



## CINCO COSAS

### QUE PUEDEN DESTRUIR TU CARRERA

Existen errores que pueden hacerte perder tu empleo y dañar tu imagen profesional. Si bien algunos son pequeños con el tiempo se acumularan y te impedirán avanzar. Estas son algunas cosas que debes evitar hacer si te interesa cuidar tu carrera y sobre todo tu marca personal.

#### **1. Procura que todos sepan que son inferiores a ti**

Si te está yendo bien en el trabajo deja que se te suba a la cabeza, desenfócate y deja de hacer todo lo que te ha llevado a mejorar, como aprender cosas nuevas, leer y asistir a cursos. Vuélvete un tirano con tus compañeros, quienes no se comparan contigo.

#### **2. Olvida ser sutil**

Deja las sutilezas a un lado, cuéntales a todos lo que piensas de ellos, a tus jefes, a tus compañeros, a tus clientes. No te preocupes por generar redes de confianza, pues eso no es para nada importante en tu carrera. Lo único que importa es que tú te sientas poderoso.

#### **3. Miente**

Basta de honestidad, si se te olvido alguna tarea que te encomendaron sólo di que a ti no te tocaba y culpa a alguien más. Si faltaste al trabajo di que todo fue por culpa del tráfico de la ciudad. Ser mentiroso está de moda, eso te ayudara a salir de los problemas fácilmente.

#### **4. Llévate el crédito de los trabajos en equipo**

El trabajo en equipo sólo es una excusa para que nadie trabaje y tú hagas todo, pues las opiniones de los demás no sirven y carecen de sentido. Si algo resulta bien llévate todo el crédito, los otros sólo significan un estorbo en tu camino.

## 5. Lleva tus problemas personales a la oficina

Para qué perder el tiempo trabajando cuando puedes estar quejándote de lo mal que te trata la vida, pero eso sí, no intentes nada para mejorar porque la solución llegara por si sola cuando tenga que llegar. Quéjate con todos y hazles saber que no eres el profesional que pensaba que eras.

*¿Sientes que te has estancado profesionalmente y que tu vida laboral ha dejado de entusiasmartte?*

*Aquí te presentamos otras situaciones que podrían estar obstaculizando el progreso de tu carrera.*

### - Haber elegido la carrera equivocada

En primer lugar, el hecho de hacer algo que no te gusta siempre condicionará tu desempeño y ganas de trabajar. Tampoco te sentirás motivada a conseguir algo mayor de lo que tienes y la actitud negativa se reflejará en tus resultados. Es primordial enrumbarse en una actividad que realmente te apasione, así que analiza la posibilidad de un cambio.

### - Aumentar la carga de trabajo

Es importante trabajar duro y no darse por vencida para cumplir todos los objetivos y, finalmente, los sueños. Sin embargo, a veces es mejor trabajar inteligentemente; es decir, sin exceso de tareas. Tener demasiada carga laboral puede resultar un signo de mala gestión del tiempo y afectar tu rendimiento.

### - Ignorar los síntomas del estrés

Hacer caso omiso a todos los signos de estrés en tu vida y pretender siempre que todo está bien, podría ser un grave error para tu carrera a largo plazo. El estrés no solo puede destruir tu salud física, sino también mental, y generar una latente falta de concentración, de memoria o irritabilidad crónica.

### - Ser perfeccionista

Está bien tener una actitud positiva frente a cualquier tarea encomendada y tratar de cumplirla lo mejor posible, pero ser demasiado analítica y perfeccionista no es una solución. Tampoco te ayudará a conseguir la soñada promoción o un aumento. Basta con mantener la prudencia para que no te conviertas en un obstáculo de ti misma.

### - O ser condescendiente

Complacer a cada uno de tus compañeros de trabajo no te ayudará en tu carrera ni en tu vida personal. Cuando te pidan una tarea que consideras que no podrás cumplir porque no estás capacitada para ella, es preferible decir no y mantenerte dentro de tu rubro laboral para no quedar mal.

Te has dado cuenta que son formas incorrectas de pensar, lo único que puedes conseguir es tener una mala experiencia con tus empleados, lo cual te va llevar al desprestigio como empresa y persona.

Por esta razón y por el hecho de que el mundo está en constante cambio, este aspecto es una parte clave de la vida de cualquier persona que trabaje y es vital prestarle atención.

**Establecer metas fijas y realistas.** Si bien ésta es una de las formas más básicas de comenzar a mejorar tu desarrollo profesional, es también una de las más difíciles de lograr, ya que muchas veces uno tiende a ponerse metas muy lejanas o simplemente imposibles.

Al dividir tus metas grandes en muchas metas pequeñas, lograrás canalizar mucho mejor tus esfuerzos y evitarás sentirte perdido.

Además de esto, tener metas cercanas que se actualizan constantemente hará que sea más fácil medir tu progreso y ajustar sobre la marcha, asegurando así que siempre estés yendo en la dirección correcta.

**Expandir siempre tus conocimientos.** Para tener un desarrollo profesional pleno y exitoso, una de las cosas más importantes que debes tener en cuenta es el hecho de que muchos puestos o vacantes laborales requieren de un conjunto muy específico de habilidades o conocimientos.

A partir de aquí tienes dos opciones: te limitas a puestos menos complejos o haces lo necesario para obtener los conocimientos y los certificados necesarios para optar por empleos de mayor nivel en un futuro.

Obviamente, si realmente quieres que tu desarrollo profesional siga avanzando, elegirás la segunda opción. Aunque es verdad que no será fácil, lo cierto es que estudiar una carrera universitaria es una opción que mejorará tu calidad de vida.

**Separa tu vida laboral de tu vida personal.** Este es uno de los elementos más básicos para conseguir un buen desarrollo profesional, pero no es tan fácil como suena y requiere mucha fuerza de voluntad. Al regresar a casa por ejemplo, siempre es bueno dejar a un lado todos los problemas y las preocupaciones generadas por el trabajo, ¿no es así? Pues, también debes aplicar el mismo concepto en la dirección opuesta.

Claro está, no te estoy diciendo que salgas a abrir la empresa que destronará a Amazon, sino que pongas en perspectiva las cosas: si ellos pudieron hacer algo así en una escala global, ¿qué te detiene a ti de hacerlo en tu oficina?

**Mantén una actitud positiva.** En ocasiones, los detalles más pequeños son aquellos que pueden marcar las diferencias más grandes y, aunque no lo creas, la actitud con la que te desenvuelves en tu entorno laboral es uno de los elementos de mayor peso en tu desarrollo profesional.

Además de que al mantener una actitud positiva los demás te ven como una persona trabajadora, agradable y digna de confianza, tener esa fortaleza mental te permitirá generar un estado mental proactivo y optimista que te llevará a convertirte en el profesional ideal para cualquier empresa.

**Sé constante.** La constancia tiene muchos efectos positivos en la vida en general; pero, cuando la aplicas en tu desarrollo profesional puede provocar cambios drásticos.

Ser jefe no es algo sencillo, hay demasiadas cosas a las que prestarle atención y muchas personas a las que potenciar. Por esa razón, ser el empleado que siempre responde, sin importar si lo supervisan o no, es una ventaja incalculable.

Por supuesto, además de todo eso, ser constante también te ayuda a formar carácter, ser más disciplinado y perfeccionar las habilidades que tu trabajo te pide utilizar todos los días. Dicho de otra forma, ¡te convierte en un profesional más completo!

**Aprovecha al máximo tú tiempo.** El tiempo es uno de los recursos más importantes que tienen las empresas y los empleados. Todas las personas están atadas a las 24 horas que tiene el día; no hay forma de escapar de eso. Lo único que puedes controlar es qué tanto aprovechas cada minuto.

### *Otros consejos para aprovechar tu tiempo:*

- Planifica tus actividades eficientemente. Cuando sabes qué actividades o pendientes tienes que hacer, es difícil que algo se te pase desapercibido.
- Usa el tiempo muerto. Si hay alguna actividad o situación que requiere que tengas que esperar algún resultado (como un proceso en la computadora o la respuesta de algún cliente o colaborador) no pierdas ese tiempo, adelanta otros pendientes.

- Prepara con antelación tu día. Intenta adquirir hábitos que te ayuden a tener un mejor desempeño y mejorar tu imagen. Por ejemplo, prepara tu ropa la noche anterior, levántate con tiempo todas las mañanas, haz un repaso mental de todo lo que tienes que conseguir ese día, etcétera.
- Busca formas de recortar tiempos de traslado. Intenta que tu oficina y tu casa no estén demasiado lejos y busca rutas más eficientes.
- Usa tu tiempo libre para obtener mejoras que puedan impulsar tu desarrollo profesional.

**Aumenta siempre tus contactos y mantén la comunicación con ellos.** Mientras más gente conozcas, tu panorama se hará mucho más amplio y tendrás una mayor cantidad de oportunidades a tu disposición. Esto no solamente te ayudará a elegir la opción que más te convenga, sino que además hará que te sientas más tranquilo.

La principal razón por la que te interesa construir una red de contactos es que podrás relacionarte con otros profesionales, aprender de ellos y crear oportunidades de negocio.

**Evita conflictos.** La naturaleza del ser humano es ser distinto y eso genera toda clase de choques tanto en la vida personal como profesional. Por eso, una parte importante de tu desarrollo profesional es que aprendas a elegir tus batallas.

Es obvio que hay situaciones en las que no conviene quedarse callado; pero hay otras en las que debes ser más prudente. Al final del día, el conflicto es algo que debes eludir cuando puedas. Siempre procura que los problemas se resuelvan con conversaciones civilizadas.

Las diferencias de opiniones son algo totalmente inevitable y si eres de los que lidian con ellas de manera poco elegante o hasta violenta, es imposible que seas considerado para una posición alta en la que tengas que ejercer de jefe y tener gente a tu cargo.

Lo importante es que encuentres ese balance entre decir qué es lo que piensas (o explicarles a tus colegas por qué consideras que están equivocados) y ahorrarte el choque.

**Aprende a comunicarte correctamente.** Este punto está relacionado con lo que mencionamos antes, pero se enfoca más en la interacción: en el cómo te comunicas con tus colegas. Este aspecto puede, literalmente, marcar la diferencia entre el fracaso y el éxito de tu carrera profesional.

De una forma u otra, el éxito en el trabajo depende mucho de la capacidad que tienes de compartir tus ideas con el resto de tus colegas. Esto aplica tanto para los empleados como para aquellos que cuentan con puestos directivos.

Si eres una persona tímida, esto puede evitar que seas capaz de tomar posiciones de liderazgo o peor, que te den la oportunidad de tener un puesto directivo y no puedas desempeñarlo correctamente porque no sabes cómo poner a tu equipo en sintonía.

Incluso, si eres alguien extrovertido, necesitas aprender a medirte o de lo contrario puedes convertirte en el típico compañero molesto que se la pasa caminando de un cubículo a otro conversando con todo el mundo sobre cualquier cosa.

Si quieres aprender a hablar y a expresarte, intenta practicar frente al espejo, ver videos de conferencias hechas por buenos oradores (las TED Talks son bastante buenas) y leer mucho (un amplio vocabulario siempre ayuda). Hablar de forma clara y asertiva causará una mejor impresión sobre ti en los demás, por lo que te conviene entrenar.

**Práctica el marketing personal.** Uno de los aspectos más complicados y amenazadores del campo laboral es la competitividad. Así como tú quieres un ascenso, un aumento o un mejor empleo, ten por seguro que detrás de ti hay otros diez que quieren lo mismo.

Como no tienes idea de cuáles son las capacidades de tus oponentes, lo único que puedes hacer es valerte de tus propias habilidades y recursos para lograr diferenciarte del resto.

**Ten un desempeño laboral sobresaliente.** Más simple no puede ser: la forma más directa para hacer que tu desarrollo profesional avance es por medio de un buen desempeño laboral. Es una cuestión de lógica: mientras mejor sea tu trabajo, mayores serán las probabilidades de que te den un aumento o te coloquen en una mejor posición.

Aunque es cierto que hay algunas veces en las que el desempeño no es suficiente, lo cierto es que, si no eres de los mejores de tu empresa, no tendrás la menor oportunidad de escalar.

Además de todo esto, cuando le das a la empresa los resultados que espera de ti, e incluso más, es mucho más probable que ésta use sus capacidades y contactos para ayudarte a impulsar tu desarrollo profesional.

**Habla con el personal de Recursos Humanos.** Finalmente, este punto puede parecer demasiado simplista; no obstante, te sorprendería saber cuántas personas no han recibido una oportunidad porque no la piden. Los individuos que gestionan el personal de una empresa son los primeros con los que deberías hablar para conseguirla.

Además, cuando te acercas al departamento de Recursos Humanos de tu empresa, no solamente estás dejando en claro que tienes el interés y la iniciativa de avanzar en tu desarrollo profesional, sino que además puedes descubrir exactamente qué es lo que están buscando para cubrir las posiciones más importantes de la empresa.

Por supuesto, también puede que descubras que tu empresa realmente no te ofrece el desarrollo profesional que estabas esperando. Si eso sucede, quizás lo mejor sea salir y buscar nuevos horizontes; si este es el caso, mientras más pronto descubras esto, mejor será para ti.

Por último, El desarrollo laboral es una parte esencial de la vida de todas las personas, y por eso es muy importante que empieces a tomar acciones que potencien el tuyo. Asegúrate de usar todos los recursos que tienes a tu alrededor y de nunca dejar de esforzarte.