

[...] constante entre lo que son y lo que creen que deben ser para encajar”, explica Carolina Miraglio, Licenciada en Administración, Coach Ejecutiva y experta en liderazgo efectivo.

El precio de llegar

Según el informe Women in Business 2024 de Grant Thornton , solo el 29% de las mujeres en Argentina ocupa cargos directivos en empresas, por debajo del promedio global del 33%. Al mismo tiempo, otro dato marca tendencia: la tasa de natalidad en nuestro país cayó un 40% en la última década, se [...]

Romper el techo de cristal se paga en efectivo: el costo oculto de ocupar espacios de poder, contado en primera persona por Carolina Miraglio, licenciada en Administración, Coach Ejecutiva y experta en liderazgo efectivo. Durante años celebramos a cada mujer que llegó a la cima del mundo empresarial, político o académico. Aplaudimos a quienes lograron romper el famoso techo de cristal, esa barrera invisible que impide a muchas alcanzar posiciones de liderazgo. Pero detrás del éxito visible, se esconde una verdad menos dicha: el costo emocional, físico y social que muchas mujeres pagan por ocupar lugares de poder.

Estrés, vínculos postergados, maternidades tensas, cuerpos agotados y soledades profundas son algunas de las consecuencias que, aunque no figuran en los informes, impactan en la vida cotidiana de muchas líderes. “El sistema sigue premiando modelos de liderazgo masculinos, y eso pone a muchas mujeres en una tensión constante entre lo que son y lo que creen que deben ser para encajar”, explica Carolina Miraglio, Licenciada en Administración, Coach Ejecutiva y experta en liderazgo efectivo.

El precio de llegar

Según el informe Women in Business 2024 de Grant Thornton , solo el 29% de las mujeres en Argentina ocupa cargos directivos en empresas, por debajo del promedio global del 33%. Al mismo tiempo, otro dato marca tendencia: la tasa de natalidad en nuestro país cayó un 40% en la última década, según cifras del Ministerio de Salud.

Aunque las causas son múltiples —desde razones económicas hasta cambios culturales—, el rol de la mujer en el mundo laboral ocupa un lugar clave. Una encuesta de la organización Grow reveló que más del 70% de las mujeres argentinas considera que la maternidad impactó negativamente en su carrera profesional.

“Muchas mujeres postergan la maternidad por miedo a perder oportunidades laborales o a no poder sostener el mismo ritmo. Otras, que ya son madres, viven con culpa por no poder estar todo el tiempo presentes. Esa culpa es una mochila que pesa demasiado”, apunta Miraglio.

La raíz de la culpa y la doble exigencia

Esa culpa —explica la coach— suele surgir cuando sentimos que traicionamos mandatos profundos, esos que nos dicen que una mujer ‘debe’ ser siempre disponible, cálida, cuidadora. “Romper con esos modelos heredados no es fácil, pero es necesario. Porque si no te liberás de lo que te impusieron, nunca vas a conectar con lo que realmente querés”, señala.

Para Miraglio, el verdadero desafío no es solo romper el techo de cristal, sino también sostenerse en ese lugar desde una identidad propia. “En coaching hablamos de integrar lo femenino y lo masculino. Liderar no es endurecerte: es conectar con tu sensibilidad, tu empatía, tu intuición, y saber que eso también es potencia”, afirma.

Consejos para romper el techo de cristal

¿Qué es el éxito para vos? No todo lo que brilla es oro si no resuena con tu propósito. Tus metas deben responder a tus deseos, no a mandatos externos.

Renová tus creencias. Preguntate si lo que pensás es tuyo o heredado. Cambiar la narrativa es el primer paso para avanzar con libertad.

Construí una red. Rodeate de personas que te inspiren, mentoras, colegas y otras líderes que te impulsen sin juzgar.

Sé auténtica. No tenés que actuar como otro para liderar. Tus valores, tu empatía y tu pasión también son herramientas de liderazgo.

Aprendé a decir que no. No todo lo que te ofrecen es una oportunidad. Poner límites es también una forma de avanzar con claridad.

La autoexigencia desgasta. Permitite descansar. Reconocer tus logros —aunque sean pequeños— fortalece tu autoestima y te impulsa a seguir.

Animate a pedir. Pedí ese aumento, postulá para ese cargo, proponé tu promoción. “No esperes ser perfecta para levantar la mano. Date el permiso de brillar”, alienta Miraglio.