

Adopte la ambivalencia al tomar decisiones profesionales importantes

Brianna Barker Caza, Naomi B. Rothman, Jamie R.
Strassman y Brittany Lambert

Con licencia de
 **Harvard
Business
Review**

Tiempo de lectura:
2.5 minutos

ESTRATEGIA
Y DECISIONES

Los puntos de inflexión en la carrera son momentos de potencial cambio y transición que a menudo evocan sentimientos de ambivalencia. Aunque la ambivalencia pueda ser algo incómoda, en realidad puede ser buena para la toma de decisiones.

Los estudios que realizamos nos han llevado a concluir que se puede aprovechar la ambivalencia en los puntos de inflexión de la carrera para crear una carrera más auténtica y satisfactoria. Aquí, discutiremos los efectos de la ambivalencia, y cómo usar los suyos a su favor:

— Por qué se siente desgarrado

Los puntos de inflexión de carrera son oportunidades para reevaluar tanto las decisiones de carrera como a nosotros mismos. Podemos hacer preguntas como: ¿Qué valoro y qué priorizo? ¿Quién soy ahora y quién quiero ser?

El proceso de responder estas preguntas obliga a las personas a lidiar con su propia “complejidad de identidad” o las múltiples autodefiniciones o identidades valoradas que se derivan de tener múltiples roles sociales y laborales, pertenecer a varios grupos sociales y contar con diversos atributos e intereses personales distintivos.

— Gestionar la incomodidad de la ambivalencia

Para muchos, la ambivalencia es incómoda porque viola nuestra necesidad de coherencia. Para evitar o minimizar la incomodidad lo más rápido posible, podrían tomar una decisión impulsiva o evitar por completo el tomar esa decisión durante el mayor tiempo posible.

Estas acciones para evitar la ambivalencia pueden prolongarse, robándonos un sentido de compromiso en el momento presente e incluso la satisfacción con la vida. También pueden llevar a las personas a minimizar y sacrificar aspectos importantes de su identidad.

— Trabajar con su ambivalencia, en lugar de en contra de ella

La ambivalencia que llega a un nivel elevado en los puntos de inflexión no es necesariamente disfuncional.

Este artículo es útil para:

- *Aprovechar la ambivalencia en los puntos de inflexión.*
- *Crear una carrera más auténtica y satisfactoria.*
- *Tomar mejores decisiones.*

Aunque la ambivalencia pueda ser algo incómoda, en realidad puede ser buena para la toma de decisiones.

Aprender a aceptar la ambivalencia puede abrir su mente a diferentes opciones de carrera y, con el tiempo, incluso podría ver esta inquietud como una señal de crecimiento hacia una forma más auténtica de vivir y trabajar.

Los siguientes pasos pueden ayudarlo a aprovechar la ambivalencia como una herramienta para desarrollar el autoconocimiento y reconocer su naturaleza multifacética inherente:

Paso 1: Tome tiempo para reflexionar.

Acérquese a la ambivalencia con curiosidad y haga una pausa para identificar lo que siente. Permítase aprovechar la “pausa” que crea naturalmente la ambivalencia y aborde los sentimientos complejos con curiosidad (no con juicios) para identificar lo que siente y por qué.

Además, comparta su ambivalencia con otras personas que le brinden apoyo, cooperen y estén “de su lado”, ya que hacerlo lo ayudará a encontrar, juntos, soluciones aún mejores, más integradoras e innovadoras a problemas complejos.

Paso 2: Dése tiempo.

Si puede, fíjese una fecha límite que no esté en el futuro inmediato y le permita dedicar tiempo y energía a escuchar sus emociones y considerar sus alternativas. Esto lo ayuda a aprovechar la información que obtiene de su ambivalencia, en lugar de suprimirla, para tomar una decisión más informada.

Paso 3: Recuerde que nada es para siempre.

Recuerde que una sola decisión de carrera no tiene que ser permanente; en su lugar, piense en ella como una decisión “por ahora”. Una forma práctica de entrar en este estado de ánimo es conectarse con personas que están más avanzadas en sus carreras o incluso jubiladas. Ellas tienen la sabiduría de la retrospectiva y pueden ayudarlo a abordar su carrera con el entendimiento de que una decisión no lo definirá para siempre.

Una decisión no lo
definirá para siempre.

Sobre las autoras:

Brianna Barker Caza es profesora asociada de administración en la Bryan School of Business and Economics de la University of North Carolina en Greensboro.

Naomi B. Rothman es profesora asociada de administración en el College of Business de Lehigh University.

Jamie R. Strassman es estudiante doctoral en comportamiento organizacional en la McCombs School of Business de la University of Texas en Austin.

Brittany Lambert es profesora asistente en el departamento de gestión y emprendimiento de la Kelley School of Business.



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