

Tecnólogos del montón



Ilustración: Cristina Carrascal

AGRADECIMIENTOS

Queríamos agradecer en primer lugar, a cada una de las personas que nos ha enviado su historia para este libro, sabéis quienes sois y el libro no sería posible sin vosotras.

También queríamos agradecer a toda la comunidad, que se ha volcado compartiendo nuestros tweets para encontrar historias o compartiendo nuestra idea. Que este libro llegue a mucha gente es gracias a todos vosotros.

Un especial agradecimiento a Cristina, por haber contribuido con su gran talento y creatividad en la creación de la portada de este libro. Sin su ayuda, hubiésemos tenido la portada más sosa del universo.

Y, por último, gracias a ti por leernos. Al final hemos hecho este libro para toda la comunidad, y esperamos con él aportar nuestro pequeño grano de arena. Así que gracias por descargarlo y leerlo.

“Si no cuentas tu propia verdad, no puedes contar la de los demás.”

Virginia Woolf

QUIENES SOMOS

Antes de nada, queríamos presentarnos, somos Afaya. Afaya la conformamos Juan Manuel Rodríguez Pérez y Azahara Fernández Guizán, ambos desarrolladores de software reconvertidos de campos muy diferentes.

Nos mueve la pasión por la tecnología, pero también el que esta sirva para hacer mejor la vida de todas las personas. Creemos muy seriamente, que debemos utilizarla para unirla con muchos campos diferentes y poder conseguir avances que hagan que nuestro día a día, sea más cómodo, seguro y feliz.

Nos gusta codificar, asistir a eventos, también impartir talleres para niños u otro tipo de actividades, fomentar la diversidad (lo hacemos lo mejor que podemos y siempre estamos dispuestos a ayudar o a aprender más sobre el tema) y normalmente, tratamos de organizar o realizar todas las actividades que podamos sin ánimo de lucro. Queremos aportar nuestro granito de arena y, este libro es un ejemplo. No vamos a obtener ningún beneficio de él y, de hecho, nos gustaría que lo hicierais todo lo vuestro que queráis, podéis compartirlo, descargarlo o lo que queráis. Lo importante es que el mensaje llegue a todo el mundo 😊

Tras ver el éxito tanto del artículo de Medium de Azahara, como de su charla en JsDayCAN2019 y Commit2019, decidimos que podíamos hacer algo un poco más grande y de ahí salió Tecnólogos del montón. Si quieres ponerte en contacto con nosotros, o bien por redes sociales, o bien escríbenos a afayatech@gmail.com o visita nuestra web <http://afaya.es/#/>.

Gracias por leernos

PRÓLOGO

El sector de la tecnología es un campo en plena expansión. Cada año, o incluso, cada mes se incorporan profesionales que vienen de caminos muy diferentes. Un sector en pleno crecimiento en el que constantemente se menciona la falta de talento y que, además tiene múltiples sinergias con otras áreas del conocimiento, es no sólo atrayente, sino una apuesta de futuro.

Dentro de la tecnología existen multitud de perfiles profesionales diferentes que participan en que los proyectos salgan adelante. Es un sector relativamente dinámico, moderno y con un porcentaje de desempleo bajo. Podríamos, por tanto, pensar que las personas que se dedican a él estarían libres de preocupaciones.

Cuando una nueva persona se adentra en el sector, la imagen que se percibe puede ser de efervescencia, existen multitud de eventos de todo tipo, comunidades, puestos de trabajo e incluso lenguajes o metodologías. Una de las primeras apreciaciones es, que nunca pares de formarte, parece que en el momento en que descanses o incluso desconectes estarás fuera de onda. Por un lado, esto puede parecer muy atrayente, estás trabajando en algo futurístico o incluso que requiere unas altas capacidades, pero esto es sólo otro cliché más de los que abundan en el sector.

Mientras tanto, las series de televisión y las películas van añadiendo en sus repartos a personajes que se dedican a la tecnología, aunque normalmente con poco acierto. El estereotipo de cerebritito, aislado y poco sociable sigue imperando. También el de profesionales que son capaces de solucionar cualquier problema en un chasquido de dedos.

Aunque cuando comenzamos nuestra primera experiencia laboral, sepamos o descubramos más adelante que esto no es así, sigue habiendo ciertas ideas preconcebidas hacia el sector. Una de ellas, es que hay profesionales que son mejores que el resto, y no sólo mejores, sino 10 veces mejores. Son profesionales unicornios, capaces de sacar mas tareas que el resto en menos

tiempo, sin errores y encima siempre saben hasta la última especificación del lenguaje, framework o librería de moda. Empezamos y queremos llegar a ser este tipo de profesional, porque creemos que eso nos conllevará el éxito.

Como sector tenemos cosas buenas, por ejemplo, que compartimos bastante en eventos, meetups, podcasts... pero muchas veces damos impresiones equivocadas. Con toda nuestra buena intención, solemos contar nuestros éxitos, cómo se solucionan ciertos problemas, cuales son las mejores prácticas y muchos más consejos. Aunque esto aporta mucho valor, se nos suele olvidar contar que por cada éxito hay un fracaso o un error detrás. Nadie es capaz de encontrar la solución perfecta según se levanta por la mañana y llega a la oficina, o se sienta a la mesa de su despacho. Nuestro trabajo consiste en dividir problemas en partes, analizarlas, afrontarlas desde distintos puntos de vista y conseguir una solución que puede ser la mejor, o no, gracias a un proceso de prueba y error.

Durante nuestra vida laboral pasamos por diferentes fases, muchas de ellas además vienen alineadas con las diferentes fases vitales que estamos viviendo. Nuestras prioridades, gustos y necesidades van cambiando con el tiempo, y eso, es algo saludable. Lo que sí es bastante habitual es que pasemos por un período de tiempo especial, el de la inseguridad. Esta inseguridad puede venir con un nuevo puesto de trabajo, una nueva categoría, por no querer cambiar a uno ni a otro, porque nos hemos cansado de lo que hacemos, porque se han incorporado compis al equipo que vienen con muchos conocimientos nuevos, ... Las causas son variadas, pero la sensación de no llegar, de no cumplir expectativas es común.

Laura Lacarra, una de las mejores profesionales que tenemos en este sector, ha contado en varias charlas y artículos que esta sensación no es nada extraño, se llama síndrome del impostor. Si no has visto todavía ninguna de sus charlas, te animamos a abrir Youtube y buscarlas, te cambiarán la vida.

Este síndrome, más común en mujeres que en hombres, es un fenómeno psicológico que te impide internalizar tus logros y que te mantiene constantemente alerta esperando que te descubran, y se den cuenta de que eres un fraude. El término lo acuñaron ya en 1978 Pauline Clance y Suzanne

Imes. Normalmente, cualquier éxito que consigas lo atribuyes a la suerte, o el azar. Esto se acentúa más en entornos de trabajo poco saludables, porque si hablamos con sinceridad, no siempre es fácil encontrar un equipo en el que sentirse libre y en el que la energía fluya.

Nuestra profesión, además, suele venir asociada con altos niveles de estrés, ansiedad y depresión. Estas dos últimas han sido temas tabúes hasta hace poco, cuando realmente son dos manifestaciones de que una persona ha estado soportando una carga ella sola, sin poder compartirla o incluso ser capaz a manejarla. Al contrario de lo que se piensa, no son síntoma de debilidad, sino más bien de responsabilidad y de esfuerzo continuo.

Este libro pretende, de una forma no profesional, tratar de ayudarte si ahora mismo estás pasando por una época en que dudas de tu valía, o si has pasado por ella, o incluso para que puedas ayudar a tus compis. Pero estamos seguros de que muchas de las historias te sonaran conocidas.

La idea inicial era simplemente recopilar experiencias de miedos, frustraciones o fracasos que nos hayan pasado, para que quien las lea, vea que es algo habitual. Nos gustaría además lanzar un mensaje de ánimo: toda mejora con el tiempo, y queremos que sepas que aquí estamos para apoyarte si lo necesitas.

Desde Afaya nos ofrecemos para simplemente escuchar, si necesitas a alguien con quien compartir este mal momento y, si ahora mismo tu vida es perfecta, recuerda que si algún día te hace falta aquí estaremos.

Antes de comenzar con las historias, nos gustaría volver a agradecer a todas las personas que nos las hayan enviado. Nosotres somos meros coordinadores, hemos unido historias y añadido un prólogo y unas conclusiones y listo. También hay que recordar que este libro es sin ánimo de lucro y, que no tenemos ningún problema en que se lo hagas llegar a quien consideres de la forma oportuna. Nosotres esperamos haber aportado un pequeño granito de arena simplemente recopilando las historias.

Y, por último, antes de adentrarte en las historias, te recomendamos que leas el siguiente apartado: ¿qué es ser profesional?

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	0
QUIENES SOMOS	3
PRÓLOGO	4
SER PROFESIONAL	10
HISTORIAS	13
LA HISTORIA DE AZAHARA	14
LA HISTORIA DE JUANMA	18
LA HISTORIA DE VALENTÍN	20
LA HISTORIA DE DANIEL	22
LA HISTORIA DE ALFONSO	24
LA HISTORIA DE BENJAMÍN	27
LA HISTORIA DE RAMÓN	30
LA HISTORIA DE VERÓNICA	33
LA HISTORIA DE FRAN	34
LA HISTORIA DE JESÚS	36
LA HISTORIA DE CARLOS	39
LA HISTORIA DE HÉCTOR	40
LA HISTORIA DE JOSÉ	42
LA HISTORIA DE ULISES	45
LA HISTORIA DE CÉSAR	46
LA HISTORIA DE RAMÓN	47
LA HISTORIA DE ÁLVARO	49
LA HISTORIA DE ÓSCAR	51
LA HISTORIA DE ARTURO	53
LA HISTORIA DE DESIRÉ	55
LA HISTORIA DE ANTONIO	57
LA HISTORIA DE ELENA	58
NUESTROS CONSEJOS	60
NO TE COMPARES	61
PARTE DE 0 CADA DÍA	62
SE CONSCIENTE DE QUE LA VIDA CAMBIA	63
LLEVA CONTIGO UNA LISTA DE PREGUNTAS	64
CONÓCETE MEJOR	65

HAZ UN DIARIO CON TUS ÉXITOS	67
ACEPTA TUS LOGROS.....	68
RELATIVIZA TUS FRACASOS.....	69
HAZ DESCANSOS EN EL TRABAJO.....	70
BUSCA UN MOMENTO AL DÍA PARA RELAJARTE	71
HAZ EJERCICIO	72
CUIDA LA ALIMENTACIÓN.....	73
BUSCA OBJETIVOS PEQUEÑOS Y A CORTO PLAZO	74
HABLA CON TUS COMPAÑERES	76
AVENTÚRATE EN AQUELLO QUE TE DA MIEDO POCO A POCO	77
SI LO NECESITAS COGE UNA BAJA	78
SI LO NECESITAS BUSCA UN NUEVO TRABAJO.....	79
BUSCA AYUDA PROFESIONAL	80

SER PROFESIONAL

Antes de comenzar con las historias, queríamos desmitificar lo que es ser un o una profesional tecnológica. Este apartado es totalmente subjetivo, porque es nuestra opinión y puede que no te guste leerla, te pedimos perdón de antemano, pero ahí va.

Ser tecnóloga o tecnólogo es trabajar en tecnología. Así de simple. Para llegar a ello hay muchos caminos que involucran o bien formación reglada de diferentes tipos (universidad, ciclos formativos, cursos oficiales), pero también autoformación, cursos privados, cursos MOC, experiencia previa... No existe un camino que garantice que vayas a ser mejor profesional que otra persona. De hecho, cada opción aporta sus ventajas y tendrá sus puntos débiles. Lo que sí garantiza el éxito, desde nuestro punto de vista, es ser buena persona.

Y esto, puede parecer fácil, pero no lo es tanto. Una buena persona, es aquella que se preocupa porque las de su alrededor sean felices y tengan una vida digna. Una buena persona también suele responsabilizarse de sus actos, y, por ende, de su trabajo. De esta forma, se comprometerá en su horario laboral con su trabajo y tratará de hacerlo lo mejor que pueda. A lo largo de su vida, habrá momentos en que la concentración esté de su parte y sea capaz gracias a sus aptitudes, de sacar adelante trabajo en mayor medida que en otras situaciones. Esto no quiere decir que haya momentos en que esa misma persona sea más productiva que en otros, sino que simplemente la vida cambia y somos personas humanas.

Habrà trabajos y proyectos que motiven más a esa persona o, en los cuales sus capacidades innatas estén mejor aprovechadas. Puede que incluso, esté en mejor sintonía con su equipo. Todo ello hará que crezca como profesional. Este crecimiento, en ocasiones suele ir acompañado de un cambio de letra, o de título profesional, pero otras veces no. Habrá buenas personas, que no sólo trabajen muy bien y aporten valor a la empresa con sus tareas del día a día, sino que puedan aportar otro valor diferente. Las hay que tienen dotes de comunicación, las hay que saben detectar cuando alguien del equipo necesita ayuda, las hay que son conscientes de cuando se avecinan problemas

y hay otras, que consiguen que su equipo trabaje feliz por el mero hecho de estar ahí.

Es cierto que en nuestro trabajo debemos de actualizarnos, pero no tiene porque ser en tu tiempo libre. Nuestro día a día nos debería permitir ir adquiriendo nuevos conocimientos, y si en un momento dado no puedes, no hace falta que te presiones. También hay algo de lo que casi nadie habla y es de la importancia de ser feliz en el trabajo, es cierto que estar trabajando no es estar de vacaciones o de tiempo libre, pero deberíamos poder sonreír en nuestro puesto.

Deberíamos poder analizarnos y priorizar siempre que podamos aquello que nos hace felices, no aquella imagen que nos han transmitido como ideal.

Para terminar este apartado te dejamos la descripción del trabajo de una persona del sector tecnológico del montón o normal, entendiendo normal como una distribución amplia.

Lo habitual es llegar a tu puesto de trabajo, tomar una tarea y dedicar un tiempo a pensar cómo la tienes que hacer. Es normal atascarse, pedir ayuda al equipo y, sobre todo, buscar información en foros oficiales o en Stackoverflow. Porque con sinceridad, nadie lo sabe todo. También es normal que si está comenzando en un nuevo proyecto o tecnología necesite leer documentación, preguntar más o se atasque. Si además coincide que está un poco enferma, le duele la cabeza o simplemente está algo triste, su concentración bajará. Su concentración y también su productividad variará según la hora del día, para cada persona hay un tiempo óptimo. Y puede que incluso haya días en que no le salga nada. También habrá días en que discuta o debata con sus compañeros, otros en que lea su propio código o sus avances anteriores y piense ¿qué estaba yo haciendo? Esta persona se atascará y necesitará contarle lo que le ocurre a alguien del equipo, o pasear por la oficina, o levantarse a por un café. También esa persona estimará sus tareas o se las dividirá y habrá algunas que haga en mucho menos tiempo, pero otras que le lleven el doble, es algo natural. Y, laboralmente hablando, puede que entre en una empresa que le encante pero que con el paso del tiempo los caminos de la empresa y el suyo propio se vayan distanciando. Esto no quiere

decir ni que se haya equivocado, ni que la empresa sea mala, ni que ella sea una mala profesional, sino que hay momentos para todo. También puede ocurrir que se vaya enamorando cada día más de la empresa, todo dependerá de cómo de alineadas estén ambas partes. Y, para finalizar, habrá días que se sentirá inútil, torpe, que no sabe nada, perdida y que se planteará dejarlo todo. Habrá otros días en que todo salga a la primera, dé con las soluciones rápidamente y se sienta satisfecha.

Si todo esto te ha pasado alguna vez, estás dentro de los tecnólogos del montón. Y ahora sí, te dejamos con las historias de este libro.

HISTORIAS

LA HISTORIA DE AZAHARA

Supongo que mi historia ya os la sabéis, si habéis llegado hasta aquí. Creo que este año he estado dando un poco la brasa a partir de mi artículo en Medium y las posteriores charlas en eventos, pero me gustaría centrarme aquí en mis inseguridades.

Soy una persona insegura, y puede que no lo parezca, porque organizado cosas, doy charlas y siempre me expongo en redes sociales. Pero eso para mí es algo que me mantiene ocupada y feliz. Cuando hablo en público, siempre lo hago de cosas que yo he vivido o desarrollado y, por tanto, me siento segura de que bien o mal hechas, sabré contestar a cualquier pregunta que me hagan (aunque sea, lo hice así porque no conocía otra forma mejor de hacerlo).

Así que mis inseguridades suelen centrarse en el entorno laboral y algo en mi aspecto físico, por los problemas que ya comenté en las charlas y que os resumo ahora.

Por una parte, la imagen del éxito con la que me educaron era conseguir un puesto de trabajo con una alta categoría, un buen salario para una buena casa, un cochazo y por supuesto, muchos viajes. No sólo era a lo que nos decían que íbamos a llegar si completábamos todo el itinerario educativo, sino que las películas y series nos lo mostraban cuando hablaban de personas exitosas. Cuando me analizo a mí misma, me veo como una programadora (trabajo que adoro) pero realmente, aunque tengo una hipoteca y elegí la casa que creía más adecuada para mí (pequeñita y no muy cara), nunca diría que es una casoplón, ni que tengo un cochazo (aunque tenemos el coche que más nos gustó dentro de nuestras capacidades), ni que viajo mucho. De hecho, ahorro para poder viajar y, me paso muchas horas al mes haciendo cálculos económicos de cómo conseguir sacar algún dinero extra para poder hacer algún viaje de la lista que tengo en mente.

Por otro lado, está el tema de que según van aumentando los años de experiencia, no me veo como un 10x engineer, sino que veo que sigo

cometiendo fallos y mi código sigue teniendo bugs, sigo atascándome durante horas en tareas y cada vez que cambio de lenguaje, tengo una curva de entrada que yo considero lenta (puede que no lo sea tanto).

A esto último, se añade que me comparo a otras compañeras y compañeros, siempre pensando, que ellos son más rentables para la empresa que yo. Siempre imagino que sacan más trabajo adelante y que, quizás yo no soy tan buena como mi referente, Juanma. Muchas veces he llegado a pensar que me contratan porque me conocen de eventos y porque en el pack siempre va Juanma.

Y aquí uno con la parte de que soy una persona pública, no soy una influencer ni nada por el estilo, pero muchas empresas y compañeros del sector me conocen de la comunidad. Esto hace que yo piense, que ellos creen que soy más buena de lo que realmente soy. O que tengo que demostrar que me han seleccionado en charlas porque lo merezco, o que el MVP que me ha dado Microsoft está bien adjudicado.

Todos estos pensamientos son habituales en mí y no os voy a engañar, lo siguen siendo. No obstante, lo que he aprendido este año es a detectar cuando comienzan, conseguir pararlos y luego relativizarlos. Esto lo he conseguido gracias a la terapia psicológica a la que asistí, por lo que, siempre recomiendo, si se tiene oportunidad, acudir alguna vez en la vida. Ante esto lo que me planteo es:

Yo realmente no quiero ser mánager, ni siquiera team lead, al menos a la antigua usanza. Si que soy consciente de que puedo tener cualidades para la organización y para la comunicación, pero quiero seguir aprendiendo y poder programar por muchos años más. No me hace falta ser senior, ni que me pongan ningún otro nombre a mi puesto laboral: quiero ser programadora, así a secas.

Quiero seguir aprendiendo y mejorando en mi trabajo, para ello dedico y dedicaré parte de mi tiempo libre, pero siempre en tecnologías que me gusten. También me gustaría aprender en mi horario laboral: nuevos retos,

code reviews, compis que comparten conocimiento, pull requests, TDD... muchas cosas que espero tener la oportunidad de aplicar.

Quiero trabajar en equipos horizontales, me gusta funcionar como un equipo. Quiero ayudar a mis compañeros en lo que pueda, decidir juntas lo que vamos a implementar, apoyarnos y ayudarnos. Que los éxitos sean del equipo y que, si hay algún fracaso, tampoco sea el fin del mundo. Quiero divertirme mientras trabajo, poder echarme unas risas con mis compis y que fluya la confianza. Y, ante todo, no quiero llegar a ser nunca imprescindible. Los equipos que me gustan son aquellos en los que no pasa nada si alguien se queda de baja, o se va de vacaciones.

Quiero trabajar en proyectos interesantes, y espero algún día poder trabajar en proyectos relacionados con el sector sanitario. Es un sector que me atrae mucho, de ahí mi doctorado en Inmunología, y del que no me gustaría desvincularme para siempre.

Quiero aportar valor a la comunidad, contando las cosas que he descubierto en mis proyectos personales y, sobre todo, aquellas que no han salido bien. Quiero compartir código, conocimientos, consejos y poder ayudar a quien lo necesite. Quiero mentorizar y aumentar la diversidad en el sector, crear espacios seguros y acoger a gente con opiniones y backgrounds diferentes.

Quiero dejar de compararme con mis compañeros, e incluso con Juanma. Dejar de sentir que tengo que estar al mismo nivel que él, relajarme y disfrutar del trabajo del día a día. Por ahora se detecta cuando entro en este bucle y pararlo.

Quiero dejar de sentirme insegura por si me van a despedir. A veces pienso que pueden hacerlo por baja productividad, otras que por culpa de mi salud (tengo colon irritable y además llevo un tiempo con lumbalgias recurrentes). Esto también estoy comenzando a controlarlo, frenar los pensamientos negativos o incluso pesimistas y centrarme en el día a día.

Quiero ayudar a desmitificar que las personas que somos más visibles, es que somos mega cracs, que todo nos sale bien, tenemos tiempo a todo y no tenemos inseguridades. Eso es falso, todo el mundo tiene momentos malos, todo el mundo tiene miedos e incluso le salen las cosas mal. Lo que pasa que en las redes sociales solemos relajarnos y compartir lo bueno. Y esto no es malo, necesitamos espacios en los que ser positivos y tratar de sentirnos bien, lejos de los problemas habituales.

Así que, si tú también te has sentido así en alguna ocasión, no estás sola o solo, somos un montón más. Compartimos muchas características comunes, como que siempre hemos necesitado sacar las mejores calificaciones posibles, hacer más trabajo del que nos pedían, apuntarnos a todo, esforzarnos al máximo. Hemos sido siempre inseguros, y si alguna vez hemos fallado nos hemos machacado mentalmente, diciéndonos que era culpa nuestra porque un día no habíamos estado muy concentrados, o porque nos habíamos tomado un rato de descanso. Que sepáis, que no debe olvidársenos nunca ser felices y conocernos mejor para saber que es realmente lo que queremos.

LA HISTORIA DE JUANMA

Realmente no tenía muy claro que contaros sobre mí, soy una persona bastante normal. No me considero ni bueno ni malo, sino como Azahara dice un programador del montón. Siempre me ha gustado programar, pero tardé en llegar a la programación porque no conseguí plaza y tuve que elegir otro ciclo formativo que estaba cerca de donde yo vivía. Ese ciclo me brindaba además poder participar en el Eco Maratón Shell, una experiencia que me atraía.

Una vez en este ciclo de grado medio, descubrí que con un ciclo de grado superior se podía acceder a la Universidad, así que me pasé al FP de grado superior para conseguir el objetivo de poder cursar la ingeniería informática. Las notas que obtuve en el ciclo fueron muy buenas y me matriculé. Durante los dos cursos que estuve en la facultad me sentí un poco frustrado porque hacía años que no tocaba asignaturas de matemáticas y veía que me estaban costando, por otro lado, las asignaturas de programación se me daban bien y me apasionaban. Pero tras acabar el segundo curso, a Azahara la cogieron en el máster en Sevilla y, ante todo quería estar con ella. Así que abandoné la carrera y me propuse estudiar un ciclo de desarrollo web a distancia. La verdad es que no pude compaginarlo con mi trabajo y lo aparqué.

Tras unos años de trabajos diferentes, en los que pude acercarme a la informática en todos, cogiendo yo las responsabilidades de las bases de datos, de las páginas web y similares, quedé al paro. Ahí ni me lo planteé, iba a hacer el ciclo de Desarrollo de Aplicaciones Multiplataforma y por fin, en 2014 me contrataron como programador.

No podría decir que nunca me he equivocado, porque meto la pata en muchas cosas y también cometo errores, pero nunca le he dado la importancia que veo que Azahara le da. Porque pienso que nadie es perfecto y que es algo normal. Lo que sí que me frustra es hablar en público, no sólo en charlas sino con clientes o incluso con otros miembros del equipo. Tengo dislexia desde pequeño y, de hecho, cuando tenía 3 años dejé de hablar. Estuve así durante otros dos o tres años, por lo que necesité logopeda y psicólogo. A partir de

entonces, nunca creí que conseguiría estudiar una carrera, y no me puse grandes metas.

Ahora mismo, me cuesta expresarme en público e incluso me cuesta entender lo que me dicen. Esto hace que muchas veces me ofusque y me cueste mantener algunas conversaciones, por eso me gusta más comunicarme por vía escrita y asíncrona como puede ser un Slack, que, de viva voz, porque tengo tiempo a releer y a pensar bien que voy a contestar.

Esto también hace que me cueste quejarme cuando algo lo considero injusto, o incluso negociar cosas que quiero o harán que me sienta feliz. Me pasaba hasta cuando trabajaba con mi padre, y eso que ahí había confianza. Esto hace que muchas veces sea Azahara quien habla por mí, me reescribe las propuestas de los Call for Papers, me ayuda con los tweets o mensajes de WhatsApp e incluso, expone en los trabajos aquellas cosas que me hacen sentir mal. Ella siempre es la que se encarga de las gestiones telefónicas de las cosas de casa, e incluso de forzarme a hablar con mi familia. Es algo que me crea mucha ansiedad y frustración, y me hace sentir muy inseguro. Por eso, también quiero ser un programador del montón, porque no quiero tener que enfrentarme a negociar con clientes, ni tener que gestionar equipos. Las charlas es algo que me encanta, pero si voy yo solo como ponente me siento muy inseguro y, por ello, últimamente las impartimos en pareja.

Los idiomas me encantan, pero me cuestan muchísimo trabajo, así que nunca conseguí dominar el francés y en inglés no paso de un A2, y eso que le he dedicado muchas horas. Por todo ello, me asombra que Azahara siempre piense que soy mejor que ella, cuando sus capacidades de aprendizaje y de transmisión son mucho mejores que las mías.

LA HISTORIA DE VALENTÍN

Me llamo Valentín, vivo en Antequera (un pueblo a 40 kms. de Málaga) y trabajo en Málaga. Durante el tiempo que llevo dedicándome al mundo del desarrollo he cometido muchos, muchísimos, errores, pero el que voy a contar aquí no se trata de un nullpointer, ni de un delete sin where sobre producción, etc. Se trata de no haber salido de una entrevista de trabajo, a tiempo.

Sucedió hace casi 5 años, yo llevaba 8 en el sector y en mi curriculum ponía programador en el apartado perfil. Decidí cambiarme de empresa buscando un nuevo reto y parecía que todo iba perfecto, pero en un momento del proceso de selección, el entrevistador con cierta suficiencia pronunció la siguiente frase:

“Alguien con 8 años de experiencia no es un programador.”

A punto estuve en ese momento de renunciar ya al puesto que se ofertaba en el proceso, pero no lo hice. Pensé que igual había entendido mal o, que había sido un percance sin más importancia. Al final me contrataron y llevo casi 5 años arrepintiéndome.

Me arrepiento, primero por el menosprecio que en el entorno en el que estoy hay por la palabra programador. Considero que la tarea de programar es bastante difícil, que en 13 años que llevo dedicados no he dejado de mejorar, y considero que todavía tengo mucho margen para seguir haciéndolo. Me arrepiento también porque quiero seguir siendo programador, y cada día ser mejor programador, y en un entorno en el que una carrera profesional orientada a la programación se asocia con el estancamiento, creo que cada vez va a ser más difícil.

Y, sobre todo, me arrepiento porque en el día a día no dedico ni el 40% de mi jornada a programar. De todos los tipos de tarea que realizamos en nuestro equipo de trabajo, la programación es siempre la menos prioritaria, cualquier

interrupción tiene siempre preferencia sobre el desarrollo de código. Y es muy desmotivador.

LA HISTORIA DE DANIEL

Se llamaba José Ramiro. Bueno, realmente ese no era su nombre, pero si sus siglas: J.R. Igual que el malo de la serie Dallas. Si no la conoces, tranquilo, es porque eres muy joven.

Yo también lo era cuando le conocí. JR tenía una amplia experiencia programando. Muchos años en pantallas de fósforo verde y en cuartos con poca luz. Sus dedos volaban por la consola de comandos, tecleaba por intuición. Mantenía entonces un ecommerce que vendía mucho pero que necesitaba una mano de pintura.

Para allí fui, mis primeros meses de freelance. El mundo parecía estar a mis pies: ideas renovadoras, entusiasmo a raudales, una casi melena. Me enseñó el proyecto. Abrió una carpeta por FTP y me enseñó dos ficheros: no había nada más.

Uno de ellos era "la bella". Pero no por ser guapa, sino porque era el fichero donde estaban almacenadas, de seguido, todas las plantillas del sitio web. Un fichero de texto de más de 2 megas de tamaño.

El otro fichero era "la bestia". Un switch kilométrico, gigante, nunca la historia de la humanidad había visto algo igual. Más de 5 mil líneas y me quedo corto. Allí se especificaban los casos de acceso por el navegador para "enrutar" (o más bien, apalear) la petición al código que devolvía la respuesta.

JR tenía ganas de demostrar sus conocimientos. Me miraba con ojos pequeños, inclinando el mentón hacia arriba. Yo tenía en ese momento pinta de pescadilla fría. La ilusión se me había caído a los talones, y las ideas renovadoras no habían dejado ni su sombra al marcharse. Dejó bien claro que no era necesaria mi intervención.

—¿Dices que quieren añadir cupones? Mira que fácil, te lo hago aquí mismo.

Amplió el switch de "la bestia" con una copia y pega de otra sección. Modificó unas cuantas líneas de código. Repitió el mismo procedimiento en "la bella" con unas plantillas.

—Perdona, ¿sabes que podemos utilizar orientación a objetos? —comenté en voz baja.

—¡Bah! —espetó sin mirarme—, un buen script es cien veces mejor.

Aquello no merecía la pena cambiarse. Copiar y pegar era más fácil. Presumía además de su efectividad y de que lo había trasladado a otros proyectos. "Así no tengo que empezar de cero".

Me lo creí. Movía tan rápido los dedos. Estaba tan convencido de lo que decía. Unos meses después, cuando la experiencia de JR había calado tanto dentro de mí, me enteré de que unos cuantos developers se juntaban en la ciudad. Un sábado por la mañana. Iban a hacer algo que llamaron Katayuno.

"Si es de comer, mal no estará", pensé. Qué equivocado estaba. Me lanzaron contra el abismo. Testing automatizado, resolución atómica de problemas, orientación a objetos, principios SOLID, buenas prácticas. No me enteré de nada. Cero. Nada de nada. Pero por dentro sabía que este era el método bueno.

Al día siguiente juré que nunca volvería a hacer caso a ningún JR más en la vida.

LA HISTORIA DE ALFONSO

Mi historia con la informática comienza desde muy pequeño, cuando por aquel entonces era el informático de la familia, al cual todos acudían cuando tenían un problema con su ordenador o con internet.

Empecé a trabajar desde muy joven, y no tuve o no quise tener la oportunidad de seguir estudiando, entonces aprendía por mí mismo. Yo sentía que esto me apasionaba y decidí dar un paso más, y me matriculé con unos 25 o 26 años en ingeniería informática. Lo tuve que dejar al poco por motivos laborales y económicos.

En 2009 me quedo sin mi trabajo, en el cual llevaba varios años, por culpa de la crisis que sufrimos en España. La crisis se cebó especialmente conmigo, al igual que con muchas familias en España. Fue el momento en el que decidí que debía prepararme bien, para no volver a sufrir lo mismo en un futuro. Empecé a trabajar de noches y me matriculé en el ciclo superior de aplicaciones multiplataforma semipresencial.

A mí, siempre me había gustado más la parte de sistemas, pero decidí probar el desarrollo por el gran futuro que le auguraban. Al principio, como todos los comienzos, fue muy duro pero cada día me gustaba más. Los profesores siempre decían la típica frase: “a esto de la programación hay que dedicarle muchas horas, es así como únicamente se aprende”, y yo me preguntaba a mí mismo que de donde las sacaría.

Las saqué quitándole tiempo a mi familia, de perderme muchos momentos con mi hija, pero era un gran sacrificio que después tendría su recompensa y aseguraría una tranquilidad y un buen futuro para nosotros, o no. Aprobé el primer curso sin unas grandes calificaciones: 6,5 de media más o menos, y veía a mis compañeros, los más jóvenes que vivían en casa de sus padres, conseguir sobresalientes en todos los módulos.

Pensaba que yo no valía demasiado para esto, que era muy mayor, que tenía cargas familiares y así no iba a poder conseguirlo. Además de esto, se sumaba que a causa del trabajo perdía muchas notas de ejercicios presenciales. Pero la palabra imposible para mí no existe. Comencé el segundo curso, más duro obviamente que el anterior, y con más módulos. Allá por enero decido dejar alguna asignatura, porque ví, que si no lo hacía no iba a sacar ninguna adelante. Entre tanto empecé a desarrollar juegos Android, porque me apasionaba la idea de que un juego realizado por mí se jugara por personas de todo el mundo.

Aunque fue algo complicado, porque tuve que aprender otro lenguaje de programación como C#, el cual no estudiábamos en el ciclo. Terminé ese año aprobando las que tenía y, empecé el tercer y último año. Ya quedaba poco para terminar y mi ilusión crecía por momentos, estaba a punto de trabajar en lo que era mi pasión y además no me iba a faltar el trabajo, o si...

En septiembre comencé las prácticas de empresa, pero tuve la mala suerte de entrar en una con muy pocos trabajadores, en las que las posibilidades de quedarse eran ínfimas. Terminé las prácticas el 24 de diciembre incluido, porque tuve que compaginarlas con mi trabajo. Salía de trabajar a las 6 de la madrugada y entraba a las prácticas a las 8:30 de la mañana. Acabé agotado pero contento, con mi proyecto terminado en vacaciones para presentarlo en enero.

Llegó el momento, ¡aprobado! Por fin tenía mi título. Comencé a entregar currículos en mi ciudad y a promocionarme por internet. Me llamaron de otras ciudades, pero tuve que rechazar estas ofertas porque con lo que me ofrecían, sin experiencia, no iba a poder mantener a mi familia. Seguí trabajando en donde estaba, y el tiempo fue pasando sin que nadie me llamara en mi ciudad.

Perdí la ilusión, me preguntaba si todo este esfuerzo había valido la pena. Tras año y medio sin prácticamente tocar el ordenador, había perdido la ilusión, y decido que esto no se puede quedar así, que tengo que conseguirlo. En los meses de verano estuve haciendo varios cursos de desarrollo que son muy demandados por las empresas, como Springboot. Entonces me

matriculo en el ciclo de desarrollo de aplicaciones web por dos motivos: El estar más preparado y el tener una nueva oportunidad en las prácticas.

En este momento, hemos terminado los exámenes trimestrales y creo que me ha ido bien. Ahora espero terminar este curso y conseguir en septiembre mi sueño: ser programador. Mi conclusión es que, como todo en la vida, la programación y el desarrollo requieren mucho esfuerzo, pero, aunque haya realizado proyectos por mí mismo, todavía no me puedo considerar como programador hasta que no trabaje en grandes proyectos en una empresa.

Un programador se hace día a día, con constancia, y toda persona que se lo proponga podrá conseguirlo. Lucha por tus sueños.

LA HISTORIA DE BENJAMÍN

Soy Benjamín, argentino de nacimiento con padre alavés y madre argentina. Para empezar, creo que es conveniente que diga, aunque no me gusta mucho, que carrera poseo: y es ingeniería química con una maestría sin tesis, y así seguirá, en matemática y computación. He trabajado en un laboratorio, dando clases en la universidad y como gerente de producción en una empresa.

En Argentina ocurre algo muy parecido a lo de aquí para la elección de carrera, y en este caso no elegí por lo que me apasionaba, realmente yo no sabía que es eso de apasionarse por algo. Desde chico, la manera en que me criaron hizo que tuviera todo muy calculado y que creyese que equivocarse no era bueno. Por lo que, para evitar equivocarme, elegí la carrera que otro amigo eligió, porque era la carrera más rentable.

Pues bueno, durante mi carrera siempre quise cambiarme a Ingeniería eléctrica que me gustaba más. Esto, porque se diseñaban circuitos, se programaban PIC's, incluso veían Java en su pensum. Pero en el cuarto semestre, que era la última oportunidad que tenía para cambiarme de carrera sin perder materias y no retrasarme, aprobé una materia que me costó un mundo. Incluso nuestro culto profesor nos dijo al finalizar: "este corte rebosó el barril, pero lo rebotamos de mierda!", y yo sacando mi orgullo dije: "pues esta carrera la saco porque si!".

De esta manera saqué mi ingeniería química y durante esa odisea aprendí Pascal, Ansi, C, Fortran y Java. Todo esto en algunos casos obligado por el pensum, por el trabajo de fin de grado y por proyectos extras que salían y me "contrataban" para hacerlos. Ya luego empecé mi maestría en matemáticas y computación de la cual culmine toda la carga académica menos el trabajo final, seguidamente diplomado de Android.

Dejando la parte académica ya de lado, cuando empecé a trabajar en la empresa me había casado. Debido a que sentía que me faltaba algo en mi vida, y que lo que hacía no me desvelaba ni me apasionaba, empecé a

sentirme frustrado y, por ende, fui a un psicólogo, lo que les recomiendo es genial. Descubrí un montón de cosas, que no sabía de mí mismo. Gracias a esto, comprendí que el cambio no es malo y que, aunque pueda estar un poco fuera de mi control si quería que las cosas fuesen diferentes, había que hacer cosas diferentes.

Ya durante estas sesiones nació mi hija y durante el embarazo las cosas en Argentina no nos iban bien. Así que en el momento en que mi hija tuvo 6 meses, decidimos emigrar a España. Fue cuando me dije: ¡si vamos a cambiar, aprovecho a cambiar todo!

Esto me ayudó a aceptar que muchas cosas no las puedo tener en mi control, lo que me hizo mejorar algunas cosas de mi vida. Estando aquí empecé a trabajar en un supermercado como reponedor, por lo que trabajaba de 6 horas a las 14 horas y a las 15 horas iba a un curso de programación web hasta las 20 horas, esto durante 6 meses.

Al terminar el curso hice de becario en una empresa y mi primer trabajo, fue hacer unas "pantallas" para el análisis de una aplicación a la que estaban optando para desarrollarla. Cuando vieron que trataba en hacerlas, me preguntaron qué porqué tardaba en hacer unas pantallas en PowerPoint o en Paint, y se dieron cuenta que las estaba haciendo en html con JavaScript para darle el comportamiento de la aplicación. Me llamaron la atención porque no era lo que querían, pero después de esto me hicieron contrato de trabajo. De esta manera empecé a trabajar en este maravilloso mundo de la programación.

Ya pasaron 4 años y medio, ahora estoy trabajando para otra empresa en varios ámbitos: backend y frontend. Aunque estoy muy contento con lo que hago, muchas veces me doy cuenta de que quiero estar haciendo más. Ahora mismo, estoy haciendo un mantenimiento de una aplicación donde no existe el legacy, porque la aplicación es completamente legacy. Por ende, hecho mucho de menos nuevas tecnologías, maneras de trabajar y retos nuevos. El ambiente de trabajo es muy ameno, las deficiencias expuestas las trato de compensar haciendo cosas en casa durante mi tiempo libre. El cual ahora con

2 niños es casi nulo, pero busco espacios como conferencias, meetups y etc., para tratar de mantenerme al tanto de lo que hay allá afuera.

Un fantasma con el que siempre estoy luchando es el saber si soy bueno o no. Por lo que siempre trato de aprender de todo aquel que me rodea, mi síndrome del impostor es el compañero que nunca me deja. Siempre estoy pensando que nunca tendré el nivel de los graduados en esto, y esto me hace sentir mal muchas veces. Por otro lado, la gente ve que puedo seguir ascendiendo como un perfil más de analista funcional y, sobre todo, debido a mi experiencia pasada, pero yo insisto en "ser un programador más del montón". El problema, es que donde estoy el crecimiento horizontal parece que no es posible. Pese a todas estas cosas que sigo creyendo que pueden ser subsanadas sin problemas, estoy feliz. Por el cambio radical que he hecho, lo cual hace que diga que yo ya no trabajo. Siempre digo que voy a un sitio a divertirme y que además me pagan por ello.

Y bueno, como vi en la última diapositiva de una presentación de una chica muy genial: haz lo que te dé la gana, pero que te haga feliz.

LA HISTORIA DE RAMÓN

Mi nombre es Ramón y soy desarrollador Java. ¡Qué bonito suena! Aunque sonaría mejor si trabajase como tal. Os cuento mi historia.

Nunca me gustó estudiar, siempre preferí la calle, los deportes y los amigos a los libros. Por lo que a temprana edad no me quedó más remedio que comenzar a trabajar (siempre en trabajos que no tenían nada que ver con el mundo IT) Por otro lado, siempre me ha gustado la informática, cacharrear, probar, romper y arreglar.

A mis 33 años decidí dar un giro a mi vida y me propuse hacer eso que de pequeño no había hecho, estudiar. Tenía claro que mis estudios estarían relacionados con la informática, y en un principio quería hacer un módulo de informática, sistemas, o algo similar. Como no quería embarcarme en un camino largo y tedioso simplemente para decir que tenía un módulo/grado, y mi objetivo era aprender algo que me gustase, me sirviese, y me ayudase a realizarme, comencé a investigar sobre el mundo de la programación.

Me apunté a un curso a distancia de programación Android y desde entonces he pasado por fases de todo tipo. Al no tener ningún tipo de idea sobre desarrollo, al principio todo era precioso. No podéis imaginar -o sí- la alegría al hacer mi primer ¡Hello World! Lo contaba como si hubiese hecho algo espectacular, y aunque en aquel momento para mí era espectacular, todos sabemos que con un Hola Mundo no vas a ninguna parte. Según fueron pasando los meses, investigaba, aprendía y creaba.

Hasta que, por fin, obtuve mi título como programador Android, título que no me valió para nada, y me metió de lleno en un bucle de malos pensamientos. No paraba de pensar que jamás encontraría trabajo por no tener estudios relacionados (grado o carrera), experiencia en el sector, y porque tampoco tenía una base fuerte en programación.

Al ser mi primer contacto con el mundo del desarrollo tampoco me veía capaz de solucionar problemas, problemas absurdos que mi mente generaba y no existían. Y no paraba de realizarme todo tipo de preguntas, preguntas negativas con respuestas negativas:

¿Por qué no estudiaste antes? ¿Has elegido bien el lenguaje? ¿Puedes hacerlo? ¿Estás dispuesto al cambio, a tu edad? ¿Darás la talla? ¿Estás seguro de que quieres hacerlo?

Al poco tiempo me dí por vencido, pero ya que tenía la mente engrasada continué formándome en otros campos que no tienen mucho que ver con el desarrollo. Lo hice simplemente por el gusto de seguir estudiando y por desconectar del mundo IT, del que por aquellos tiempos ya no quería volver a saber nada. Tras un año desconectado, no paraba de pensar en aplicaciones, websites, y todo tipo de soluciones que me encantaría crear para arreglar el mundo. ¡Sí, arreglar el mundo!

Por otro lado, no paraba de pensar que quería dar un giro a mi vida y volví a meterme de lleno en el mundo de la programación. Esta vez, con algo de miedo, me metí de lleno en un Máster Java Experto. Ahora, tras un duro año puedo decir que soy desarrollador Java. Duro año porque he tenido que conciliar mi vida personal, laboral y de estudiante a los 36 años, despertándome de lunes a sábado a las 6 de la mañana y acostándome a las tantas, sin dejar de lado a mi pareja, familia, trabajo, y demás.

Y mi pregunta de nuevo es, ¿todo eso para qué?

Porque me encuentro en la misma situación que al principio, pero cada vez con más edad. Un tipo de 37 años, con unos estudios de programación, sin ningún tipo de experiencia, con un “falso máster”. Porque al no tener carrera no obtengo el título de la Universidad, y claro, no vale tanto como el que tiene carrera.

Es más, si lo pienso, estoy casi peor, porque el esfuerzo que he realizado esta vez ha sido espectacular, esfuerzo en vano (de momento). Y de nuevo, me pasan todo tipo de cosas por la cabeza y vuelvo al bucle de malos pensamientos. Y vuelvo a poner la balanza, sin saber si pesan más las alegrías o las penas. Y vuelvo a llenarme de preguntas, a crear inseguridades, y a entrar en un mundo de autodestrucción.

Miro las RRSS y veo el maravilloso mundo de los programadores y lo quiero para mí. ¿Por qué no? Yo también quiero esa vida, pero no puedo. No puedo porque no tengo una carrera, ni experiencia mínima, y ya tengo una edad. Y aunque yo sepa que valgo para programar, que soy una persona seria, dispuesta, colaborativa, proactiva, y demás adjetivos maravillosos que quiera atribuirme, si las empresas no me dan la oportunidad, vuelvo al ¡No vales para esto! Y un sin fin de pensamientos bastante malos.

Por suerte soy una persona muy positiva, y este tipo de pensamientos me duran un rato, y a día de hoy, recién titulado pienso que pronto encontraré mi primer puesto como desarrollador, y cuál será la próxima tecnología que aprenderé.

Me gustaría pensar que no soy el único en esta situación o con estos pensamientos, y aprovecho este espacio para dar ánimos y decir que no se rindan y que luchen por sus sueños por muy difícil que les parezca. A mi algún día me gustaría utilizar la programación para mejorar el mundo, pero quiero comenzar por ser un programador del montón haciendo lo que me gusta, picar código, y sí, ¡sigo luchando por ello!

LA HISTORIA DE VERÓNICA

Una vez estaba programando una pantalla para poder meter datos y, al final de darle guardar, dichos datos tenían que refrescar una tabla agrupada por países. De la misma, salía una gráfica de distribución de estos datos.

Empecé a hacer unos cambios, porque a dicha pantalla había que añadirle dos campos más y, por lo tanto, afectaba tanto a la tabla como al gráfico. ¿Qué pasó?, que cuando añadí los campos, probé que compilaba e intenté realizar un test, la aplicación no fallaba, pero resulta que había un dato que se multiplicaba por dos. Total, que borraba, probaba, borraba y probaba y nada.

Cuando llegué a un nivel de desesperación que dices, no puedo ser tan mongola, levanté la mano y pedí ayuda. El error, era lo más estúpido del mundo, una de las referencias de los campos en vez de apuntar a la nueva referencia, apuntaba a una de las ya existentes y claro sumaba dos veces el valor y el otro no sufría ningún cambio.

Os podéis imaginar la cara de tonta del culo que se me quedó, cuando mi compañero encontró el fallo en 5 minutos y a mí casi me costó todo un día. Lo peor de todo era la sensación de que no fui capaz de verlo, sinceramente me sentí idiota.

LA HISTORIA DE FRAN

Crecí en una casa con un negocio familiar donde se creía que estar delante del ordenador haciendo programillas era jugar, o perder el tiempo. Nunca he jugado en PC, para eso tenía la Play o la Xbox, siempre he visto el ordenador como una herramienta de trabajo más que un juego.

Llegó el día de empezar la universidad, una ingeniería técnica en informática que nunca terminé, porque el negocio familiar me requería toda la mañana. Entre el tiempo que faltaba a clase y así, pasaron dos años. Sabía que, si seguía así, no iba a terminar la carrera en la vida y estaría destinado a trabajar en ese negocio familiar. Me encantaba programar, y no tenía el valor suficiente para enfrentarme a mi padre y decirle lo que había. Así que dejé la carrera a escondidas y me metí en un FP superior de desarrollo de aplicaciones en nocturno, así podría seguir ayudando en la empresa.

Desde ese momento, he tenido una sensación de fracaso y de inferioridad que todavía me acompaña. Terminé el FP y me contrataron en el sitio donde hice las prácticas, de eso hace ya 10 años.

De esos 10 años, estuve 5 evitando pasar por delante de la universidad con el coche, me provocaba muchísimo malestar. Ahora ya paso por delante, pero siempre me viene a la cabeza esa misma sensación de no haberlo conseguido. Durante esos 10 años, nadie supo nada de lo ocurrido, solo me atreví a confesárselo a mi mujer el invierno pasado y, a mis dos hermanos este mismo verano.

Todo esto ha sido fruto de la educación del “tanto tienes, tanto vales” que recibí. Muy mala también la sensación de no habérselo contado antes a la persona que más me apoya y más me valora, la que siempre está recordándome que “valgo mucho” o que “tengo algo”. Una mierda de sensación, la verdad.

En las empresas donde he trabajado, más de lo mismo. Nunca me he atrevido a pedir nada y a enfrentarme a nadie, por la continua sensación de estar donde no lo merezco. Haciendo horas extra en reyes o en navidad, que nunca se me pagaron. Las hice por miedo a que me despidiesen y acabar debajo de un puente, porque claro, no merezco ese trabajo.

El caso es que sé que he adelantado por la derecha a otras personas con carrera y sin ella, compañeros y jefes me han dado alguna que otra vez una palmadita en la espalda. Yo mismo veo muchas veces algún desarrollo que he hecho, y me siento orgulloso por la dificultad del problema que tenía que resolver. En el “máster” que estoy cursando, me han llegado dos felicitaciones de dos profesores distintos, por la práctica que había entregado para sus asignaturas. Hasta hice una app que llegó a dos millones de descargas.

Un jefe me llegó a decir: Fran, o lo haces tú, o no lo hace nadie. Pero nunca pienso que sea por mérito propio o porque sea bueno, siempre creo que es porque en la empresa, por cualquier motivo no han encontrado a nadie más apto.

Hoy en día, tengo un buen trabajo y sueldo. Pero no creo haberlo conseguido por mi validez, si no por trabajar en una tecnología Microsoft donde no hay muchos perfiles como el mío.

La sensación de “éxito merecido” me dura mucho menos que la otra con la que tengo que lidiar todos los días, y es agotador.

Pero seamos lógicos, una empresa no regala dinero. Si estamos donde estamos es por nosotros y gracias a nosotros. Si tenemos que agradecerle algo a alguien, que sea a quien ves en el espejo todos los días, porque ese/a es el/la que ha hecho el esfuerzo para llevarte a dónde estás.

LA HISTORIA DE JESÚS

Siempre o casi siempre, he sentido que no he estado a la altura del trabajo que mi "jefe" o el proyecto en sí me "imponían". Mi cabeza ha llegado a pensar así.

Actualmente estoy con ayuda profesional, porque no me siento "mentalmente capacitado" para poder desarrollar mi labor como desarrollador de software. He llegado a esta situación, por el estrés que creo que genera nuestra profesión.

Es cierto que cada persona es un mundo, en cuanto a personalidad. Pero creo que cuando estamos en nuestro puesto de trabajo, cada uno con su responsabilidad, debemos tener muy presente con quien trabajamos, con quien pasamos la mayor parte de nuestro tiempo diario, porque de alguna manera, van a formar parte de nuestra vida laboral.

Sé que me voy a volver a encontrar a personas que tienen un "puesto" superior al mío, y que solamente van a estar pendiente de poder exprimírte un poco más de la cuenta, para que el cliente para el que estamos trabajando se quede contento. Así al final de mes, la empresa cobrará por el trabajo realizado y de eso dependerá tu sueldo como desarrollador. Pero en esta frase, creo que hay un punto importante que no se tiene en cuenta. **SOMOS PERSONAS.**

Me da mucha rabia, que al final, somos números. Somos números que a la empresa le deben s rentable para poder seguir pagando tu sueldo, y en cierta manera lo entiendo perfectamente.

Cada proyecto es un mundo, cada desarrollador en cierta manera "desarrolla" a su manera. No nacemos sabiendo cuando llegamos a un nuevo puesto laboral, pero me hago la siguiente pregunta: ¿No es mejor invertir en la/s persona/s que acabas de contratar para que se sienta "como en casa" desde el primer día?

No me refiero a invertir dinero, me refiero a invertir horas (entiendo perfectamente que el tiempo también es dinero), para que un nuevo grupo de desarrolladores que se van a involucrar en el proyecto, tengan la sensación de que desde el primer minuto están como en casa. Para mí, esto es felicidad y no lo que cobras al final de mes. En definitiva, no he encontrado ese lugar en el cual uno pueda estar "tranquilo" trabajando.

Las políticas de las empresas, la personalidad de los mandos superiores, el trabajo en grupo, para mí son la parte fundamental para poder aceptar o no un puesto de trabajo. En las entrevistas siempre pregunto por el grupo de desarrolladores, cómo es un día normal de trabajo y me intento fijar mucho en cómo la persona que podría ser mi responsable o jefe, cuando me entrevista, se dirige a mí.

Por suerte me encuentro mejor que hace unos meses, pero aún sigo "luchando" para poder sentirme mejor a la hora de desarrollar mi trabajo.

Mi profesión me apasiona, profesión que me llena de vida. Pero que, de alguna manera, mi cabeza no me deja pensar que soy "suficientemente" bueno para poder desarrollar mi trabajo, y eso me bloquea. Estoy convencido que tengo la "culpa" de haber llegado a pensar lo anteriormente descrito, pero también estoy convencido de que estar a gusto en tu puesto de trabajo ha tenido que ver para llegar a esta situación.

Dejemos a un lado lo material e intentemos estar más pendiente de lo afectivo, porque estoy convencido, que al final, el producto es de una mayor calidad.

Mi objetivo final, es poder desarrollar aplicaciones que puedan ayudar tanto a los profesionales sanitarios como a los pacientes en su vida diaria, con su enfermedad crónica. Es por lo que lucho cada día y mi objetivo final y os cuento esto, porque me gustaría poder aportar mi granito de arena en este ámbito, aunque sea solamente un grano de arena en toda una playa.

Cuando ves que las personas más importantes en tu vida ya no están porque por diversas enfermedades han acabado con ellas, te aferras en intentar poder coger tus herramientas (en este caso la tecnología o el desarrollo de software), para poder aportar ese granito de arena. Y no quieres otra cosa, hasta que por fin la depositas en la playa. Esa playa, que por suerte hoy en día se está llenando de aplicaciones o herramientas que ayudan a miles de personas en su vida diaria. Yo quiero ser una de esas personas, y mi actual situación no me va a impedir que lo consiga. Somos personas con ilusiones, con objetivos, con metas.

Espero que esto sirva para concienciar a todas las personas, para que unamos fuerzas e intentemos desarrollar aplicaciones valiosas para ayudar a personas, instituciones, negocios, etc. Pero siendo personas y no simples números. En definitiva, tenemos las herramientas para dejar un legado mejor a las generaciones futuras. Unamos fuerzas. Unamos sentimientos.

LA HISTORIA DE CARLOS

En mi caso al menos, son muchas las veces en las que me siento frustrado por cierto tipo de cosas.

Suelo repetir mucho varias frases: "Cada día sé menos cosas" y "soy un paquete", entre otras. La gente que me conoce, lo sabe. Sobre todo, se produce esta sensación cuando, después de llevar casi 9 años haciendo aplicaciones en iOS, me atasco con alguna tarea. También cuando salen comentarios en una pull request, proponiendo cambios en el código que he desarrollado. Código que en algunas situaciones no funciona bien, porque he pasado por alto algún escenario.

Por otro lado, veo mucha gente que alcanza puestos de alta responsabilidad en sus respectivas empresas y yo que cada vez tengo más años de experiencia, me veo menos preparado para ocuparlos.

Otro de los momentos en los que la frustración se apodera de mí, es al asistir a eventos/meetups en los que se cuentan cosas me interesan mucho y, o no tengo tiempo de probarlas, o me hace ver que estoy a años luz del nivel de muchísima gente.

Llevo tiempo queriendo contribuir impartiendo charlas, pero o no encuentro un tema que pueda aportar a la gente, o bien son temas que me supone mucho tiempo para prepararla, nunca me veo preparado. Al final la voy posponiendo eternamente.

Debido al escaso tiempo que tengo para prepararla, dedico ratitos, pasando mucho tiempo entre esos ratitos... En algún momento espero estar preparado para dar el paso, o lanzarme a la piscina sin tenerla todo lo bien que me gustaría.

LA HISTORIA DE HÉCTOR

En los primeros años de carrera, las asignaturas que menos me gustaban eran las de programación. Menos mal que cambió esa idea al tercer año, es algo que me apasiona y que deseo seguir haciendo mucho tiempo más. Mi experiencia básicamente es con Java, llevo trabajando con este lenguaje unos 13 años, en distintas empresas. He ido adquiriendo buenas prácticas como TDD, Clean code, patrones...

En los dos últimos años en la empresa anterior en la que estaba, al separarse los equipos, era el que más dominaba la parte técnica. Aparte de eso, la empresa no se caracterizaba por sus buenas prácticas en lo que a desarrollo se trataba: sin tests, espagueti code... Muchos sabréis de lo que hablo.

Bueno, pues más o menos, yo era quien intentaba que el resto de los compañeros fuesen adquiriendo las buenas prácticas como podía: algún taller, artículos... Como la parte de arriba no ayudaba mucho desistí y empecé a buscar otra cosa y surgió el cambio a .Net. Ni me lo pensé, el cambio de mentalidad era opuesto al que trabajaba y estaba muy ilusionado.

He entrado en un equipo sensacional, hay chicos recién salidos que le dan mil vueltas a gente de años de experiencia, la team lead es de lo mejor que he visto llevando el equipo... un oasis.

Pues me siento la persona más torpe del mundo. Pensaba que me iba a librar de las dependencias y los conflictos que tenía con Java, pero también estoy sufriendo lo mío. Cosas que me pienso que son de una manera, finalmente son de otra (análisis) y mira que pregunto para asegurarme, pero acabo con alguna que otra metida de pata en el código... Me siento como si hubiese retrocedido 10 años y la sensación de que no voy a pasar el periodo de prueba, una sensación agri dulce.

Poco a poco voy mejorando, y en otros aspectos técnicos si voy aportando: documentación, testing, preguntas... Es lo que me está dando un poco de salud mental.

Dentro de un tiempo os podré contar más de cómo va mi aventura, pero confío en que se revertirá ese pensamiento.

LA HISTORIA DE JOSÉ

Yo era un niño muy tímido, retraído, con tendencia a ponerme enfermo y, por ello, bastante asocial. La informática la conocí así, con 9 años y un 8088, como un medio que mis padres compraron para no aburrirme porque parecía que me gustaban las maquinitas.

Mis comienzos fueron como los de muchos: revistas (PCMania), copiar y probar programas y (con una mezcla de intuición y suerte) cambiarles cosas a ver qué pasaba. Con el tiempo, funcionaba. Y aprendías.

Crecí y tuve que tomar LA DECISIÓN para mi futuro. Informática, me dije, parece que programas bastante bien. ERROR. Fue llegar a la carrera y tener que deconstruir todo lo que creía que sabía. Ni lo hacía tan bien como creía, ni tenía buenos hábitos (¡esos gotos!). Tuve que bajarme de mi “pedestal”, ser humilde y volver a formarme. En el proceso, también se cayó un poco de autoestima.

Acabó la carrera, salí al mercado laboral. Aparecen cosas que no habíamos ni insinuado en ella: programación web, HTML, CSS, ASP...cambios y más cambios (¡los 2000!). El baño de realidad fue duro, difícil y muy frustrante.

Te crees que sabes correr, pero aquí la gente va en coche. Toca irte al concesionario (librerías, que de aquella el Internet no era lo de ahora), y comprarte un buen conjunto de conocimientos que te quiten esa peste a inútil que sientes.

Mis primeros “clientes” son típicos: tienen una vaga idea de lo que quieren y te toca a ti darle forma. Y te equivocas. Y sufres. Y el cliente lo quiere para ayer. Pero lo que quería ayer, no es lo que quiere hoy. Y te estrellas contra los límites de lo que sabes, y de lo que aguantas: la BBDD falla de repente, tu web no se renderiza correctamente, la relación entre dos entidades ya no es 1:1 sino 1: N, pero se me olvidó decírtelo. Sufres, te cabreas, te frustras y piensas que no sirves, pero callas esas voces y te niegas a rendirte. No te van

a ganar. Así que empujas esos límites, aprendes y crees que has ganado. Pero el ciclo vuelve a empezar, una y otra vez. Durante años.

Y, en paralelo, comienzo a dar clases y a investigar. Un nuevo mundo, un nuevo trabajo. Los requisitos no se parecen a nada de lo que hayas hecho. Tienes que reinventarte otra vez. Pero eres una pieza de un enorme puzle y, si no encajas, tienes que recortarte por unos lados y agrandarte por otros hasta que lo haces. Con tesón, con paciencia, con lágrimas, sudor y, por suerte, no con sangre. Pero acabas encajando porque, en el fondo, haces lo que te gusta. Y, aunque te haga apretar los dientes un día sí y otro también, no te ves haciendo otra cosa.

Pasa el tiempo y un día te das cuenta de que has agrandado tanto tus límites, has luchado y te has curtido tanto tú mismo (y obviamente con ayuda de otros), que cuando miras a tu alrededor con detenimiento descubres que la gente, aunque lo oculte, hace exactamente lo mismo que tú.

Y, con los años, has dejado de sentirte “malo” (si es que algún día lo fuiste) para sentirte “superviviente”. Toda esa experiencia, sufrimiento y aprendizaje te ha llevado lejos, hasta el punto de que en la distancia ves a gente que está mucho más atrás que tú en ciertas cosas. Porque no lleva entrenando tanto tiempo. Y entonces, descubres que ahora eres tú quien puede ayudar a los demás.

Sigues necesitando ayuda, pero menos que la que tú puedes prestar. Preguntas mucho menos que tú que lo que la gente te pregunta a ti. Ya no buscas tanto, porque lo sabes, lo has vivido, ya lo has hecho... “este seguro que lo sabe hacer”. Y dejas de sentirte un manta, un inútil, un “que hago aquí por Dios”, un “todo el mundo es mejor que yo”. Porque no lo eres, y nunca lo fuiste. Exagerabas en lo que no eras tan bueno o no tenías experiencia, y minimizabas lo que realmente se te daba bien. Porque casi todo el mundo lo hace. Incluso llegas a pensar que es una extraña forma con la que los seres humanos intentan motivarse. Y existen mucho mejores, pero por alguna razón buscamos siempre las que más canas nos sacan.

Para mí, trabajar en el mundo Tech es un proceso en el que pasas de ser guiado constantemente a ser un guía. Lo primero, es necesario para lo segundo. Y, si estás en la primera fase, te confieso que no estás, nunca has estado, ni nunca estarás, solo. Pero nunca, NUNCA, podrás saber de todo.

LA HISTORIA DE ULISES

Llevo dando clase 8 años, en una universidad privada de Asturias, en una rama técnica, especializada en Videojuegos, y creo que todos los años tengo las mismas sensaciones.

Empiezo el curso cargado de energía y con ganas de enseñar, y al acabar la primera clase, probablemente incluso mientras estoy explicando algún conocimiento básico, mentalmente estoy preguntándome a mí mismo si lo estoy haciendo bien, si soy un buen profesor. Doy la clase lo mejor que puedo, pero siempre veo caras de aburrimiento, caras largas. Gente haciendo otras cosas sin prestar atención a lo que digo, y mi respuesta siempre es, tengo que mejorar, no soy lo suficientemente bueno para enseñar. De hecho, muchas veces me pregunto si mis chicos no estarían mejor con otro profesor en vez de conmigo, porque quizás no sepa transmitirles todo el conocimiento que necesitan.

Siempre intento fijarme en como dan otros profesores clase, o en como orienta la gente las charlas para captar la atención de los demás. Pero cuando soy yo el que está en el otro lado, me da la sensación de que no soy tan bueno, y de que debería mejorar muchas cosas para considerarme un buen profesor.

Sin embargo, al final del curso, llegan las encuestas de los alumnos. La media (siempre hay uno o dos que bajan nota) es que a los alumnos les gusta como doy clase y se encuentran cómodos conmigo como profesor. Además, la mayoría supera el examen y las prácticas, por lo que debería crearme un poco más que hago un buen trabajo.

LA HISTORIA DE CÉSAR

Estaba en mi primera empresa en el extranjero. Trabajábamos con Git Flow para el desarrollo de features y hotfixes. Las features se crean desde develop, los hotfixes desde máster.

Pues bien, un día me puse a trabajar en un hotfix que costó más de lo esperado. Tras un par de días de trabajo y antes de terminar la rama y ponerla en máster y develop, decido hacer un rebase, pero me confundo y en lugar de hacer un rebase con master lo hice utilizando develop. Con lo que las tareas que habíamos estado trabajando en los últimos días, fueron a mi rama de hotfix, y, por lo tanto, después de finalizar la rama a máster y develop.

Así que, cuando desplegamos el hotfix que creíamos que sólo contenía unos pequeños cambios solucionando un bug, en realidad estábamos desplegando una serie de nuevas features sin darnos cuenta.

La cagada podría haber sido un completo desastre, aunque por suerte al final quedó sólo en un susto. Pero podría haber sido muy grave si, por ejemplo, aquellas features hubieran llevado algún cambio en el esquema o algo parecido.

Hoy en día, en mi empresa actual me contactan cuando alguien tiene alguna duda sobre Git. De algo, me sirvió la experiencia.

LA HISTORIA DE RAMÓN

Quería aprovechar para contar algunas experiencias de miedos que he tenido a lo largo de mi carrera, porque al final siempre hay varias situaciones que todos vivimos.

La primera vez que di un curso de diseño de páginas web (año 2000), totalmente nervioso por enfrentarme a un "público" de 10 personas. Me presento con la voz temblando, les pido que también se presenten y me digan qué esperan del curso.

Una de las alumnas me pregunta por XML (en aquel momento era casi una novedad), y yo pensando: "Tierra, trágame, no tengo ni idea, ¿qué demonios hago yo dando un curso?".

Evidentemente, ni era importante aquel tema ni el curso fue un desastre, sino todo lo contrario, la gente se quedó muy contenta y de ahí también surgieron buenas amistades.

Un par de años más tarde, ya con bastantes tablas dando cursos, me tocaba explicar Photoshop, que dominaba bastante bien; pero también había otro curso con otro profesor que era todo un experto. Durante la primera semana pensaba constantemente que no daba la talla, y eso que en realidad di bastantes cosas de un nivel avanzado que no eran el objetivo del curso.

Todavía hoy, con casi 20 años dando clases y charlas, antes de comenzar un curso o una charla me surge un cierto temor a no estar suficientemente preparado o actualizado, o a que a gente no le guste mi forma de explicar, o a que haya temas que no pueda dar porque no los conozco y que tal vez me pregunten por ellos, o a que no me va a dar tiempo a dar todos los temas o a preparar todas las cosas que me gustaría explicar...

Mi "solución" para no caer en esos temores absurdos es recordarme que:

1. Es imposible saberlo todo en prácticamente cualquier campo, incluso aunque parezca pequeño.
2. No pasa nada por decir "eso no lo sé" (véase el punto 1).
3. Si alguien viene a un curso o a una charla es para aprender, se supone que lo que voy a explicar aún no lo sabe y viene con predisposición a aprender, y no a tocar las narices, por lo que mis conocimientos serán suficientes.
4. Quienes están al otro lado no saben qué es lo que me he dejado fuera, si es que no me ha dado tiempo a prepararlo. Sólo yo soy consciente de aquello que tenía pensado hacer y que finalmente no salió como esperaba.

En este sentido, también vale la experiencia de la charla con Juanjo en la Commit Conf: los AirPods que usábamos para seguir la presentación no hacían más que desconectarse, así que al final la fluidez que esperábamos tener no fue tal y encima se nos vio un poco el truco; además nos fuimos de tiempo y con los nervios y los fallos al final no seguimos el guion previsto, que incluía un final bastante más redondo del que quedó.

Sin embargo, a la gente le gustó mucho la charla igualmente, incluso alguna persona dijo que le había gustado escuchar cómo funcionábamos con las "pistas" que teníamos en los auriculares.

Y bueno, del final que teníamos pensado nadie sabía nada, así que nadie notó que no habíamos terminado como queríamos.

LA HISTORIA DE ÁLVARO

La primera vez que escuché hablar del síndrome del impostor, fue en Amazon. Era como un compañero describía sus primeros meses en la empresa, y tras varios meses escuchándolo, me di cuenta de que es un sentimiento muy habitual cuando te unes a una nueva compañía.

Seguramente que tú también lo has sentido alguna vez, has tenido miedo a que descubran que eres un fraude y que se han equivocado contratándote. Puede sonar como un cliché, pero en mi experiencia nuestro mayor obstáculo somos nosotros mismos.

Es normal dudar de nosotros, sobre todo cuando entras en un nuevo ambiente, pero si quieres sacar el máximo partido a tu potencial, debes concentrarte para superarlo. Ya va a haber muchas barreras externas, así que tratemos de no ponernos más.

Un compañero en mi empresa me comentó que cuando dudaba de sí mismo, simplemente se decía fíate de los recruiters. Me gusta esta frase, pero yo la reescribiría como: si no te fías de ti mismo, fíate de quienes confían en ti.

Si eres capaz de admirar el trabajo de tus compañeros y fiarte de sus opiniones, ¿por qué no confías en que creen que eres válido?

Cuando tuve la oportunidad de dar clases en un Máster, mi primera reacción fue de duda y de que no estaba lo suficiente cualificado para ello. No tenía ni estudios de postgrado, ni tenía ningún tipo de formación en para impartir clases. Lo siguiente que pensé fue ¿hay algún conocimiento que pueda transmitir?

Eso mismo me lo aplico en mi trabajo, en el cual dedico varias horas a la semana hablando sobre Frontend con compañeros de otros ámbitos tecnológicos. Y también enseñando React a compañeros que nunca han

trabajado con SPAs, o que se han incorporados recién salidos de sus estudios o que simplemente quieren un cambio laboral. A lo primero, esto era un reto para mí, pero ahora me doy cuenta de que me ha aportado mucho valor. Me ha enseñado a adaptar la forma en que transmito conocimiento dependiendo de la audiencia y a ayudarles con su curva de aprendizaje. Porque al final, todos somos novatos en algún punto de nuestro trabajo.

LA HISTORIA DE ÓSCAR

Para explicar esta historia bien habría que remontarse al colegio.

Mis padres no habían tenido acceso a niveles educativos superiores y desde muy pequeño me vi en la "obligación" de hacer, lo que ellos no habían podido hacer. Eso no solo generó en mí una motivación especial, si no que supuso un espíritu de competitividad brutal auto impuesto. A tan nivel de competitividad llegaba, que, aunque sacara un 9.9 en alguna asignatura, si alguien había sacado un 10 yo ya estaba triste.

Llegada la etapa universitaria este espíritu competitivo se agravó en ciertos aspectos, ya no bastaba con una nota, había que conseguir también mejor trabajo que cualquiera de mis compañeros. Por ello, me puse como objetivos entrar en empresas que a mí ni me gustaban, pero que simplemente por el hecho de que eran las más cotizadas por los alumnos, aumentaba mi atracción para demostrar esa supuesta "superioridad" generada por mi competitividad.

Y así casi por azar, me vi dentro de una empresa que no me gustaba, con la que no compartía ningún valor ni objetivo, pero de cara a la galería estaba cumpliendo mi supuesto sueño.

Y ahí es cuando todo reventó. Pasaban los días y yo me encontraba más desmotivado por el trabajo, de hecho, mi única motivación era decir a la gente que trabajaba en X empresa. Mi rendimiento en el trabajo, obviamente, decayó y eso unido a una serie de condicionantes de la propia empresa, hizo que mi periplo allí acabara.

Para mí esto fue como el fin del mundo. Coincidió con los meses de verano, los cuales para gente tan obsesionada en analizar todo como yo, hizo que fuera unos de los peores veranos de mi vida. Me escudé en la excusa de buscar trabajo, y fácil hice 30 entrevistas en un período de apenas mes y medio. Todo esto hizo que mi inseguridad creciera más y más, porque creía

que la gente me iba a ver como un fracaso, aunque yo mismo no me viera como tal.

Al final de todo ese periodo me salió la oportunidad de salir de España, y fue la mejor opción que pude tomar en aquel momento. No por el hecho de que no me gustara España (Madrid), si no porque me permitió al fin ser libre de tomar mis propias decisiones, y no en base a lo que yo pensaba que otros esperaban de mí. Estaba rodeado de gente que no tenía absolutamente ni idea de toda mi trayectoria, y eso me supuso un cambio de mentalidad enorme. No tenía que demostrar a nadie nada, me dediqué simplemente a hacer lo que me hacía feliz: vivir, y programar.

Para terminar, solo quiero lanzar un mensaje a todos aquellos que quizás no tuvieron ese cambio de mentalidad que tuve yo, y hoy en día siguen pasándolo mal. Sal de tu zona de confort, conoce a otra gente, rodéate de otras culturas, de gente que piensa diferente a ti. Y por supuesto, acepta consejos de los que te quieren.

LA HISTORIA DE ARTURO

Quiero hablaros de la presión que da, darte cuenta de que no eres tan bueno como te vendiste en la entrevista. Lo cierto es que cuando hice la primera entrevista, no me vi tan mal y cuando me llamaron para una segunda entrevista sentí como por una vez en años se me valoraban mis conocimientos. Eso me hizo pensar, que no era tan malo como pensaba.

Pero, remontando a mi empresa anterior. Siempre he sido muy inquieto con las novedades en el mundillo. Leo todas las noticias de novedades que salen, y me apasiona en lo que trabajo. En mi trabajo, aunque eso no estaba mal valorado, tampoco estaba valorado de ninguna manera.

Comentaba una novedad y pasaban de todo eso hasta que pasaba algo. Me miraban y me preguntaban:

Jefe: Oye, ¿Por qué no funciona esto?

Yo: Te dije hace 6 meses que eso estaba a punto de pasar a estar deprecated, a ver si habéis actualizado algo que no debíamos...

Al final todo era frustración tras frustración, hasta que, por circunstancias personales, decidí buscar otro trabajo. Y ahí, es cuando empecé a darme cuenta de que vivía en una montaña rusa de emociones. por mi culpa.

Cuando empecé la búsqueda, todo era sentirte que no eras bueno y que no te iban a contratar. Luego ibas haciendo alguna entrevista, no te llamaban y eso reafirmaba lo que sentías. Hasta que un día te llaman, encima para ese trabajo que era perfecto.

Como he comentado más arriba, hice la primera entrevista y, no me salió mal (o así lo sentí). Pero al poco la sensación de “Seguro que hay muchísimos mejores que yo, el trabajo es perfecto, ¿Cómo no va a haber aplicado mil personas antes?” volvió.

Me llamaron para una segunda entrevista y la sensación de ver que no eras tan malo como pensabas, que a otra empresa le interesas, llegó a mí. Eso me dio confianza en esa segunda entrevista y me ayudó a que pillase confianza con el entrevistador y todo fuera rodado. Al final de la entrevista, este me confirmó que les gustaba mi perfil y que iban a hacer una oferta. La sensación fue genial. Por fin, después de mucho tiempo alguien me valoraba por mis conocimientos.

Paso un día y todo se fue a pique otra vez... “¿Y si no soy tan bueno y terminan echándome a la semana?”. El agobio empezó de nuevo, y empecé (en el poco tiempo libre que me quedaba) a hacer cursos para no parecer un pardillo cuando empezase y, aun así, no se me quitaba esa sensación.

Llegó el día en el que empecé, vi el proyecto, me explicaron lo que tenía que hacer y me puse a ello. No había manera de avanzar... parecía que no sabía nada. No entendía la mitad de lo que había hecho, y la otra parte la habría hecho de otra manera.

La primera semana fue un infierno y es en ese momento, donde puede aparecer un buen jefe o no. Por suerte el mío lo era, y me reconoció que no midió bien los tiempos. Esa tarea para un recién llegado era bastante ambiciosa y era normal que tardase tiempo en hacerla. Eso me hizo comprender que la mayoría de lo que sentía venía provocado por las expectativas que yo pensaba que tenían de mí (y que no se correspondía del todo con la realidad).

LA HISTORIA DE DESIRÉ

Yo llevo casi tres años programando y diseñando, y eso que quería ser arqueóloga. Como no dibujaba bien, y las matemáticas las suspendía año tras año pues mis familiares y profesores me hicieron sentir inútil. Porque no me podría dedicar a lo que (según ellos) 'las chicas se podían dedicar', que era o algo relacionado con el arte/creatividad o algo relacionado con la contabilidad (ADE, por ejemplo).

Acabé mi segundo de Bachillerato Humanístico perdida y con el cuento en la cabeza de *'no se me da bien nada que se supone que se debería dar bien'*, y, por ende: vaya, eres inútil, ¿qué haremos contigo?; Por supuesto me instaron a no intentar siquiera presentarme a las pruebas de universidad, para 'ahorrarme el mal trago'.

Un día me animaron a presentarme a la oficina de Desempleo. Allí les dije algo como 'se me dan bien los ordenadores' y en seguida me apuntaron a un curso del Ayuntamiento para crear webs durante 5 meses. Si dijera que aquello dio sentido a mi vida, no estaría exagerando en absoluto.

Dibujar bien o no, no importaba, porque diseñar una web se trataba de crear y seguir patrones y de tener lo que tú considerases 'buen gusto'. Para programar webs no necesitaba saber de matemáticas o entenderlas bien, sino entender las estructuras internas, cosa que sorprendentemente, se me daba bien.

Aquello fue solo mi punto de partida, para despojarme de las opiniones de quienes me rodeaban y seguir las mías propias. No saber dibujar o no comprender ecuaciones nunca me volvió a parecer un obstáculo para aprender, buscar e investigar. Pronto me vi compartiendo mis recursos, las librerías que me creaba, las guías que creaba para mí misma, a crear incluso tutoriales, cualquier cosa que me hubiera servido y que creyese que podría servir a gente que estaba comenzando el camino.

Yo ni siquiera he llegado a la mitad. Sigo caminando y me voy encontrando a gente maravillosa que me sigue apoyando, que me recomienda aún más buenas prácticas, recursos y que comparte su experiencia.

Claro que por el medio ha habido cosas malas, no todo puede ser bonito. Claro que me han despreciado, ignorado y apartado, me han cerrado puertas y me han hecho sentir que yo no debería estar ahí. Claro que he conocido gente que cree que lo sabe todo y al final resulta que sólo sabe lo que sabe y que no quiere saber lo que saben los demás, pero el porcentaje de gente que desea compartir y ayudar es mucho mayor.

Me gustaría ser una programadora del montón que quiere y puede compartir lo que descubre y lo que sabe. Pero, sobre todo, llegar a quienes estén ahora mismo dudando de sí mismos, de su camino, porque todavía no han pensado o no han encontrado a esa persona que les diga "*¿y por qué no ibas a poder? Inténtalo, prueba*".

Como he dicho, para mí abandonar las dudas y el miedo fue la clave a descubrirme a mí misma. Descubrir una pasión, que no sabía que tenía y que va creciendo por momentos, no para ser una "gurú" o una "rockstar ninja tecnológica", sino para dar un empujón a quienes están perdidos y que no piensen que las cosas que se les dan mal les limitan.

LA HISTORIA DE ANTONIO

Tenía unos 3 o 4 años de experiencia, yo ya me había interesado en el Framework .NET que por aquel entonces, estaba en la versión 3.5, IDE 2008, Linq calentito, y yo en una empresa en concurso de acreedores. Una vez el juez nos despidió, tocó buscar nuevo proyecto.

Infojobs, una tarde de jueves en primavera, me llevo a registrarme en una oferta: "Programador .NET" ponían, así que me suscribo, me llaman, negociamos y entro. En mi primer día, pensaba que como entraba una empresa de desarrollo grande, todo será fabuloso. Emocionado, madrugo y ando los 90km hasta mi puesto. Llego, me presento y me dicen: “ven, firma el contrato (18k, 6 meses)”, y directo al que iba a ser mi puesto.

Se me acerca el jefe de proyecto, me pregunta, ¿tú a que vienes? Yo a .NET contesto. A lo que me responde, no en este proyecto hay JAVA y PL-SQL, ¿qué eliges? Indignado, pido PL-SQL, así aprendo, ¡qué iluso! Preguntas, la gente mira hacia otro sitio, insistes, te dicen que los dejes en paz, de mala manera. ¿En serio?

Al décimo día me cambié de trabajo, pero salí sintiendo que había fracasado, no lo había visto venir. Hoy en día, pienso que tomé la decisión acertada y que fue la que me ha llevado hasta donde estoy.

LA HISTORIA DE ELENA

Mi nombre es Elena y soy .NET developer, aunque no siempre fue así. Esta es la historia de mis orígenes, y si pudiera, debería sonar una música tétrica que le diera un tono dramático a estas palabras. Pero me pongo seria.

Mi historia de fracaso es mi primera experiencia laboral, pero de la que he aprendido muchísimo y que no olvido para no caer en los mismos errores. Se trata de mi primer empleo como developer, donde entré como junior en una empresa que trabajaba con tecnologías conocidas... y otras que me resultaban nuevas.

A ello se sumó el trabajo con paradigmas, con los que no había trabajado nunca. El proceso de adaptación y formación fue difícil, imagino que, por ambas partes, y por supuesto mejorable. Mi estancia duró poco más de medio año, devorada por la ansiedad, el síndrome del impostor, la falta de sensación de progreso... y decidí apartarme.

A pesar de la falta de experiencia, uno de los motivos de mayor peso por los que me contrataron, era por las grandes expectativas que se habían creado a mi alrededor. Les di buena impresión por mi implicación en comunidades de desarrollo, ganas de escribir, de aprender y compartir... pero al final esto se convirtió en un problema.

Sin embargo, de todo se aprende, hasta que finalmente encuentras un lugar en el que puedes colaborar, aportar y por supuesto seguir aprendiendo. De toda esta experiencia, aprendí a dar feedback de mi estado como trabajadora, a comunicar cómo necesito el feedback sobre el trabajo que realizo, a saber, lo que busco y lo que no busco en una empresa.

Y sobre todo a valorarme, porque una mala experiencia (aunque sea la primera), no me define y no estoy limitada a ella. Porque quiero ser una programadora del montón. Mi actividad en comunidad y mi entusiasmo por

compartir, no me convierte en una excelente profesional, una fuera de serie, que ya lo sabe todo y puede realizar cosas increíbles, más aún con poca experiencia. Aprendo y evoluciono paso a paso, y sobre todo a mi propio ritmo, como todo el mundo.

NUESTROS CONSEJOS

Después de leerte las historias que componen este libro, estamos seguras de que te habrás reconocido en alguna de ellas. No somos expertes en Psicología, ni nada por el estilo, pero nos gustaría acabar el libro con una serie de consejos que puede que te ayuden a superar ese momento no muy feliz. Y, si ahora mismo no te sirve, igual puede que te sirva en un futuro.

Por ahora a nosotres esto es lo que más nos ha servido. Te lo compartimos por si te sirve de ayuda.

NO TE COMPARES

Sabemos que no es sencillo, pero es uno de los pasos que seguimos esforzándonos en hacer, semana tras semana. Lo habitual, es que siempre te compares con tus compañeros o, con otros profesionales de la comunidad. Además, no lo harás de forma justa e imparcial, sino que empoderarás sus éxitos y minimizarás los tuyos. Puede que incluso dentro de esa imaginación, estés tomando en cuenta datos no muy verídicos. Al final, salvo que tengas una gran amistad con alguien, nunca sabes las inseguridades, ni los malos momentos por los que pasa el resto.

Aparte de que no vas a ser imparcial y que no vas a sacar nada en limpio de la comparación, tampoco es que sirva de mucho. Al final, los equipos que funcionan bien están compuestos de personas diversas. Cada una de ellas aporta algo especial al equipo, ya que si todas fuesen iguales de poco serviría. Tú aportas más valor del que crees, en tu día a día. Simplemente trata de ir a trabajar, y hacer tus tareas. Algunas saldrán mejor y otras peor, no pasa nada. Somos personas y como tales, imperfectas.

PARTE DE 0 CADA DÍA

¿Ayer todo salió mal? ¿No conseguiste avanzar? ¿Encontraste mogollón de fallos en tareas que ya creías cerradas?

Pues lo primero, respira y no pienses en ello. Eso fue ayer, hoy es un nuevo día y lo más probable es que ni siquiera vayas a afrontar los problemas de la misma forma. Ningún día pensamos igual, porque depende de muchos factores externos: motivación, estado de salud, día de la semana, horas de sueño, distracciones alrededor... Así que en lugar de ir a la oficina pensando en todo lo que pasó ayer, mejor ir con la mente limpia y afrontar el día según vaya viniendo.

Sabemos que esto es muy difícil de conseguir, pero igual si lo intentas cada día, poco a poco, irás notando que cada vez piensas menos en el día anterior y que te sientes algo más optimista.

SE CONSCIENTE DE QUE LA VIDA CAMBIA

Puede que ahora mismo estés sintiendo que no vales nada, o que no cumples con el puesto para el que te contrataron. Esto no va a durar siempre, irás adquiriendo confianza y experiencia con el tiempo o, quizás cambies de empleo.

Tus necesidades también van a cambiar, puede que durante unos meses o años te motive mucho ser una persona muy importante en el equipo y ser referente en tu empresa. Luego, puede que pases por una etapa en que eso sea secundario y prefieras simplemente pasar desapercibida. Puede que ahora vayas a muchos eventos, o que hayas ido y ahora mismo no tengas tiempo. Todo son ciclos, y lo importante es darse cuenta de que es lo que realmente quieres hacer ahora mismo.

Si te das cuenta de que no estás feliz en tu puesto de trabajo, calma. Trázate un plan para cambiar de puesto, no siempre será fácil, pero al menos puedes intentarlo. Que esto ocurra, no quiere decir que te hayas equivocado de elección, o que la empresa en la que estés no sea buena o que no lo seas tú. Puede que sí o puede, que simplemente no sea el momento adecuado.

Al final, lo importante es saber que vamos a ir cambiando según pase el tiempo y, que es algo habitual. No pasa nada, mientras no nos olvidemos de ser felices por el camino.

LLEVA CONTIGO UNA LISTA DE PREGUNTAS

Una de las cosas que a Azahara le funciona para controlar los ataques de ansiedad fuertes, es tener a mano una lista de preguntas. Con el tiempo ha aprendido a identificar cuando está comenzando a tener uno y, lo que hace es buscar un lugar tranquilo, sacar la lista y hacerse las preguntas.

Las preguntas son de este estilo:

¿Esto que está pasando ya me ha pasado otras veces?

¿He conseguido solucionarlo?

¿Qué he hecho bien cuando ya pasó antes?

¿Qué es lo peor que puede pasar?

¿Y si pasa lo peor, no tengo otras cosas en mi vida?

¿Me voy a morir si no consigo arreglar esto?

¿A quién puedo pedir ayuda?

¿Qué he hecho bien hoy o esta semana?

Estas son las preguntas que a ella le funcionan, te animamos a que construyas las tuyas y las copies en una hoja de papel que lleves siempre contigo. El poder recurrir a ellas para tratar de poner perspectiva frente a los problemas.

CONÓCETE MEJOR

Con el paso del tiempo es habitual que nos vayamos conociendo mejor: que objetivos sabemos que vamos a cumplir, que nos gusta, que nos disgusta. Pero muchas veces se nos olvida analizarlos profesionalmente.

A nosotres nos gusta mucho el análisis DAFO, porque pone en perspectiva tanto nuestras virtudes, como nuestros defectos. Te proponemos, que trates de hacer uno de tu persona. Pero para que no inclines de nuevo la balanza hacia lo negativo, tienes que rellenar tres puntos en cada cuadro.

Por si no lo conoces, el DAFO tiene esta estructura:

	Análisis de nosotres mismas	Análisis de factores externos
Positivo	FORTALEZAS	OPORTUNIDADES
Negativo	DEBILIDADES	AMENAZAS

Visto así puede resultar complejo, pero es simplemente pararse a pensar con tiempo y tranquilidad. Nuestro consejo, coge un lápiz, un papel, una bebida caliente y siéntate cómodamente.

Te vamos a poner de ejemplo los nuestros para que veas que es un ejercicio que aporta dos cosas: conocerse mejor y, sobre todo, ser consciente de nuestros puntos fuertes y débiles. Porque como somos personas, es imposible que no tengamos debilidades.

DAFO de Juanma

	Análisis de nosotros mismos	Análisis de factores externos
Positivo	Soy paciente Se me da bien la tecnología Me gusta ayudar a mis compañeros	Los compañeros suelen confiar en mí Me llevo bien con casi todo el mundo Transmito seriedad
Negativo	Me expreso con dificultad Me cuesta quejarme Me obsesiono con los fallos	No negocio bien Suelo callarme mis opiniones Soy inseguro con los cambios

DAFO de Azahara

	Análisis de nosotros mismos	Análisis de factores externos
Positivo	Trabajo bien en equipo Adoro programar Me gusta transmitir	Soy alguien visible Tengo un background diferente Tengo capacidades organizativas
Negativo	Soy insegura Me afectan las críticas Me suelo ofuscar cuando algo requiere mucho tiempo	No trabajo bien bajo presión No conduzco Soy muy intensa, escalo muchas cosas

Ahora que has visto los nuestros, esperamos que te animes a hacerte el tuyo.

HAZ UN DIARIO CON TUS ÉXITOS

Esto es algo muy importante. Solemos tender a recordarnos constantemente los fallos que cometemos, y a infravalorar lo que hacemos bien. Una técnica que también está siguiendo Azahara, es que en una pequeña libreta va apuntando pequeños logros o hitos que consigue.

No hace falta que sean grandes cosas, puede ser el detectar a tiempo que una tarea se iba a desviar de tiempo, el haber ayudado a un compañero, impartido una charla, o incluso, el haber disfrutado de un rato divertido con amigos. Se trata, por tanto, de éxitos o buenos momentos tanto personales como profesionales.

Los días que está o estamos de bajona, recurrimos a esta libreta y leemos todo lo que hemos conseguido en los últimos meses, y lo felices que hemos sido. Es un recordatorio de que no todo va bien, y aunque ahora mismo creas que no hay nada que podrías apuntar en una libreta así, estamos seguras de que sí. Quizás que has hecho una nueva receta, o que has encontrado un nuevo lugar donde tomar un café, o que has sonreído a una persona nueva. Cualquier pequeño hito sirve, porque todo aporta valor.

ACEPTA TUS LOGROS

Esto es muy difícil, pero deja de pensar que has tenido suerte. Si te han dado ese puesto de trabajo es, porque entre las personas que se presentaron, tú eras la óptima. Y no, no se han equivocado. Si te han aceptado en una charla, o han publicado tu artículo, es porque creen que va a aportar valor y porque es interesante.

Has llegado hasta aquí porque lo has hecho bien, de hecho, todes hacemos cosas bien y es bueno aceptarlas. Una forma de empezar a aceptarlas es fiarse de tus amigos y familiares, si te felicitan por algo, asume que es porque lo mereces. Solemos ser más dures con nosotres mismas, que con nuestros seres queridos. Otra fórmula de darte cuenta de que te mereces reconocimiento o una palmada en la espalda es si en tu lugar estuviese tu mejor amiga, ¿qué pensarías? Si es que se lo merece, ahí tienes la respuesta.

RELATIVIZA TUS FRACASOS

Lo primero, cualquier persona se equivoca, no pasa nada. Si te has equivocado seguro que has aprendido algo nuevo, y si ha sido por segunda o millonésima vez, da igual, no pasa nada. Mañana será otro día y podrás volver a empezar de cero.

Otra cosa te queremos transmitir, si trabajas en tecnología y un proyecto sale mal o una parte del código está mal, seguro que no es sólo culpa tuya. Esto es un trabajo en equipo y como equipo, todos somos responsables de que salga adelante. Si en tu trabajo te acusan con el dedo, el problema es suyo, y no tuyo. En un equipo de verdad, se detecta un error y se trata de solventarlo entre todos. Al corregirlo, se pone en común la causa y como prevenirlo, pero sin pedir explicaciones, ni acusar a nadie.

HAZ DESCANSOS EN EL TRABAJO

Cuanto más tiempo pases sentada frente a la pantalla del ordenador sin levantarte, ni para tomarte un café, más bajará tu concentración. Salvo que seas parte de un clan de superhéroes, todos necesitamos momentos de desconexión. De hecho, siempre es mejor tener pequeños momentos de parón para desconectar, liberar la mente y así luego volver con más fuerza.

También estamos en un trabajo, en el que pasamos mucho tiempo sentados y agarrotados. Levantarse ayuda no sólo a liberar la mente, sino también a estirarse y liberar la vista.

BUSCA UN MOMENTO AL DÍA PARA RELAJARTE

Dependiendo de las responsabilidades familiares, o incluso de los horarios de infarto que tengas, puede que esto sea tarea imposible. Pero trata de buscar al menos 10 minutos al día de calma, para realizar alguna actividad relajante: yoga, mindfulness, estar tumbada en silencio, un poco de aromaterapia o simplemente leer un libro o ver una serie.

Necesitamos momentos, pequeños o grandes para nosotres mismas, para sentirnos mejor y relajadas.

HAZ EJERCICIO

Esta es una tarea que nosotros tenemos pendiente, pero que es muy necesaria. No sólo para tu salud mental, sino también para la física. Puede ser desde ir al gimnasio, piscina, salir a correr, hasta simplemente dar un pequeño paseo cada día.

Esta es la opción que vamos a tomar nosotros, porque nos permite no tener un horario fijo y es algo que nos quita, por tanto, presión. Si te da la vara caminar, nadie te pide que sea por una senda, puede ser un paseo por la ciudad, o te puedes enganchar a algún juego tipo Pokemon o Harry Potter, o incluso seguir tus logros con una aplicación. Está claro que la gamificación es nuestra aliada.

CUIDA LA ALIMENTACIÓN

Que sí, que para esto se necesita tiempo y recursos, pero puedes comenzar poco a poco. Si en lugar de cocinar encargas la comida, ¿por qué no coger más ensaladas? ¿añadir alguna pieza de fruta? Puede que incluso con reducir las cantidades de comida y espaciarlas en más comidas sea suficiente.

Para el nivel de actividad que tenemos habitualmente, estamos consumiendo más comida de la que necesitamos, y esto puede hacer que nos sentamos pesadas y, además, que nos concentremos peor. No hace falta que mañana te conviertas en una experta foodie, pero igual con introducir un pequeño cambio ya te sirve.

BUSCA OBJETIVOS PEQUEÑOS Y A CORTO PLAZO

Los propósitos de año nuevo están muy bien, pero la mayor parte del tiempo o no se cumplen o sólo sirven para agobiarnos. Algo que a nosotres nos funciona muy bien, es dividir los objetivos por meses y ponérmolos semana a semana.

Por ejemplo: este año Azahara quiere aprender más sobre Big Data y quiere hacer una apli que tiene en mente en sus ratos libres, pero seguir contribuyendo a la comunidad.

Lo primero que ha hecho es plantearse que en enero tiene varios eventos y, que sacar este libro, así que hasta febrero no empezará a hacer algún curso en Udemy. Durante la primavera, irá haciendo cursos y luego ha visto un framework que le ha llamado la atención, por lo que piensa ponerse sobre mayo-junio a echarle un ojo.

Para compatibilizarlo todo con otras actividades, va a dedicar las tardes de los sábados y los domingos que no tenga otras cosas a esto. La aplicación aprovechará la jornada verano para ponerse con calma a ella, durante los días de semana (los fines aprovecharán a descansar), y como hizo el año pasado, enviará diferentes propuestas a C4P, para si la aceptan contar las tripas de ella en otoño.

Por tanto, los objetivos son claros: De Enero a mayo aprender las bases con calma, de mayo a junio buscar que framework le apetece probar, Julio y agosto codificar y ya otoño asistir a eventos. Si hay suerte como ponente y, si no, como asistente. Este desglose de objetivos en meses hace que sea más fácil ir consiguiéndolos.

Cada semana además planeamos las tareas que vamos a realizar, de forma realista, dejando tiempo hueco para poder aprovecharlo en leer, ver la TV o

descansar si sobra tiempo, o si surgen imprevistos tratar de no morir en el intento.

HABLA CON TUS COMPAÑERES

Muchas veces pueden surgir malentendidos, o pequeños roces en el día a día de los proyectos. Por ello es buena idea hablar con tus compis de temas ajenos al curro y poco polémicos, por ejemplo, de música, de pelis, videojuegos, hobbies en los ratos del café o en el descanso de la comida. Esto te ayudará a ver su otra faceta, su faceta fuera de lo laboral. Pero cuidado, es imposible que congenies a la perfección con todos, así que al final es normal hacer grupitos de afinidad.

Si, aun así, sientes que no encajas, no te preocupes, simplemente no estás en el lugar adecuado. No desesperes, porque, aunque no vayas a cambiar inmediatamente de trabajo, siempre puedes tratar de hablar con tus seres queridos, con personas de la comunidad o incluso si lo necesitas mándanos un DM por Twitter. ¡Siempre estaremos dispuestos a escucharte!

AVENTÚRATE EN AQUELLO QUE TE DA MIEDO POCO A POCO

Sobre todo, si sufres ansiedad, habrá muchas situaciones que te resulten apabullantes, algunas puede que poca gente las comprenda: ir a un centro comercial, ir a la playa, estar en un espacio al aire libre, soportar una cola, moverte en transporte público, dar una charla, asistir a un evento, dar tu opinión...

Es normal, nos pasa a muchos. La clave es tratar de superarlo poco a poco, y para ello, es necesario que nos vayamos exponiendo a las situaciones con un salvavidas. Es decir, ir tratando de hacer estas cosas en pequeños pasos y siempre, o con alguien que nos ayude, o con la posibilidad de abortar misión si vemos que nos supera la situación. Pasito a pasito se consiguen grandes logros y si ves que no puedes o no te sientes capaz, no pasa nada, ya llegará tu momento.

SI LO NECESITAS COGE UNA BAJA

Esto es un tema bastante tabú. Siempre tenemos miedo a cogernos una baja por ansiedad, depresión, estrés o incluso por cualquier otra enfermedad. Tenemos miedo a las repercusiones, a que piensen que no nos comprometemos lo suficiente, o incluso a perder oportunidades laborales.

Tristemente esto puede ser una realidad, pero lo principal y más importante somos nosotros mismos. A veces, alargando las situaciones, sólo conseguimos que empeoren y de verdad, que, si el cuerpo o la mente no puede más, no vamos a tener otra opción.

Esto, dependiendo de las situaciones económicas, puede ser imposible, somos conscientes. Pero sólo queríamos transmitir que no es un síntoma de debilidad el necesitar un período de descanso por ansiedad, depresión o cualquier otra enfermedad. Es exactamente igual, que cuando lo necesitas por una gripe o una gastroenteritis. Al final lo importante es sentirse bien, recuperarse y estar sanes.

SI LO NECESITAS BUSCA UN NUEVO TRABAJO

Los motivos para buscar un cambio de trabajo son diversos: mejora de condiciones, cansancio, necesidad de un cambio, o simplemente que ya has terminado una etapa. Nuestra situación actual no se parece a la de generaciones anteriores, en la que los trabajos duraban una vida entera, no tiene por qué ser algo negativo el buscar un cambio.

Si además lo deseas, nuestro consejo es que envíes CV y selecciones las empresas en las que te gustaría trabajar. No te echés atrás si crees que no cumples los suficientes requisitos, el no ya lo tienes y, por intentarlo no pierdes nada. Muchas veces, puede que las ofertas de empleo sean como la lista a los reyes magos, pero que realmente lo que necesiten es alguien con tus aptitudes y tus ganas.

Otro problema, suele ser el saber a qué empresa irse. Nosotres lo que recomendamos es que analices que es lo que realmente quieres y, con respecto a ello hagas una lista de opciones. Algo que nos gusta hacer, es buscar gente que trabaja o haya trabajado en la empresa candidata y ver que nos cuenta. Aunque no te dejes engañar, si muchas veces no hay una relación muy directa, puede que no te cuenten todo lo que hay. También existen portales de comparación de empresas como Glasdoor, en la que de forma anónima las personas dan sus opiniones sobre empresas en las que han estado. También funciona muy bien hacer preguntas en las entrevistas, puedes llegar a saber mucho de la empresa con ciertas cuestiones que son para ti importantes, así sabrás si su cultura se ajusta a la tuya.

Y, si finalmente cambias y luego descubres que la empresa no lo que pensabas, tranquilidad. Puedes volver a buscar de nuevo, no pasa nada, necesitamos quitarnos esa responsabilidad extrema de tener que acertar en todo.

BUSCA AYUDA PROFESIONAL

Azahara, que ha estado en terapia psicológica grupal, recomienda a todo el mundo que tenga opción acudir tanto a terapia individual, como a colectiva. Es algo que necesitamos, de nuevo si es normal acudir a fisioterapia alguna vez en la vida, ¿por qué no a psicología? Aprender a conocernos mejor y querernos más es algo que todos necesitamos, y de hecho algo que deberíamos hacer. Así que, si te crees que no puedes sin ayuda, pídelo. En serio, es lo mejor que puedes hacer por ti misma. Si este es el caso queremos enviarte un fuerte abrazo y decirte que no pasa nada, que la racha mala terminará.

Esperamos que todos estos consejos os hayan servido, que las historias os gustasen y que releáis este libro las veces que os haga falta.

Un abrazo enorme,

Azahara y Juanma