

3 hábitos que podrían estar descarrilando su carrera

Jenny Fernandez y Luis Velasquez

Con licencia de
 **Harvard
Business
Review**

Tiempo de lectura:
2.5 minutos

DESARROLLO PERSONAL

¿Alguna vez se ha sentido “en la zona” en su vida profesional? Lo está haciendo muy bien en el trabajo, es reconocido por sus logros y recibe elogios por su potencial. Sin embargo, unos meses más adelante, golpea con pared, y ya no puede lograr tanto como antes. Se siente frustrado, atascado, confundido.

Este escenario no es raro. Se ha observado que las personas con alto desempeño crónico presentan casos de bajo rendimiento agudo. Un estudio mostró que el 26% de los líderes que fueron calificados por sus jefes como de alto potencial también eran vistos por sus jefes como de alto riesgo de descarrilamiento profesional.

Como entrenadores profesionales, vemos que los descarrilamientos ocurren cuando los empleados carecen de autoconciencia e inconscientemente practican comportamientos que los llevarán por un camino perjudicial. **Hemos identificado tres hábitos destructivos comunes que, con esfuerzo, pueden ser desaprendidos.**

Hábito 1: jugar a la víctima

No puede esperar crédito por sus éxitos si nunca reconoce sus fracasos. Nadie quiere trabajar con o para alguien que pone excusas o culpa a otros cuando algo sale mal. Para desaprender este comportamiento, observe sus acciones y respuestas cuando se enfrente a un desafío. Cada vez que se encuentre enfocándose en factores fuera de su control, haga una pausa, reconozca sus pensamientos negativos y luego trate de desprenderse de ellos. Para pasar de quejarse a una acción positiva, pregúntese: “¿A qué estoy realmente comprometido aquí?”

Hábito 2: amar la idea de estar “ocupado”

Este artículo es útil para:

- Identificar los hábitos destructivos que podrían estar descarrilando su vida profesional.
- Aprender a priorizar y concentrar su tiempo limitado.
- Reencuadrar el fracaso para salir de su zona de confort.

Se ha observado que las personas con alto desempeño crónico presentan casos de bajo rendimiento agudo.

**DESARROLLO
PERSONAL**

¿A menudo se escucha a usted mismo diciendo: “Mi calendario está lleno”, “no puedo tomarme un día libre” o “ni siquiera tengo tiempo para comer”? ¿Está constantemente estresado por el trabajo? Entonces probablemente está demasiado ocupado, y en riesgo de agotarse. Para ganar tiempo para lo que es realmente importante, comience por programar bloques de tiempo en su calendario dedicados específicamente a la reflexión, la creación de relaciones y el aprendizaje. A continuación, planea contactar a una nueva persona cada semana para fortalecer su red. Por último, diga no con más frecuencia: aprenda a priorizar y concentrar su tiempo limitado.

Hábito 3: proteger su zona de confort

Muchos de nosotros evitamos situaciones incómodas, como hablar en público o dar retroalimentación a un compañero de equipo o gerente. A medida que progresamos en nuestras carreras, tendemos a reducir la probabilidad de nuestro propio fracaso evitando situaciones de riesgo y apegándonos a lo que sabemos. Sin embargo, hacer esto nos mantiene atrapados en el mismo lugar. Para salir de la zona de confort, reencuadre el fracaso. Algunas veces usted tiene éxito; otras veces aprende. El éxito significa asumir riesgos calculados y buscar oportunidades, roles desafiantes o promociones. Cada nueva oportunidad tiene el potencial de expandir su zona de confort y darle la confianza para asumir mayores desafíos en el futuro.

El impacto de nuestras intenciones no siempre es positivo. Si no toman el tiempo para reflexionar, incluso los mejores corren el riesgo de descarrilar sus carreras. El objetivo es superar lo que puede estar retrasándolo. Aunque estos hábitos pueden parecer inofensivos inicialmente, dejarlos ir tendrá un efecto positivo en su vida profesional. Todo comienza con rendición de cuentas.

A medida que progresamos en nuestras carreras, tendemos a reducir la probabilidad de nuestro propio fracaso evitando situaciones de riesgo y apegándonos a lo que sabemos.

Si no toman el tiempo para reflexionar, incluso los mejores corren el riesgo de descarrilar sus carreras.

Sobre los autores:

Jenny Fernandez y Luis Velasquez son instructores ejecutivos.



El servicio para desarrollar habilidades directivas con contenidos de Harvard Business Review en español.

...Porque hoy depende de usted.

www.dirigehoy.com
contacto@dirigehoy.com