

Alcanzó un punto de inflexión en su carrera. ¿Qué sigue?

Joan P. Ball y Julia Beck

Con licencia de
 **Harvard
Business
Review**

Tiempo de lectura:
2.5 minutos

DESARROLLO PERSONAL

Los puntos de inflexión (los momentos de “¿y ahora qué?” en la vida) surgen con frecuencia en nuestra vida profesional y personal. Los puntos de transición pueden parecer amenazantes, especialmente cuando nuestra identidad y autodirección son cuestionadas. La investigación sugiere que las reacciones típicas varían desde evitar el problema retirándose o posponiéndolo, hasta pivotes instintivos o la búsqueda de soluciones rápidas.

Examinar nuestra primera reacción al cambio desestabilizador nos invita a explorar las posibilidades que existen más allá de nuestro impulso inicial. Esto requiere la humildad para reconocer que incluso los más capacitados y talentosos entre nosotros pueden volverse inseguros, inquietos y reactivos cuando operan en un terreno desconocido. Cuatro pasos pueden contrarrestar la respuesta a la amenaza y ayudarnos a ser más creativos frente a los momentos de “¿y ahora qué?”.

REGULAR

La investigación sugiere que es posible y beneficioso moderar nuestras emociones frente a las interrupciones. Una práctica de autoconciencia y autorregulación rigurosas puede ayudar a prepararnos, haciéndonos sentir menos asustados y con más control. Comience recordando la última vez que enfrentó inestabilidad. Tal vez lo pasaron por alto para un ascenso. ¿Reaccionó emocionalmente? ¿Se apresuró a juzgar sin todos los hechos? El examen del comportamiento pasado puede ayudarlo a identificar dónde podría evitar riesgos en el futuro.

BUSCAR RECURSOS

Los procesos que funcionan bien en tiempos estables a menudo se rompen en medio de la incertidumbre. Evaluar el nuevo panorama puede ayudarnos a desviar nuestra atención de la amenaza de lo desconocido hacia la indagación. Haga un inventario cuidadoso de los recursos disponibles: los emocionales, como el acceso a servicios terapéuticos o de entrenamiento; materiales, como la financiación; o recursos sociales a través de redes profesionales o personales. Su inventario puede llevar a la acción o servir como impulso creativo.

REORIENTAR

Crear un espacio para el aprendizaje en un punto de interrupción puede ayudarnos a pasar de una mentalidad de resolución de problemas a una mentalidad de descubrimiento. Esto podría implicar registrar las observaciones en una pared de notas adhesivas o en una hoja de cálculo. Un examen audaz de los aspectos relevantes de las circunstancias emergentes puede ayudarnos a navegar en el nuevo terreno, lo que puede conducir a respuestas más creativas y relevantes.

Este artículo es útil para:

- *Saber cómo reaccionar ante puntos de inflexión de la vida profesional y personal*
- *Recordar la última vez que se enfrentó a una inestabilidad*
- *Buscar los recursos necesarios para enfrentarla y vencerla*

Los puntos de inflexión (los momentos de “¿y ahora qué?” en la vida) surgen con frecuencia en nuestra vida profesional y personal.

RESPONDER

En tiempos turbulentos, calmar las emociones y desarrollar una práctica de indagación y exploración nos ayuda a pasar del impulso a la resolución creativa de problemas. Hacer tiempo para regular, obtener recursos y reorientar puede ayudarnos a formular nuevas formas de abordar la incertidumbre, formas que tengan en cuenta las oportunidades y los desafíos que existen en una situación dada. Esto también puede ayudar a encender una nueva perspectiva sobre quiénes somos en tiempos de cambio, cómo respondemos y cómo podríamos trazar un nuevo rumbo, incluso cuando es incómodo.

La clave para navegar por lo desconocido es repensar nuestra relación con el cambio y reconocer que los momentos de “¿y ahora qué?” pueden ser una invitación a la indagación y la exploración, en lugar de una amenaza. Los pasos que hemos sugerido pueden ayudarnos a ver los puntos de inflexión como oportunidades para reflexionar sobre nuestros compromisos, examinar nuestras prioridades y corregir el rumbo cuando sea necesario. Aprender a hacerlo es imperativo en tiempos de incertidumbre y cambio.

DESARROLLO PERSONAL

Esto requiere la humildad para reconocer que incluso los más capacitados y talentosos entre nosotros pueden volverse inseguros, inquietos y reactivos cuando operan en un terreno desconocido.

Los pasos que hemos sugerido pueden ayudarnos a ver los puntos de inflexión como oportunidades para reflexionar sobre nuestros compromisos.

Sobre el autor:

Joan P. Ball es profesora asociada de marketing en el Tobin College of Business de St. John's University. Julia Beck es fundadora del It's Working Project y de Forty Weeks.



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