

Clausula:

Los siguientes ejercicios, formatos y preguntas son una guía – no una prescripción. Puedes usar todo el material – o solo partes. Aplica lo que consideras relevante a tu situación – y deja a un lado lo que no.

Bienvenido a **Viajes de Poder**^{MR}

A continuación encontrarás gran parte de los formatos que te ayudarán a desarrollar con facilidad los Viajes de Poder^{MR} encontrados en mi libro **idesArréglate!**^{MR}

Fueron diseñados para complementar tu lectura de **idesArréglate!**^{MR} – y como consecuencia, empoderarte a tomar control de tu vida profesional – y alcanzar el éxito profesional.

Aunque tengo el corazón verde y tiendo a leer de la pantalla, también sé que la mejor manera de adquirir un nuevo hábito es por medio de la repetición. Así es que recomiendo que imprimas los formatos y te refieras a ellos seguidamente.

Me encantaría escuchar acerca de tu proceso, visítame en www.silvanaroiter.com, escíbeme a: silvanaroiter@gmail.com y sígueme en twitter: @SilvanaRoiter

¡Que continúe la conversación!

Silvana

Viaje de Poder^{MR} #1: ¿Qué es indispensable para ti?

El siguiente inventario personal fue diseñado para complementar el **Capítulo 3: Los tres indispensables**.

Modo de uso: Reserva dos a cuatro horas para completarlo. Utiliza tanto papel como sea necesario. Se brutalmente honesto contigo mismo – nadie esta mirándote. Repite ad infinitum.

¡Buen viaje por tu interior!

Paso 1: Tus experiencias de orgullo y placer

"Las experiencias que mayor orgullo me producen en las siguientes áreas son..."

"Cuando tenía..."	Educación	Trabajo	Relaciones (amigos & familia)	Otras
5 a 15 años				
16 a 25 años				
26 a 35 años				
36 a 45 años				
45 años y mas				

Paso 2: ¿Qué te satisface?

En relación con las experiencias de orgullo y placer que identificaste en paso 1, ¿cuán importantes son para ti en tu vida laboral los siguientes aspectos? Califícalos del uno al diez.

1: para nada importante; 5: son importante para mí; 10: son muy importante para mí.

Nota: Si dos o más elementos de la lista tienen la misma calificación, esto significa que estos son indispensables para ti. (Y esto es algo muy bueno)

1. Tener autonomía y trabajar con poca o ninguna supervisión.
2. Tener la oportunidad de ganar una buena suma de dinero.
3. Sentirte estimulado intelectualmente por el trabajo que haces.
4. Lograr el equilibrio vida-trabajo.
5. Trabajar con personas con ideas afines a las tuyas en un ambiente que genere sentido de pertenencia.
6. Ayudar a los demás con sus asuntos laborales o personales.
7. Dirigir a otras personas.
8. Prepararte para la siguiente etapa de tu carrera.
9. Ejercer poder y tener influencias.
10. Trabajar en una organización prestigiosa (de la lista Fortune 500, por ejemplo)
11. Ganar el reconocimiento y los elogios de tus colegas y de tus superiores.
12. Tener estabilidad laboral. Esto incluye un salario, prestaciones y la seguridad de contar con un empleo de por vida.
13. Desempeñar un papel multidimensional.

Paso 3: ¿Qué te atrae?

¡A rumbear se dijo!

Imagina que has llegado a una fiesta que tiene lugar en un salón con forma de hexágono. En cada una de sus seis esquinas hay grupos de personas interactuando unas con otras. Con base en las siguientes descripciones, escoge los tres grupos con los que te sentirías más a gusto.

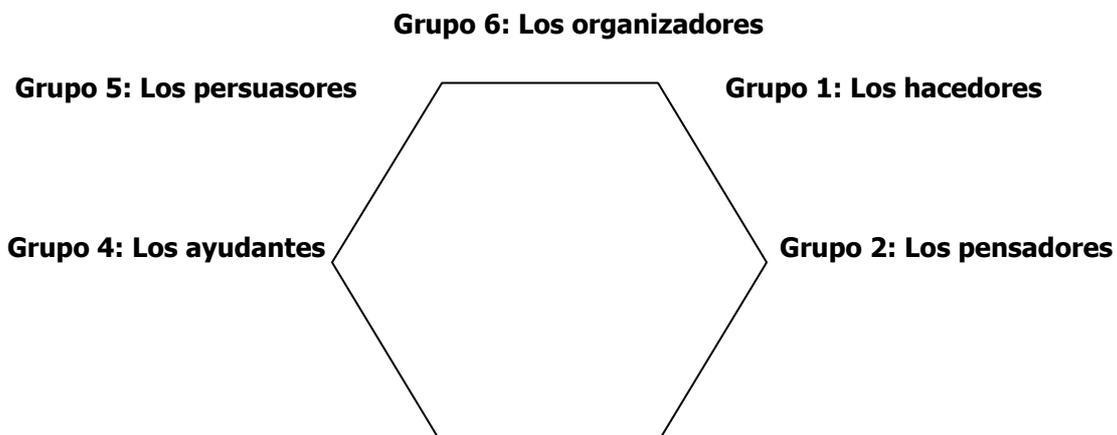
1. ¿Cuál sería tu favorito?

Si después de quince minutos este grupo se marcha de la fiesta,

2. ¿A cuál otro te acercarías?

Si después de otros quince minutos tu segundo grupo favorito también se marcha,

3. ¿A cuál otro te acercarías?



Grupo 3: Los creadores

Grupo 1: Los hacedores: Eres un hacedor si te gusta trabajar con cosas más que con gente. Si te inclinas a hacer deportes y trabajos mecánicos, y te gusta trabajar con objetos, máquinas, herramientas, plantas o animales, o bien estar al aire libre, lo más probable es que este sea tu tema. Las palabras que mejor lo definen son: sistemático, estable, humilde, ahorrativo, centrado, independiente, persistente y práctico.

Grupo 2: Los pensadores: Eres un pensador si en términos generales te gusta examinar y entender cosas o acontecimientos, en lugar de persuadir a otros o venderles algo. Si te encanta observar, aprender, investigar, analizar, evaluar o resolver problemas, lo más probable es que este sea tu tema. Las palabras que mejor te describen son: analítico, académico, liberal, lógico, preciso, reservado, introspectivo, curioso, racional e inteligente.

Grupo 3: Los creadores: Eres un creador si eres una persona innovadora y muy intuitiva. Si te gustan los trabajos poco estructurados en los que puedas valerte de tu imaginación y creatividad, lo más probable es que este sea tu tema. Las palabras que mejor te describen son: artístico, creativo, intuitivo, imaginativo, sensible, impulsivo, abierto, idealista, desordenado, expresivo, poco práctico y original.

Grupo 4: Los ayudantes: Eres un ayudante si te gusta trabajar con gente y tienes facilidad de palabra. Si te encanta explicar, informar, enseñar o curar a las personas, lo más probable es que este sea tu tema. Las palabras que mejor te describen son: amigable, extrovertido, colaborador, persuasivo, empático, generoso, servicial, paciente, discreto y afectuoso.

Grupo 5: Los persuasores: Eres un persuasor si te gusta trabajar con personas para influir sobre ellas y persuadirlas. Si te gusta obtener los mejores resultados en el trabajo, liderar o gestionar las metas de una organización para obtener beneficios económicos, lo más seguro es que este sea tu tema. Las palabras que mejor te describen son: seguro de sí mismo, entusiasta, extrovertido, optimista, autoritario, sociable, muy activo, popular, ambicioso y dominante.

Grupo 6: Los organizadores: Eres un organizador si te gusta trabajar con datos. Si eres bueno para los trabajos de oficina o los números, te gusta hacer concienzudamente tus trabajos, o seguir hasta el final las instrucciones de otra persona, lo más seguro es que este sea tu tema. Las palabras que mejor te describen son: bien organizado, estructurado, amante de los números, acertado, serio, conformista, educado, prudente, obediente, persistente y eficiente.

Paso 4: ¿Cómo añades valor?

Parte 1: Identifica tus habilidades

Remitiéndote a la enumeración que se encuentra a continuación, primero marca las habilidades con las que cuentas. Luego, califica cada una del 1 al 5 basándote en lo siguiente:

1. No tengo ni idea de cómo hacerlo.
2. Puedo hacerlo si recibo instrucciones y apoyo.
3. Puedo hacerlo si recibo unas cuantas instrucciones y algo de apoyo.
4. Puedo hacerlo solo, sin pedir ayuda.
5. Lo hago estupendamente bien.

Comunicación

Hablar de manera convincente
Escribir de modo conciso
Escuchar con atención
Facilitar discusiones de grupo
Persuadir

Negociar
 Dar información
 Editar la información y sintetizar

Investigación y análisis

Prever y planificar
 Crear ideas
 Identificar problemas
 Resolver problemas
 Recopilar información
 Fijar metas
 Definir necesidades
 Analizar
 Desarrollar estrategias de evaluación

Utilización de la tecnología y los computadores

Procesamiento de textos
 Hojas de cálculo
 Software de administración de proyectos
 Software de presentaciones
 Software de gráficos
 Software específico para la industria en la que trabajas

Administración y supervisión

Entrevistar
 Contratar
 Preparar empleados
 Capacitar
 Establecer metas y objetivos
 Evaluar el desempeño
 Hacer observaciones
 Motivar
 Asesorar
 Coordinar
 Resolver los conflictos
 Delegar

Otros

Administrar el tiempo
 Organizar reuniones
 Vender
 Desarrollar propuestas
 Colaborar

Parte 2: Identifica tus habilidades multidisciplinarias

En cada columna, escribe todas las habilidades que tienes en cada área. Al hacer la lista, piensa que es lo que hiciste mejor que muchos en la universidad, en prácticas, cargos anteriores, como voluntario y cualquier otra actividad extracurricular.

Mis habilidades multidisciplinarias		
Personas	Información	Cosas

Paso 5: Vista instantánea de tus indispensables profesionales

Para facilitar tu consulta, transfiere las respuestas de los apartados anteriores a la tabla que se encuentra a continuación:

Mis cinco principales fuentes de satisfacción (del paso 2):
Mis tres principales fuentes de atracción (del paso 3):
Mis diez principales fuentes de aporte (de los pasos 4 y 1):
Mis cinco principales habilidades multidisciplinarias (de los pasos 4 y 2):

Personas:
Información:
Cosas:

Mis pensamientos:

Viajes de Poder^{MR} # 2: El proceso (de planeación) sindolor

El proceso sindolor que encontrarás a continuación fue diseñado para complementar el **Capítulo 4: Sin dolor, planeación de carrera**

Modo de uso: Es recomendable reservar dos a cuatro horas para completarlo. Utiliza tanto papel como sea necesario. Y recuerda ser brutalmente honesto contigo mismo – nadie esta mirándote.

Paso 1: ¿Adónde quieres ir?

“–¿Podrías decirme, por favor, qué camino debo seguir?
–Eso depende en gran parte del sitio al que quieras llegar –dijo el Gato.
–No me importa mucho el sitio... –dijo Alicia.
–Entonces tampoco importa mucho el camino que tomes –dijo el Gato.”
Alicia en el país de las maravillas de Lewis Carroll.

Pregúntate: ¿qué debo lograr en mi vida profesional en los próximos cinco años para que me sienta satisfecho y bien conmigo mismo?, o: ¿qué tendría que haber sucedido en mi carrera para que yo me sintiera satisfecho con los últimos cinco años?

Meta 1:

Meta 2:

Meta 3:

Meta 4:

Meta 5:

Paso 2: ¿Realmente, por qué quieres llegar allí?

Para averiguarlo, pregúntate lo siguiente:

1. ¿Por qué es importante para mí alcanzar la(s) meta(s) que me he fijado?

Si aún no lo sabes, no te preocupes, consulta la autoevaluación del **Capítulo 3: Los tres indispensables**. Saber cuáles son las cosas que más valoras debe darte algunos indicios acerca de por qué alcanzar una determinada meta es fundamental para ti. Deja la puerta abierta a la posibilidad de que, si no sabes por qué una meta específica es importante para ti, puede haber otra meta más significativa en la lista que hiciste en el paso uno.

2. ¿Qué beneficios puede aportarme el hecho de alcanzar mi meta?

Imagina que logras alcanzar tu meta. ¿Qué sentirás y pensarás en ese momento? ¿Tendrás, por ejemplo, más habilidades o capacidades que te abrirán otras puertas?

3. ¿Quién más se beneficiará cuando yo alcance esta meta?

Sé sincero contigo mismo al contestar estas preguntas. Y si sientes que te estás autocensurando, actúa como un niño de dos años. Pregúntate por qué tantas veces como sea necesario para vencer tus inhibiciones. ¿Por qué?, ¿por qué?, ¿por qué?, ¿por qué?, ¿por qué?

Paso 3: ¿Qué tan ACEET son mis metas?

Revisa cada meta frente al siguiente criterio.

“¿Es mi meta?”

	¿Activa-positiva?	¿Concreta?	¿Exigente y Emocionante?	¿Con límite de Tiempo?
Meta 1:				
Meta 2:				
Meta 3:				
Meta 4:				
Meta 5:				

Paso 4: ¿Cómo llegaré allí?**Parte 1: Secuencia de mis metas**

Divide cada meta en tareas y actividades accionables. Luego determina cuanto tiempo toma completar cada tarea o actividad.

Mi meta:	Tiempo estimado para completar cada tarea/actividad:
Tarea/Actividad:	

Tarea/Actividad:

Parte 2: Requerimiento de recursos:

Para alcanzar mis metas necesito:

	Descripción	Costos	Tiempo
Entrenamiento			
Educación			
Experiencia			
Otro (Conexiones..)			

Parte 3: Obstáculos y Soluciones

Los obstáculos son esas cosas espantosas que ves cuando apartas los ojos de tu meta.
Henry Ford

Analiza que posibles obstáculos se presentaran en tu camino – piensa en posibles soluciones.

	Obstáculos	Soluciones
Meta 1		
Meta 2		
Meta 3		
Meta 4		

Meta 5		
---------------	--	--

Parte 4: Descripción

Infúndele vida a tus metas. En otras palabras, escribe un relato de tu trayectoria profesional, incluyendo tantos detalles como te sea posible, de manera que puedas hacerte una imagen más clara de tu recorrido. Puedes cerrar los ojos y crear en tu imaginación un film o videojuego de tus metas a todo color, lleno de acción y con sonido de alta calidad. Visualiza cómo te sentirás, cómo reaccionarás ante los obstáculos, qué te ofrece cada paso (por ejemplo, los puestos que ocupas), cómo puede ajustarse cada uno de estos pasos al panorama más amplio de tu trayectoria. Involucra los cinco sentidos. Míralo, siéntelo, oye, saboréalo y huélelo. Disfruta de esta película merecedora de un premio Óscar.

Parte 5: Evalúa tus metas

Con tanta frecuencia como te sea posible –como mínimo cuatro veces al año– siéntate a reflexionar sobre tus metas y evaluarlas. Hazlo solo, o tomando un café con un amigo de ideas afines a las tuyas.

Pregúntate:

1. ¿Mis metas me siguen pareciendo emocionantes y exigentes?
2. ¿Alcancé mis metas con demasiada facilidad? ¿Podría fijar ahora metas más altas y exigentes? ¿O eran mis metas demasiado difíciles de alcanzar? ¿Puedo fijarme metas más fáciles para ayudarme a seguir motivado?
3. ¿Me siento tal y como yo lo esperaba al alcanzar mis metas? ¿Las recompensas llenaron mis expectativas? Da tus razones.
4. ¿Pasé por alto algún recurso u obstáculo? ¿Qué podría hacer la próxima vez para reconocerlos a tiempo?

Más guías sin dolor

Utiliza la siguiente tabla para analizar tus metas, las razones por las cuales en realidad buscas alcanzarlas, para que fechas, y luego hacer seguimiento.

¿Dónde quiero estar en 5 años? ... Específicamente	¿Por qué quiero alcanzar esto?	Fecha cuando lo alcanzaré	Fecha cuando lo alcancé

Viaje de Poder^{MR} # 3: Transición sobre ruedas

La siguiente lista de preguntas te ayudara a estar mejor preparado para entrevistas. Complementan el material encontrado en el **Capítulo 5: El arte y la ciencia de cambiar de carril**.

Modo de uso: Con cada categoría de preguntas incluyo una explicación – su razón de ser – así estas mas informado de la motivación del entrevistador en hacerte cada pregunta, y como tal controlas mas un proceso que puede parecer tan resbaloso como tratar de agarrar una barra de jabón mojada.

Me encantaría añadir tus preguntas a esta lista, escríbeme: silvanaroiter@gmail.com o deja un comentario en mi blog: www.silvanaroiter.com

Pregunta #1: Rompe hielo

Razón de ser

Espera a que el entrevistador rompa el hielo contigo, ya que les interesa que estés más relajado y no tan prevenido – y como tal mas abierto a dar información acerca de ti. Así es que espera que al principio de la entrevista te hagan preguntas fáciles, para ayudarte a calentar el motor mental.

Posibles preguntas

- "¿Fuiste a la conferencia de la industria esta semana?"
- "¿Que tal estuvo tu fin de semana?"
- "¿Fue fácil encontrar parqueo?"

Pregunta #2: Un momento retante

Razón de ser

El entrevistador está tratando de aprender acerca de tu desempeño profesional y tu comportamiento frente a retos. Buscan entender mejor acerca de tus procesos mentales, tus acciones, y como interactúas con otros. Aunque es recomendable que te vendas en una entrevista, procura contar la historia completa así no parezcas el héroe o la heroína. Una buen entrevistador sabe que si te haces sonar demasiado bien, pues es demasiado bueno para ser real. Jugar a la victima también puede jugar en tu contra – ya que piénsalo: ¿quisieras tener un tu propio equipo al "pobrecito yo"? Probablemente el entrevistador tampoco quiere eso. Así es que se fiel a los hechos – y te irá mejor.

Posibles preguntas

- "Cuéntame de una situación cuando te sentiste retado."
- "Describeme un momento difícil en tu vida profesional."
- "Describeme una ocasión donde presentaste una Power Point con errores. ¿Que aprendiste acerca de esa experiencia?"

Pregunta #3: ¿Qué tan confiable eres?

Razón de ser

El entrevistador no está tratando de averiguar si investigaste acerca de la empresa en la cual te entrevistas – eso se supone por el simple hecho de que te presentaste a la entrevista. En vez buscan averiguar si puedes ser confiado con el puesto. Entonces buscaran averiguar tu motivación por querer el puesto, buscan pistas de tu conexión personal con la empresa o el puesto. Aprender eso les dará una idea acerca de tu sentido de pertenencia y que tan leal serás.

Posibles preguntas

- "¿Por que te atrae el puesto?"
- "¿Como encaja este puesto con tu carrera a largo plazo?"
- "¿Por que sientes que este puesto es para ti?"
- "¿Por que quieres trabajar en esta empresa en particular?"

Sugiero estructures tu respuesta alrededor de:

- "Este es el puesto para mi por las siguientes razones..."

Pregunta #4: La pregunta con top spin

Razón de ser

Espera que en algún momento el entrevistador busque averiguar como piensas bajo presión. Están buscando aprender acerca de tu actitud frente a lo inesperado – y que tan bueno eres siendo espontaneo.

Posibles preguntas

Esto podría ser cualquier pregunta ya que cada entrevistador es único. Mas que cualquier cosa, enfócate en como manejas la sorpresa. Intenta permanecer relajado ya que tu cerebro funcionara mejor así.

Pregunta #5: "Juguemos a que te hemos contratado. ¿Que será tu prioridad el primer día?"

Razón de ser

Esta es una pregunta con un poco de top spin – y será mas leve si sabes que te la van a lanzar. El entrevistador busca aprender acerca de tu proceso mental y tu uso de sentido común. Buscan averiguar si sabes priorizar y enfocarte. Sugiero respuestas con tu mejor juego y les cuentes que buscas alcanzar durante el primer año en el puesto. Escoge 3 metas hipotéticas. Eso los sorprenderá a ellos – en vez de ellos a ti.

Pregunta #6: Encaje cultural

Razón de ser

El entrevistador busca averiguar si encajarás con la cultura de la empresa. Buscan averiguar si tus valores y motivaciones están en acorde con los de la empresa. También buscan aprender acerca de tu ética de trabajo y tu actitud en general. Acuérdate que tu unicidad es tu fortaleza. Si el entrevistador sabe que esta haciendo, no buscará contratar a alguien igual a ellos – en vez buscará diversidad en su equipo. Como tal no trates de responder lo que crees que quieren oír. En vez permite que tu real ser brille. Si hay un encaje, te darán el trabajo.

Si por el contrario no eres genuino y te dan el trabajo que no te corresponde, te harás un desfavor a largo plazo.

Posibles preguntas

- "¿Por qué escogiste esta industria?"
- "¿Por qué escogiste esta carrera?"
- "¿Aparte de un sueldo, porque vas al trabajo?"
- "¿Que te gusta más acerca de tu trabajo?"

Pregunta #7: Te toca el turno

Razón de ser

Ha llegado el momento de que le hagas preguntas al entrevistador. Aun así, no te confundas – aunque le harás preguntas al entrevistador, la atención sigue sobre ti. Al darte la oportunidad de hacer preguntas, el entrevistador busca averiguar que tan interesado estas en el puesto. Así es que si no haces preguntas o haces preguntas con poco fondo, darás la impresión de que no te interesa el puesto.

Nota: Cuando he sido yo la entrevistadora, no me he opuesto a que los candidatos me pregunten acerca del sueldo – siempre y cuando ellos también estén dispuestos a hablar acerca de dinero. En otras palabras, si estas pensando averiguar acerca del paquete de compensación, prepárate para que el entrevistador te devuelva la pelota y te pregunte algo como: “¿Y que estas esperando?” Y eso también puede llevar a que te pregunten cuanto ganas en el puesto actual. Sugiero repases el capítulo 5: El arte y la ciencia de cambiar de carril para ver tips de cómo manejar esa situación. Además, la lógica me dice si de verdad estas interesado en el puesto, que el sueldo no es el único aspecto que buscas averiguar – así es que si de verdad te interesa el puesto, procura preguntar acerca mas aspectos que solo el sueldo.

Estas son algunas de las preguntas más relevantes:

- ¿Y usted hace cuanto trabaja con esta empresa?
- Cuénteme de tres aspectos que le gustan de esta empresa.
- En pocas palabras, ¿cómo describiría la cultura de la empresa?

Viaje de Poder^{MR} # 4: El proceso del manejo de tu tiempo

Una cosa es estar ocupado, y otra completamente distinta es ser activo y productivo.
Nota pegada al corcho que se encuentra en mi oficina.

Nota: Aunque el siguiente proceso de manejo de tiempo es genérico, y puede ser aplicado a varios entornos, la siguiente plantilla fue diseñada para complementar el **Capítulo 7: Resultados: boleto sin límites.**

Modo de uso: Al momento de desarrollar metas para tu área de responsabilidad en el trabajo, es altamente recomendable que seas proactivo. Primero piensa bien las metas para tu área. Luego, cuando tengas claro que es necesario alcanzar en 12 meses, consulta a tu jefe. Asegúrate de que estén de acuerdo en cuanto a las prioridades de tu área de responsabilidad antes de comenzar a trabajar hacia tus metas.

Paso 1: Fija metas

"Para sentirme satisfecho y bien, en los próximos 12 meses necesito alcanzar lo siguiente en mi área de responsabilidad:"

Meta 1:

Meta 2:

Meta 3:

Paso 2: ¿Son tus metas ACEET?

He aquí un repaso de las características que deben tener tus metas:

1. Enfocadas en las **A**cciones y enunciadas en términos positivos.
2. **C**oncretas.
3. **E**xigentes y **E**mocionantes.
4. Tienen límites de **T**iempo.

	¿Activa-positiva?	¿Concreta?	¿Exigente y Emocionante?	¿Con límite de Tiempo?
Meta 1:				
Meta 2:				
Meta 3:				

Pasos 3 al 5: Divide tus metas en tareas, pon una fecha límite y luego prioriza:

Meta:	Tiempo estimado para cumplir (+/- 10 a 20%)	Prioridad (A,B,C)
Tarea/Actividad:		

Paso 6: Programa tus tareas

Utiliza la siguiente plantilla para crear tu lista de tareas diarias.

“Para sentirme satisfecho y bien, esta semana necesito alcanzar lo siguiente...”

	Tarea/Actividad	Finalizado (día)	Prioridad A,B,C
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Paso 7: Cumple con tu programa de trabajo; maneja interrupciones

Interrupción (Ladrón de tiempo)	Solución propuesta	Resultado

Paso 8: Evalúa tu sistema

Hacer lo mismo y esperar diferentes resultados es locura.
Alberto Einstein

- ¿Estás alcanzando tus metas más importantes?
- ¿Estás aprendiendo a manejar mejor las interrupciones?
- ¿Es tu ritmo de trabajo sostenible a largo plazo?
- ¿Estás satisfecho con lo que tu sistema de manejo del tiempo te está ayudando a lograr?

Viaje de Poder^{MR} #5: Tomando decisiones por razones de cabeza y corazón

Noticia de última hora: No tomar una decisión, también es una decisión.

Esta sección complementa el Capítulo **11: Decisiones de cabeza y de corazón.**

Modo de uso: La próxima vez que tengas que tomar una decisión en tu carrera, sea esta grande o pequeña, recomiendo sigas el siguiente proceso de dos partes. Te ayudará a tomar mejores decisiones, aquellas que pasan la prueba del tiempo.

El proceso se basa en la simple premisa de que hacer preguntas te motivará a encontrar respuestas – y que para encontrar las respuestas correctas, debes hacer las preguntas correctas.

Primera parte: Consulta tu cabeza

Esta es la parte más mecánica y sencilla del proceso.

Paso 1: Identifica tu necesidad

Empieza teniendo el fin en mente. Crea el marco idóneo desde el principio, determinando cuál es tu necesidad real.

Pregúntate: “¿qué quiero lograr?”, o “¿qué me gustaría ver que sucediera como resultado de mi decisión?”

Paso 2: Considera tus opciones reales

Empieza a generar alternativas haciendo tus propias observaciones. Hazte preguntas abiertas que fomenten la exploración, como: “¿qué alternativas puedo considerar?”

Investiga distintos puntos de vista haciendo preguntas a las personas que te rodean y que tienen conocimiento sobre el tema.

Paso 3: Reflexiona sobre tus opciones

Adelanta tu película - proyecta tus opciones.

Pregúntate: “Si hago esto, ¿qué es lo que tiene más probabilidades de pasar primero? ¿Luego qué? ¿Y después qué?”

Profundiza un poco más y pregúntate: “¿Cuál sería el mejor resultado?”; “¿cuál sería el peor resultado?”; “¿qué haría en cualquiera de estas situaciones?”, y “¿qué tan claramente estoy previendo los resultados más probables?”

Ahora estas listo para empezar a escuchar a tu corazón.

Segunda parte: Consulta tu corazón

Al consultar tu corazón, tienes que ser (brutalmente) sincero contigo mismo acerca de la necesidad real y decirte la verdad al respecto – decírtelo ‘como es’.

Paso 1: Se sincero contigo mismo

Mira la realidad, y di la verdad acerca de tus opciones.

Pregúntate: “¿Estoy siendo sincero conmigo mismo?”, “¿estoy eligiendo una opción porque es más cómodo o conveniente, o es realmente lo que se supone que debo hacer?” Solo tú lo sabes.

Si tienes problemas para ver la realidad por tu cuenta, pide, a aquellas personas que tienen tus mejores intereses en mente, que te saquen de tu ilusión. Si de verdad buscan tu bien, te dirán "las cosas como son".

Paso 2: Confía en tu intuición

Conéctate con tus sentimientos y observa, respecto a la manera cómo estás tomando tu decisión, si te sientes descorazonado o animado, tranquilo o ansioso. Es posible que al principio no te resulte fácil conectar con tus sentimientos. Con un poco de práctica, en poco tiempo lograras conectar con tu intuición. Confía en ella.

A diferencia de nuestras mentes, nuestros sentimientos no mienten porque no saben cómo hacerlo. Sí: las decisiones parecen ser correctas, parecen fáciles y nos hacen sentir tranquilos o animados. No: las decisiones parecen ser equivocadas, o difíciles, y nos hacen sentir ansiosos o descorazonados.

Paso 3: Ve más allá de tu statu quo

No te estafes a ti mismo cuando tomes una decisión. Pregúntate qué decidirías hacer si supieras que podrías estar en una mejor posición de la que te encuentras en este momento. Empieza por situarte en un punto desde el cual veas que te mereces lo mejor. De esta manera es más probable que consigas llegar a una situación en la que todos ganen. Pregúntate: "¿Qué haría si creyera que merezco mejores resultados?"

Decide romper tu autoimpuesto techo (invisible) que te impide ascender profesionalmente y tomar la mejor decisión.

Crear que te mereces estar mejor es una parte importante del proceso, porque toda otra decisión que tomes se deriva de esta creencia. Cuando no crees que mereces más, no te centras en tu necesidad real, lo cual no te permite informarte adecuadamente. Y se desencadena el efecto dominó, creando un círculo vicioso.

Cuando no tomas el tiempo de recopilar todos los hechos, simplemente no cuentas con la información adecuada para pensar bien las cosas. Si no crees que te mereces más, ¿para qué decirte la verdad, y para qué tomarte la molestia de sincronizarte con tus sentimientos y confiar en tu intuición?

Viaje de Poder^{MR} #6: ¿Cómo eliminar el autosabotaje?

Esta sección es una rápida referencia que te ayudará a cambiar de perspectiva ante situaciones que te retan en tu vida laboral. Complementa el **Capítulo 15: Automotivación 101 – para cualquier situación**

Modo de uso: Al seguir el proceso de tres pasos a continuación, podrás decirte a ti mismo: "si esta manera de explicarme a mí mismo el mundo no funciona porque me hace sentir desanimado y sin motivación para hacer un buen trabajo, entonces buscaré otra manera que me haga sentir lleno de energías y listo para pasar a la acción".

Paso 1: Observa tus sentimientos y pensamientos

El primer paso del proceso es ser más consciente de tus sentimientos negativos e identificar los pensamientos que los acompañan.

En esencia, esta es la parte del proceso en la que llegarás a conocer tu vocecita interior. La próxima vez que no te sientas "del todo bien", toma distancia respecto a tus sentimientos y conéctate con tus pensamientos. Pregúntate: "¿Este pensamiento me está motivando para actuar? O, ¿este pensamiento me está haciendo sentir desanimado, aburrido, sin confianza en mí mismo o nervioso?".

Paso 2: Pregúntate de qué sirve sentirte mal

La próxima vez que te encuentres en una situación en la cual un sentimiento negativo empiece a invadirte, pregúntate primero cuál quisieras que fuera el resultado de la situación. Luego pregúntate si sintiéndote mal lograrás alcanzar el resultado deseado.

Para empezar a cambiar tus sentimientos, pregúntate: "¿cuál sería para mí la forma más provechosa o conveniente de mirar la situación?"

Paso 3: Reemplaza tus pensamientos negativos

A continuación encontrarás varias maneras de reemplazar tus pensamientos negativos.

Aprende a encontrar errores en tu vocecita interior

Hay una alta posibilidad de que tus reflexiones negativas no sean correctas. Si prestas más atención, te darás cuenta de que muchas veces tu vocecita interior ve todas las situaciones en términos absolutistas que rara vez son basados en la realidad.

Descubrirás que por lo general tus pensamientos son erróneos cuando, para describir una situación, usas palabras como siempre, nunca, nadie, todo el mundo, todo el tiempo y todo. Cuando adviertas que este es el caso, usa palabras más específicas como a veces, por lo general, algunas personas y algunas cosas.

Acto seguido, describe las situaciones como realmente son.

Pon el drama a un lado, sé más realista

Nada es el fin del mundo. Y el drama es para princesas que solo existen en tele novelas. Vale, no conseguiste el trabajo que pensabas que era simplemente perfecto para ti. ¿Qué tan probable es que te quedes eternamente sin trabajo? La realidad es que podría haber un trabajo mucho mejor esperándote a la vuelta de la esquina. Gracias a que ya has estado en varias entrevistas, estás ahora mucho mejor preparado para conseguir el siguiente empleo.

Deja de generalizar, sé más específico

La mayoría de generalizaciones son incorrectas. ¿Es cierto que tu jefe siempre es un cerdo desconsiderado? ¿O ha sido particularmente mandón esta semana debido a toda la presión que le está poniendo su propio jefe para que obtenga resultados?

Deja de culparte por todo lo que sale mal

Generalmente hay otros factores involucrados. Supongamos que no presentaste el informe a tiempo a tu director ejecutivo. ¿Es realmente tu culpa que la red se haya caído y todos los demás también hayan perdido sus trabajos? ¿Es verdad que no le caes bien a tu compañera de trabajo, o ella le tiene aversión a casi todo el equipo?

¿Podrías ser un poco más indulgente y permisivo contigo mismo, tal como lo es un entrenador con un atleta que ha sido un fracaso en una competencia? Reconoce lo que has hecho bien tanto como lo que has hecho mal. Tómate un tiempo para sentarte a planear cómo hacer las cosas mejor la próxima vez. De esta manera te estarás ayudando a salir adelante.

Busca otras maneras de explicarte la situación

Entre las infinitas maneras que existen para explicar una situación, ¿hay una más positiva de hacerlo?

Sí, tu jefe te ha pedido que hagas una tarea medianamente difícil a último minuto, la cual requiere llegar temprano y marcharte tarde: ¿te lamentas de tu suerte y pierdes los estribos porque no sabes cómo lograrás hacerlo? ¿O miras el panorama general de tu trabajo? En realidad, desde una perspectiva más amplia, no se trata más que de una molestia excepcional de la que puedes deshacerte cuanto antes para que puedas volver a hacer lo que de verdad te gusta en tu trabajo.

Llena las situaciones de sentido

Mientras aprendes esta técnica, te ayudará anotar cosas. Divide una hoja de papel en dos partes iguales, de tal manera que te queden dos columnas.

Denomina a la columna izquierda Razones, y a la columna derecha Excusas.

Razones

Excusas

Imagina que tu papel es una balanza antigua con una bandeja en la parte izquierda para pesar tus razones y tus excusas.

Escribe las razones por las cuales a ti te conviene experimentar la situación. Por ejemplo, ¿Podrías potencialmente aprender algo nuevo?; ¿mejorar una habilidad, por insignificante que sea?; ¿forjar la fortaleza de carácter?; ¿qué tienes que ganar? y de igual modo, ¿qué puedes perder?

Tómate un tiempo para explorar las recompensas que recibirás, tanto internas como externas. Entre las recompensas internas se encuentran la satisfacción personal de saber que aceptaste el reto, la tranquilidad que sentirás sabiendo que no tienes que seguir pensando en ese asunto, la sensación de triunfo que te invadirá cuando hagas bien algo en lo que pensabas que no eras tan bueno, y la experiencia que ganarás. Entre las recompensas externas podrían estar el reconocimiento de tu jefe, el respeto de tus compañeros de trabajo, la reputación de ser un trabajador eficiente, o la recompensa financiera de hacer tan feliz a un cliente que te refiera a más clientes.

Anota ahora todas las excusas para quedarte paralizado donde estás. Comprende que es natural tener excusas, pero que ellas no deben hacer que te sientas impotente.

¿Te das cuenta de cómo a medida que las cosas empiezan a asumir un nuevo significado te vas llenando de energías?

Aunque te parezca que ya tienes suficientes cosas que hacer, ocuparse del significado que le das a las situaciones te ahorrará tiempo durante el día. Descubrirás que tu nivel de energía aumenta y se mantiene constante a lo largo del día.

Piénsalo. Por lo general, la gente teme hacer algo por temor a que no tenga un resultado positivo o productivo. La otra cara de la moneda es que las personas desean hacer cosas que creen que les

darán recompensas, ya sea física, emocional o espiritual. Aprende a buscar esas recompensas en todo lo que hagas, por más mundana que pueda parecerse la tarea.

Para llevar a casa (y poner en práctica)

Una vez que decidas cómo dominar esa vocecita interior originaria, deja que la nueva explicación que tú mismo le das a las situaciones repose un rato. Observa cómo te sientes ahora. Examina tu cuerpo y conéctate con tu mente para que evalúes tu nuevo nivel de energía. Si consigues dominar esa vocecita interior negativa y autodestructiva, y de verdad creer en tu nueva explicación, te sentirás revitalizado.

Viaje de Poder^{MR} #7: Estírate más allá de tus miedos

Esta sección complementa el **Capítulo 16: Estírate al siguiente nivel y más allá**

Modo de uso: Utiliza las siguientes preguntas cuando te sientas retado por una situación. Te prevendrán de quedarte paralizado por tus miedos y te ayudaran a tomar acción.

Pregunta empoderadora 1: ¿Es realmente el fin del mundo?

En ocasión sentimos miedo en vista de que estamos reaccionando de forma exagerada y catastrófica frente a una situación. La principal idea de las siguientes preguntas es acordarnos que nada que hacemos en el trabajo ocasionara el fin del mundo. Esta pregunta me ayuda a keep cool and real.

Pregunta empoderadora 2: ¿Puedo manejar el peor escenario?

La mayoría de nosotros hemos enfrentado situaciones muy difíciles, como la muerte de un ser querido o el rechazo de un cliente o de otra persona importante. Sin duda, estos pueden ser acontecimientos devastadores. Recuerda, entonces, cómo te enfrentaste a esas situaciones y comprende que puedes volver a hacerlo. Cuando nos vemos ante un desafío, la mayoría de nosotros se pone a la altura de las circunstancias. Aun si no lo hacemos, con el tiempo podemos enfrentar las consecuencias.

Inspirado en el trabajo de la doctora Jeffers, este es un ejercicio rápido que te ayudará a convencerte de que puedes enfrentarte a la mayoría de cosas. Tómate un tiempo para hacer una lista de todas aquellas cosas de las que tienes miedo.

Por ejemplo:

- Tengo miedo de... perder mi trabajo
- Tengo miedo de... no caer bien a mis colegas
- Tengo miedo de... no encontrar el trabajo que quiero
- Tengo miedo de... hacer el ridículo frente a mis compañeros de trabajo cuando hago una presentación

Luego, escribe al final de cada resultado: puedo enfrentarme a esta situación.

Por ejemplo:

- Tengo miedo de... perder mi trabajo. Puedo enfrentarme a esta situación.
- Tengo miedo de... no caer bien a mis colegas. Puedo enfrentarme a esta situación.
- Tengo miedo de... no encontrar el trabajo que quiero. Puedo enfrentarme a esta situación.
- Tengo miedo de... hacer el ridículo frente a mis compañeros de trabajo cuando hago una presentación. Puedo enfrentarme a esta situación.

Darte cuenta de que si puedes manejar el peor escenario debería hacerte sentir más en control de la situación.

Pregunta empoderadora 3: ¿Qué puedo perder? ¿Qué puedo ganar?

En las situaciones en las que te sientas particularmente atrapado, analiza tus opciones.

Pregúntate:

"Si no hago nada, ¿qué puedo perder?, ¿qué puedo ganar?"

"Si actúo, ¿qué puedo perder?, ¿qué puedo ganar?"

Explorar tus opciones plenamente te ayudará a tomar decisiones basadas en la situación real que tienes que enfrentar, en lugar de estar basadas en una situación contaminada por tu reacción de miedo.

Viaje de Poder^{MR} #8: ¡Por el poder de las palabras!

Esta sección complementa el **Capítulo 17: Desencadena la acción a través de palabras selectas**

Modo de uso: Asegurarte de no auto sabotear tu motivación y en ultimas tu éxito. Refiérete a la siguiente lista de palabras y frases – con frecuencia.

Usa: reto

Elimina: problema

Advierte cuán distinto es tu estado de ánimo cuando tienes que solucionar un problema a cuando enfrentas un reto. Solucionar problemas es agotador; se tiene poco o nada de control sobre el momento en el que se presentarán. Enfrentar desafíos es gratificante; es decisión de cada uno tomarlos como una oportunidad para crecer. Esto último es mucho más vigorizante. Por ejemplo, intenta percibir los cambios en tu carrera como retos, no como cargas. Una carga se sobrelleva, un reto se supera y de la experiencia se aprende.

Usa: no lo haré

Elimina: no puedo

“No puedo” implica que no tienes ningún control sobre la situación, cuando en realidad sí lo tienes. Por lo general, puedes, pero decides no hacerlo. Cuando un compañero te invita a tomar un café, tú podrías ir, pero decides no hacerlo porque prefieres hacer unas cuantas llamadas más a clientes potenciales. En este caso, las ventas por teléfono son tu elección, no tu cadena perpetua. En este caso, “no lo haré” es una representación más precisa del poder de elección que tienes para ejercer.

Usa: quiero

Elimina: tengo que

“Tengo que” tiene un sentido de esfuerzo y temor. Mientras que “quiero” expresa tu uso de voluntad, y como tal fluye. Siendo vigorizante la posibilidad de elegir en cualquier asunto.

Usa: podría o quiero porque favorece mis metas

Elimina: debo

Cada vez que utilizas “debo”, estás renunciando a tu poder de elección. Implica que no tienes otra opción y que es la culpa la que te impulsa. La culpa sabotea la acción. En vez de decir “debo escribir notas de agradecimiento a mis 100 clientes” podrías decir, por ejemplo: “podría trabajar en mi informe. Pero he decidido escribir unas notas de agradecimiento porque mis clientes lo apreciarán y seré el primer vendedor que se les venga a la mente la próxima vez que necesiten un seguro”.

Usa: sé que puedo enfrentarme a esto

Elimina: ¿qué voy a hacer?

Cuando dices “¿qué voy a hacer?”, parece que el mundo se te estuviera cayendo encima mientras observas completamente impotente. “Me han despedido. ¿Qué voy a hacer?” Al decir mejor “sé que puedo enfrentarme a esto”, estás situándote en una posición de poder. La realidad es que puedes manejar la mayoría de situaciones en el mundo laboral.

Usa: ¿cómo se puede hacer esto?

Elimina: ¿se puede hacer esto?

Al abordar una tarea preguntando “¿cómo se puede hacer esto?”, estás inmediatamente induciendo a tu cerebro a buscar posibilidades. Por otra parte, al preguntar si algo se puede hacer, estás renunciando a tener control sobre la situación. Desde luego que puedes hacer “algo”, es más acertado preguntar cómo. Si al preguntar cómo descubres que se necesitan demasiados recursos

para llevar a cabo la tarea, puedes optar por continuar o por no hacerlo. Primero pregunta cómo, y luego decide.

Usa: ¿por qué no?

Elimina: ¿por qué?

Preguntar "¿por qué no?" te motiva a buscar posibilidades y soluciones. "¿Por qué no aceptar ese cargo de mayor responsabilidad?". Preguntar "¿por qué?" te lleva a buscar una situación, un lugar o una persona a la que culpar. "¿Por qué quieres que yo presente mi idea frente a todo el equipo siendo yo el más joven de todos?". Yo digo: "¿por qué no?".

Usa: ¿quién es el responsable?

Elimina: ¿quién tiene la culpa?

El culpable, aquel que tiene la culpa, se sienta a lamerse las heridas. La persona responsable toma medidas para resolver la situación. ¿Quién prefieres ser?

Usa: ¿cómo tendré éxito?

Elimina: ¿fracasaré?

Enfocarse en el éxito estimula tu creatividad, y te induce a pensar en las posibilidades de hacer que las cosas se den. Cuando te enfocas en el éxito, lo más probable es que busques oportunidades, posibilidades y soluciones. Enfocarse en el fracaso inculca la lógica de la evasión. Cuando te enfocas en el fracaso, lo más probable es que busques las maneras de evitar correr demasiados riesgos. Corres el peligro de hacer las preguntas equivocadas y de volverte excesivamente cauteloso. Por si aún no lo has notado, yo me he enseñado a preguntar cómo la mayoría de las veces.

Usa: llevo una vida muy activa

Elimina: estoy muy ocupado

Trata de decir a los demás que llevas una vida muy "activa", no que tienes una vida muy "ocupada". Eliges estar activo; estar ocupado es algo que te sucede. No tienes control alguno sobre la situación. Recuerda que el control viene acompañado de la posibilidad de elegir – lo cual es vigorizante.

Usa: confío en mí mismo

Elimina: dependo de otros

Si bien colaborar con tus compañeros de trabajo es magnífico, la verdadera interdependencia tiene lugar cuando cada individuo puede hacer contribuciones significativas al equipo. Esmerarse en alcanzar la confianza en uno mismo es, pues, un paso en el camino que conduce a la colaboración, mientras que la dependencia no le hace ningún favor a nadie.

A continuación te presento otras preguntas que te ayudarán a sentirte más lleno de energía y listo para actuar ¹.

¿Cuáles son mis opciones?

¿De qué otra manera puedo pensar en esto?

¿Qué es posible?

He aquí algunas frases que te ayudarán a sentirte más lleno de energía y listo para actuar:

Prefiero

Lo haré

Me gustaría

Puedo

Puedo hacer el intento

Miremos las alternativas

Puedo optar por un enfoque diferente

Puedo controlar mis sentimientos y voy a elegir una respuesta apropiada

Puedo crear una presentación eficaz

Escoge palabras que trabajen a tu favor, no en tu contra. Haz que cada palabra cuente.

(1. Aprendí cantidades de Nan Russell, consultora corporativa. Les recomiendo su página web: www.nanrussell.com

2. Me inspire en el libro Cambie sus preguntas, cambie su vida, escrito por la doctora Marilee Adams. También es la creadora del 'question thinking' ('pensamiento interrogante'), sistema basado en el principio de que al cambiar las preguntas que hacemos, podemos cambiar los resultados que obtenemos.)

Viaje de Poder^{MR} # 9: ¿Cómo controlar tu ira (antes de que ella te controle a ti)?

Esta sección complementa el **Capítulo 18: Circunvala las reacciones emotivas**

Modo de uso: Aunque contar hasta diez y respirar profundo es una de las tácticas que utilizo para mantener la calma cuando alguna persona del trabajo o algo me hacen enojar, entender la situación es otra táctica que podría ayudarte aún más. Para darle un nuevo sentido a una situación, sigue un proceso de tres pasos muy similar al que utilizaste para cambiar tu perspectiva de las situaciones.

Paso 1: Nota

Toma conciencia de tu ira e identifica los pensamientos que la acompañan. Toma distancia respecto a tu rabia, y presta atención a lo que te estás diciendo a ti mismo.

Paso 2: Reta

Primero pregúntate qué resultado quieres obtener. Enseguida, pregúntate si estar enojado te ayudará a conseguir el resultado que desees.

Paso 3: Reemplaza

Cuando adviertas que te estás enojando con alguien o con algo, impide que este sentimiento te invada. Pregúntate: "¿qué es lo que no puedo hacer por mí mismo que espero que mi jefe, mi compañero de trabajo o un descanso hagan por mí? ¿Es cierto que esas personas o cosas me están defraudando, o simplemente no estoy asumiendo la responsabilidad de lo que sucede en mi vida?".

Por ejemplo, ¿es verdad que lo que percibes como la incompetencia de tu compañero es lo que realmente te está enojando? ¿O lo que pasa es que tú no te sientes satisfecho con tu trabajo y lo estás culpando a él? ¿Es cierto que lo que percibes como la falta de habilidades organizativas de tu jefe es lo que realmente te da rabia? ¿O te estás sintiendo frustrado porque no has cerrado ningún negocio últimamente?

Una cosa es sentir rabia, y otra muy distinta responder con ira. Aunque el enojo puede ser una reacción natural en nosotros, dada su índole irracional, tiende a ser contraproducente. Para obtener los resultados que favorezcan la consecución del éxito, es fundamental que aprendas a controlar tu rabia —o de lo contrario, ella te controlará a ti—. Así de sencillo.

¿Ahora qué?

Permite que la nueva perspectiva permute en tu mente. A medida que lo hace, date cuenta como se desvanece tu sentimiento de rabia.

Una cosa es sentir rabia, y otra muy distinta responder con ira. Aunque el enojo puede ser una reacción natural en nosotros, dada su índole irracional, tiende a ser contraproducente. Para obtener los resultados que favorezcan la consecución del éxito, es fundamental que usted aprenda a controlar su rabia —o de lo contrario, ella lo controlará a usted—. Así de sencillo.

(Fuente: Esta sección fue adaptada del trabajo de la Dra. Susan Jeffers y su libro *Feel the Fear and Do It Anyway.*)

Viaje de Poder^{MR} #10: ¿Cómo encontrar tus puntos fuertes y débiles?

Fue el día en que naciste que Dios decidió que el mundo no podía existir sin ti.
Sabiduría judía

No hay ninguna otra persona que pueda representar tu papel tan bien como tú puedes hacerlo.
Frase que se me ocurrió mientras leía El test de la pasión, de Janet y Chris Attwood

Esta sección complementa el **Capítulo 19: ¿Cuál es tu (mejor) juego?**

Modo de uso: Adaptado de Don Clifton, el padre de la psicología basada en fortalezas, el siguiente proceso de dos partes te ayudara a identificar tus fortalezas y debilidades. Toma nota mental.

Primera parte: Identifica tus fortalezas

Con respecto a las habilidades que identificaste en la autoevaluación, encontrada en el **Capítulo 3: Los tres indispensables** y en el **Viaje de Poder^{MR} #1: ¿Qué es indispensable para ti?**, y que sospechas son tus talentos, pregunta lo siguiente:

1. ¿Crees que siempre supiste cómo hacer esto?
2. Cuando pones en práctica determinada habilidad, ¿te vuelves aún más competente?
3. ¿Sabes que puedes desempeñarte bien?
4. ¿Los demás te elogian cuando lo haces?
5. ¿Te pueden llegar a pagar bien por hacerlo?
6. ¿Sientes orgullo y placer cuando lo haces?

Si respondiste que sí a todas las seis preguntas en relación con una habilidad particular, entonces estás desarrollando una fortaleza. Asegúrate de seguir contando con ella. Pero si contestaste que sí a menos de cuatro, estás frente a lo que Don llama una fortaleza de fantasía (el juego ha terminado, lo siento).

Segunda parte: Identifica tus debilidades

Para reconocer tus debilidades, ten en cuenta lo siguiente:

1. ¿Adoptas una actitud defensiva respecto a tu desempeño en ciertas áreas?
2. ¿Has desarrollado un comportamiento obsesivo para intentar corregir tu desempeño?
3. ¿Te toma un tiempo excepcionalmente largo para aprender?
4. ¿Tu crecimiento se ha detenido?
5. Nunca has alcanzado el punto en el que te entregas de lleno a la actividad mientras la estás haciendo. En lugar de ser un momento en el que todo te fluye, cuando estás trabajando en un área de debilidad, eres muy consciente de cada uno de los pasos del proceso. Naturalmente, cualquier persona necesita tiempo para aprender algo nuevo. No obstante, para aquellos que trabajan en un área de fortaleza, las partes del proceso desaparecen rápidamente, ya que las llevan a cabo desde un nivel inconsciente. Cuando las están realizando, tienen la impresión de no estar pensando, solo haciendo.
6. ¿Has perdido la autoconfianza como consecuencia de tu mediocre desempeño? Todos tenemos días malos. Es normal. Pero aquellos de nosotros que estamos empleando nuestras fortalezas, sabemos que tener días malos es la excepción, no la regla. Cuando tenemos un mal día, nos mantenemos enfocados en nuestro trabajo, porque sabemos que un buen día está justo a la vuelta de la esquina y que este nos traerá muy buenos resultados. Para aquellos que no están empleando sus fortalezas, un bajo rendimiento es más la regla que la excepción. Para soportar esos malos días recurrentes, optan por evitar la actividad tanto como les sea posible.
7. ¿No estás siendo creativo o no te queda energía para pensar más allá del día a día? ¿El hecho de hacer algo que no está en consonancia con tus fortalezas te cuesta tanto esfuerzo y energía que simplemente estás demasiado agotado para pensar de forma creativa o prever el futuro? ¿O estás muy motivado por tus logros y constantemente impulsado por las metas que te has propuesto alcanzar?

8. ¿Alguna vez has sentido que estás quemado? Esta es una forma extrema de identificar una debilidad, pero quizás la más precisa. Para sentirse quemado es necesario haber llegado al límite de una situación, es el momento en que te dices: "¡no puedo seguir haciendo esto!". Una persona con una mente muy analítica podría quedarse todo el día mirando hojas de cálculo y sentir un gran placer al ver surgir las tendencias. Por otra parte, una persona que no tiene inclinación por el trabajo analítico, al principio logrará arreglárselas para cumplir con su deber. Con el tiempo, agotará todos los recursos físicos y mentales que se requieren para soportar un reto tan grande.

Otra forma de descubrir cuáles son tus fortalezas y debilidades en el trabajo es escogiendo de tres a cinco colegas en los que confíes para preguntárselas. Encuéntrate con ellos en persona o recurre al teléfono o al correo electrónico, y explícales que estás haciendo una autoevaluación y agradecerías enormemente la ayuda que puedan prestarte. Explícales que los has escogido a ellos en concreto porque valoras sus puntos de vista y confías en ellos. Dale un tiempo para responderte. Cuando recibas sus observaciones, no te enfoques en justificar sus comentarios, simplemente escucha y no te ofendas por sus palabras.