



JESSICA CARMONA

Consultora de Ágama
Consultoría y Aprendizaje

Reconoce tus avances

El proceso de REINVENTARSE no siempre es un camino fácil. En el transcurso puedes encontrarte obstáculos y sentir que no avanzas al ritmo que tenías planeado. Lo importante, como decía Confucio, es que “No importa la lentitud con la que avances, siempre y cuando no te detengas”. Es más, en algunas ocasiones para avanzar es necesario dar un paso hacia atrás.

CORAJE PARA COGER IMPULSO]

¿Dar un paso hacia atrás? Sí, se trata de un movimiento estratégico para coger perspectiva e impulso. Para apoyar esta idea quiero compartir contigo mi experiencia personal cuando decidí hace unos años reinventarme profesionalmente. Estaba al frente de una delegación de retail deportivo como Gerente, pero deseaba llegar a ser profesional de RRHH. Pese a que tenía experiencia en selección y todo lo

que conllevaba gestionar equipos, mi proceso de reinención implicaba un cambio de sector en el que no tenía experiencia directa.

El paso estratégico que di fue entrar en el sector como becaria. Muchos de mi entorno no comprendían esta decisión, en cambio, yo estaba convencida que empezar desde abajo no era retroceder, sino que era necesario para coger impulso y así avanzar con pasos más firmes, y así ha sido.

Te preguntarás, ¿y no te dio miedo? Sinceramente, sí. Pero cuando entiendes el entorno, rompes paradigmas sobre los pasos a seguir y te atreves a hacer las cosas de una forma distinta, aprendes a ver oportunidades en lugar de amenazas y entonces, cuando transformas el miedo en coraje tienes las energías necesarias para vencer tus temores y enfrentar los desafíos y cambios desde una perspectiva posi-

va logrando que te superes a ti mismo. Comenzar como becaria me permitió llevar conmigo todos los recursos y habilidades que había desarrollado durante años y, paradójicamente, me hizo sentir como si hubiese estado en mi zona de confort sin estar en ella. En ocasiones, dar un paso hacia atrás estratégico es la mejor forma para avanzar con confianza.

FRACASOS PARA AVANZAR]

Pregúntate, ¿cuándo has evolucionado más: en una situación de confort o en una difícil? Estoy convencida que fue en una época complicada, cuando no todo te salió como querías, cuando te equivocaste en tus decisiones y actuaciones.

Quando reconoces tus errores desde la humildad, con una actitud/voluntad de aprendizaje continuo, los errores dejan de ser fracasos para convertirse en experiencias de aprendizaje que te preparan para avanzar con más firmeza y seguridad, porque las mejores lecciones las aprendes en las adversidades. Reconocer un error asertivamente fortalece tu autoestima y te permite avanzar con más experiencia.

AUTOESTIMA PARA RECONOCER]

¿Pero quién tiene que reconocer tus avances? Principalmente, tú. Es cierto que es reconfortante para tu ego que haya reconocimiento externo, no obstante, si tienes un nivel saludable de autoestima no lo necesitas para seguir con tu plan, porque la energía que te mueve está en tu interior. Si dependes del exterior, tienes más papeletas para quedarte por el camino.

Pero, ¿cómo se desarrolla la autoestima? De acuerdo al modelo de Las Claves del Poder Personal de Balart®, lo primero es que a nivel intelectual te conozcas, sepas cuáles son tus fortalezas y aspectos a mejorar (prefiero llamarlo así que debilidades, porque de este modo dejas la puerta abierta al desarrollo), después a nivel emocional aceptarte tal y como eres. La aceptación de uno mismo es la antesala al crecimiento personal, sólo cuando aceptas tus "limitaciones" inicias el verdadero camino para ser la mejor

La aceptación de uno mismo es la antesala al crecimiento personal, sólo cuando aceptas tus "limitaciones" inicias el verdadero camino para ser la mejor versión de ti mismo •

versión de ti mismo. Y, por último, a nivel conductual valorarte. Con el tiempo, la energía que pones en reinventarte se va consumiendo, parar y valorar tus avances es la mejor forma de recargar tu motivación.

AUTOEXIGENCIA LIMITANTE]

Si eres una persona con un alto nivel de autoexigencia, es posible que te cueste valorar los pasos que vas dando porque piensas que no es suficiente. Tu foco está en el objetivo final y no en el camino. Pero cuando decides reinventarte, tienes que tener en cuenta que la travesía puede llegar a ser más larga de lo que esperas. No reconocer los avances que se producen durante, puede hacer que llegues a desesperarte por no lograr la meta que tanto anhelas y abandonar. Por lo tanto, no sólo es importante valorar los resultados sino también reconocer el esfuerzo y los logros intermedios necesarios para llegar a tu meta final. ¡Cuidado! No digo que te autocomplazcas.

La autocomplacencia es conformarte con lo que eres o tienes, sin ese espíritu que te moviliza para ser o estar cada día mejor. Lo sabio es tener un nivel de autoexigencia motivante pero no asfixiante. Imagínate que eres un/a alpinista con una autoexigencia excesiva. En el camino a la cima, no te acuerdas o no te permites ni siquiera parar para beber agua y recuperar energías. Es lo mismo que si no reconocieses tus avances.

Este elevado nivel de autoexigencia puede llevarte tan al límite que vayas a un ritmo tan rápido que a mitad de camino tengas que rendirte porque te ha dado mal de altura, ya que no le has permitido a tu cuerpo adaptarse. Puede que llegues a la cima y que estés tan exhausto que no disfrutes de lo que has logrado, porque has estado tan focaliza-

do en la meta que no te das cuenta que la verdadera reinención se produce en el camino, no en el destino. A veces, nos olvidamos que al llegar a la cima hay que volver a bajar y bien es sabido que es en las bajadas donde más peligros y dificultades hay. Cuanto mejor sean las condiciones en las que llegues arriba, dispondrás de más recursos para las adversidades de la bajada.

La vida profesional y personal está formada por una sucesión de picos encadenados que simbolizan las reinenciones a las que la vida te va a retar. Cuando llegas a la cima de la montaña, si tienes el cielo despejado, puedes vislumbrar el siguiente reto. Es necesario bajar y regresar a tu zona de confort para incorporar las habilidades y conocimientos adquiridos en el último viaje, porque te servirán de utilidad para emprender un nuevo reto de reinención.]

REINVENTARSE ES...

- R ompe paradigmas
- E ntende el entorno
- I nténtalo de forma diferente
- N o te desanimes
- V ence los temores
- E nfrenta los desafíos
- N o te des por vencido
- T ransforma amenazas en oportunidades
- A fronta positivamente el cambio
- R econoce tus avances
- S upérate a ti mismo
- E nseña a los demás

(Balart, 2016)