudan
7. **"La mujer que lo tiene todo"** por Martha Beck
8. **"Las mujeres exitosas hablan diferente"** por Valorie Burton
9. **"El poder de la confianza"** por Gretchen Rubin
10. **"Mommy Millionaire: Cómo convertirse en una madre emprendedora y exitosa"** por Kim Perell



RECURSOS ADICIONALES

Te regalo también una plantilla en excel muy sencilla que tengo también para descargar completamente gratis desde mi página, que te ayudará a desarrollar un presupuesto personal o familiar, que te ayude a una mejor planificación de tus finanzas.

PLANTILLA GRATIS FINANZAS PERSONALES

Si llegaste hasta acá, quiero agradecerte enormemente la oportunidad de poder aportar algo en tu vida. Seguiré subiendo más guías, cursos, e información que me encantaría compartir contigo.

Te dejo mi página para que estés pendiente de cualquier novedad.

Recuerda que podemos hacerlo TODO, quizás no al mismo tiempo, o quizás si, o quizás a algunas nos tome más tiempo que a otras, pero podemos con TODO ok?.

