

# »» Carreras & capital humano.

## Estrategia para el cambio profesional

La insatisfacción mueve a las personas a tomar las riendas de su trabajo

BORJA VILASECA

Mañana es lunes. ¿Cómo le sienta eso? ¿Le ilusiona retomar su actividad profesional? ¿O más bien está harto de sus circunstancias laborales? Sea sincero: ¿ha sufrido el denominado "síndrome posvacacional"? Ya sabe, esa sensación de "resignación", "desasosiego" y "vacío" temporal que han padecido "seis de cada 10 profesionales españoles" días antes de terminar sus vacaciones y días después de empezar otra vez a trabajar, según Randstad.

Y es que "la mayoría de los trabajadores sigue fichando cada lunes, considerándose víctima y esclavo de sus circunstancias", afirma el psicólogo Iñaki Piñuel. Sin embargo, en muchos casos "esta actitud negativa esconde una verdad más profunda,

### Piense en qué destaca y qué le gusta. Considérese oferta de trabajo

a la que muy pocos quieren hacer frente". "Estas personas son en realidad víctimas y esclavas de sí mismas, de sus miedos e inseguridades, lo que les lleva a apearse a ciertas excusas para no atreverse a cambiar de trabajo". Y son precisamente "el temor y el autoengaño lo que las retiene en organizaciones tóxicas, donde es difícil preservar la felicidad", concluye.

Curiosamente, "este creciente malestar está sirviendo de catalizador para muchos otros profesionales, que han decidido decir basta, empezando así a tomar las riendas de su vida laboral", afirma Lorenzo di Pietro, director de capital humano de Barcelona Activa, la agencia de desarrollo local del Ayuntamiento de Barcelona.

Prueba de que esta "responsabilidad personal" es asumida por cada vez más trabajadores es "el auge de los servicios especializados en promover el cambio profesional, como el crecimiento personal, el *coaching*, la orientación laboral o la marca personal", dice Di Pietro, para quien "dar el salto profesional debe concebirse de forma estratégica".

Así, este experto invita a que las personas que están pensando en dejar su trabajo primero "reflexionen en profundidad sobre cuáles son sus estudios (conocimientos), inquietudes (gustos, *hobbies*, preferencias) y competencias (talentos, virtudes, habilidades, dones) para hacer consciente su potencial profesional". El siguiente paso es "ver cómo pueden enlazar su valor diferencial con las oportunidades y necesida-



La respuesta a cuál es el camino profesional a tomar está dentro de cada uno. /GETTY

des que existen ahora en el mercado", añade Di Pietro.

Eso sí, en este punto del proceso "es importante que cada persona se pregunte qué puede aportar a la sociedad. Porque normalmente los profesionales suelen realizar una búsqueda reactiva, considerándose a sí mismos como la demanda, quedando a merced de las ofertas que el sistema les ofrece", explica Di Pietro. Sin embargo, "la conquista de la responsabilidad personal permite a los candidatos promover una creación proactiva de su profesión, viéndose a sí mismos como lo que en realidad son: la oferta".

Mientras los candidatos siguen buscando qué servicio pueden ofrecer, "se les recomienda que intenten relacionarse con

sus circunstancias laborales de la mejor manera posible, viéndolas no como un problema, sino como una oportunidad de aprendizaje", señala este experto.

### Si ha definido su objetivo laboral, será mucho más sencillo conseguirlo

Gracias al autoconocimiento y desarrollo profesional, "la gran mayoría de personas termina por conectar con una actividad laboral con la que poder sentirse más realizada, que suele estar enfocada a servir a los demás, cubrien-

do necesidades reales de la sociedad". En este punto del camino, Di Pietro recomienda "apostar por la formación", echando un vistazo a la oferta de posgrados y másteres, que cada año son más especializados.

En esta misma línea piensa Andrés Pérez, experto en marca personal. "Además de saber el ámbito en el que se quiere desarrollar el nuevo proyecto profesional, es necesario que la persona también averigüe cuáles son sus motivaciones y sus valores", para decidir desde el inicio cuál es su "objetivo" o "misión profesional". "Así es mucho más fácil tomar decisiones encaminadas a conseguirlo". En paralelo, "al comenzar a ofrecer un nuevo producto o servicio al mercado,

### Situación actual

- ▶ ¿Cómo te levantas los lunes por la mañana?
- ▶ ¿Disfrutas en el trabajo? ¿Te motiva lo que haces? ¿Te hace vibrar?
- ▶ ¿Tu profesión ayuda y beneficia a otros seres humanos?
- ▶ ¿Crees en tus jefes y en tu empresa? ¿Qué sentido tiene lo que haces?
- ▶ ¿Qué es lo que te retiene en tu actual puesto de trabajo?
- ▶ ¿Qué perderías si lo dejaras? ¿Y qué ganarías si te atrevieras a irte?
- ▶ ¿Qué harías si no tuvieras miedo? ¿Qué es para ti el éxito?

### ¿Para qué sirvo?

- ▶ ¿Qué te gusta hacer? ¿Qué te apasiona? ¿Qué te hace vibrar?
- ▶ ¿Qué harías con tu tiempo si no tuvieras la necesidad económica de trabajar?
- ▶ ¿Cuál es tu objetivo laboral en la vida? ¿Cómo puedes convertir este en una profesión?
- ▶ ¿En qué áreas o sectores puedes ofrecerte? ¿Qué empleo puedes crear?
- ▶ ¿Qué valor añadido puedes aportar? ¿De qué manera puedes ser útil?
- ▶ ¿Para qué lo quieres hacer? ¿De qué manera beneficia a la sociedad?
- ▶ ¿Cómo te sientes al pensar en ello? ¿Te ves capaz de conseguirlo?

**Fuente:** cuestionario de *coaching* elaborado por Porta 22 (Barcelona Activa).

es muy útil trabajar la marca personal, de manera que el candidato pueda diferenciarse creativamente de otros". Y añade: "Cuanto mayor sea la definición y especialización profesional, mayor será su capacidad de conectar con sus potenciales clientes y consumidores".

Por último, "es interesante trabajar el *networking* y las sinergias laborales, es decir, establecer contactos personales con profesionales del ramo donde se pretende entrar a trabajar, pues además de ver de cerca el oficio, nunca se sabe dónde puede surgir una oportunidad", señala Pérez. Y concluye: "Para hacer efectivo este cambio de profesión, lo más importante es quizá lo más difícil: creer en uno mismo". ■