

*Empieza por conocerte
para encontrar tu
profesión a medida*



EJERCICIOS PARA HACER TU CAMBIO

Ana García - Mujer Expat

Empieza por conocerte para encontrar tu profesión a medida

La vida de Laura

“Me llamo Laura, tengo 43 años, casada y con dos niños de 7 y 5 años. Trabajo en el departamento financiero de una gran compañía. Cuando nació mi segundo hijo, pedí una reducción de jornada, porque no me daba la vida, para conciliar mi parte profesional y familiar. Aun reduciendo mi jornada de trabajo, no consigo sacar algo de tiempo para mí.

Los días pasan, y me doy cuenta, que estoy en un callejón sin salida.

Profesionalmente, estoy muy estancada debido a mi reducción de jornada, y también a que mi trabajo no me da ni me llena todo lo que pensaba. Esto ocurrió, cuando bajé el número de horas de trabajo. Me di cuenta, que no era tan importante para mí este trabajo, que realmente no tenía el entusiasmo que en épocas pasadas. No tengo claro, si me apetece volver a una jornada completa, veo que el aumento de salario no va a compensar tanto como para sentirme realizada.

Estudí administración de empresas, y terminé trabajando en un departamento financiero, dónde encontré una estabilidad profesional y salarial. Pasé por contratos eventuales, hasta conseguir el esperado contrato indefinido. En ese momento, me dije: ¡qué suerte, no todo el mundo puede contar con un contrato indefinido! Reconozco que igual no era el trabajo de mi vida, pero tenía un trabajo seguro, de lunes a viernes, con mis treinta días naturales de vacaciones. ¿Qué más podía pedirle a la vida?



**La vida es lo que
hacemos de ella**

Aforismo hindú

Mujer Expat

Todo esto forma parte del pasado, dónde valoraba otro tipo de cosas. Mi escala de valores era muy diferente, pensaba de otra manera, llevaba pocos años trabajando, y era un lujo tener un trabajo en esas condiciones. Era lo que todo el mundo deseaba. Era el modelo de vida profesional al que cualquier persona aspiraba.

Después de unos cuantos años en el mismo departamento, con días buenos y días malos, con cambios de jefes, compañeros que van y vienen, mi trabajo es un poco lo mismo, lo tengo bajo control. Esto me da mucha seguridad, no lo dudo, pero en el fondo, siento un gran vacío. Una sensación de no estar en el lugar correcto, de sentir que no aprendo mucho y que estoy perdiendo los días de mi vida.

Cuando me quedé embarazada de mi primer hijo, empecé a reflexionar sobre ciertos puntos entorno a mi trabajo. No solo me planteaba si realmente lo que hacía me gustaba, sino que, con la llegada de mi primer hijo, esa escala de valores que tenía empezó a cambiar. Ahora sentía que tenía que analizar cuáles eran esos valores a los que iba a dar prioridad en mi vida.

De repente, me di cuenta, que me iba a costar mucho trabajo separarme de mi bebé, para ir a un trabajo, que después de estar unos meses fuera, me estaba dando mucha pereza. Ya no tenía tanto interés, y me planteaba con más fuerza si realmente era lo que quería seguir haciendo en mi vida. Me planteaba si merecía la pena sacrificar algunas cosas, que, por mis cambios a nivel personal, estaban tomando prioridad frente a un trabajo y una empresa con la que no empezaba a sentirme muy identificada.

Está claro, que no puedo dejar mi trabajo, pero, por otro lado, me planteo si puedo hacer otra cosa distinta. Pero, no sé qué puedo hacer, y a qué podría dedicarme...

Después de mis dos bajas por maternidad, descubrí que mi vuelta se me hacía muy cuesta arriba. No sentía las mismas ganas que cuando comencé. No me sentía tampoco la misma joven motivada, que había encontrado un trabajo bien remunerado, seguro y en una buenísima empresa (cómo me decía mi padre).

Hoy a mis 43 años, sigo dándole vueltas a la cabeza sobre mi futuro profesional. Realizar un cambio no es fácil, me da mucho miedo. Pero siento la necesidad de encontrar algo por lo que realmente me merezca la pena levantarme cada día, y sacar lo mejor de mí. Pero no sé qué otras cosas puedo hacer, a parte de la experiencia laboral que tengo. No sé si sirvo para hacer otra cosa. No tengo muy claro a qué me podría dedicar, ni dónde buscar.”





*Pregúntate si lo que estás
haciendo hoy, te acerca al lugar
en el que quieres estar mañana*

Walt Disney

Mujer Expat

Esta es Laura, una mujer en una ciudad cualquiera, en un barrio cualquiera, pero con una historia muy común a muchas mujeres y por qué no, también hombres.

Cuando llegamos a una franja de edad en nuestras vidas como pueden ser los 40; cuando se produce un cambio personal o profesional, muchos caemos en la cuenta, que quizás no estamos haciendo aquello para lo que realmente hemos venido a este mundo.

En el pasado tomamos decisiones un poco marcadas por el entorno familiar, social y cultural, y que, basado en estos patrones, tomamos la dirección profesional que los demás piensan que es mejor para nosotros, y que socialmente es lo esperado.

Existen muchas crisis profesionales y personales porque no se nos ha enseñado a saber quiénes somos, que nos gusta, que queremos y cuáles son nuestros talentos. No nos han enseñado a pensar por nosotros mismos y a elegir en función de nuestros intereses.

El sistema educativo no ayuda a descubrir nuestros talentos y habilidades

Se habla que todos venimos al mundo con unos dones, que son naturales en nosotros, y los desarrollamos sin ningún esfuerzo. También se habla que tenemos talentos innatos, que muchas veces no somos conscientes que los tenemos y talentos en potencia, los cuáles, no tenemos de manera natural, pero que podemos aprenderlos y desarrollarlos si nos exponemos a ellos en nuestra vida cotidiana.

Por tanto, se dice que existen dos formas de talento:

1. **Talento innato o talento heredado:** puede heredarse de un ancestro con habilidades similares, debido a la presencia de ciertas características genéticas involucradas en una habilidad específica.
2. **Talento adquirido o talento aprendido:** es exclusivamente un resultado del proceso de aprendizaje a lo largo de varios años.

En ambos casos, el talento siempre puede desarrollarse y perfeccionarse cada vez más mediante la práctica, el entrenamiento y el estudio.

Muchos de nosotros no somos conscientes de todos los talentos que tenemos tanto innatos como los que tenemos en potencia.

El sistema educativo que aún seguimos teniendo hoy en día, no ayuda a que descubramos estos talentos o habilidades que nos diferencian y que son parte de nuestro Ser.

Muchas veces nos movemos en entornos que no nos ayudan a ver ni a desarrollar nuestros talentos; y uno de estos entornos es el sistema educativo.

Las escuelas y Universidades no son lugares dónde se potencian las habilidades y talentos. Hay que cumplir con unos estándares de educación. Esta educación está dividida en materias muy estructuradas y cerradas, dónde unas son las centrales e importantes, porque preparan al alumnado para salir al mercado de trabajo como un empleado más, un empleado estándar. El empleado que necesita el tipo de empresas que existen hoy en día.

Cuando somos niños nos gusta explorar, tenemos curiosidad, probamos a hacer cosas diferentes, indagamos con preguntas. Toda esta curiosidad y exploración desaparece cuando somos adultos.

En las escuelas, en lugar de enseñarnos a buscar, indagar, preguntarnos y probar cosas, se nos da todo hecho y se nos dice el qué y el cómo tenemos que aprenderlo.

Dotamos a nuestros chavales de información y conocimientos, que tienen que aprender para el día de mañana encontrar un empleo que sea seguro y les permita tener un salario para vivir. Pero no les enseñamos a estos chavales a encontrar esa información y conocimientos que les motive para desarrollar aquello que les gusta, para encontrar aquello a lo que les gustaría dedicarse y en lo que puedan aportar todos esos talentos que tienen.



**Descubrir lo que te encanta hacer
y además se te da bien,
es descubrir tu Elemento**

Ken Robinson

Mujer Expat

Pero Laura ya no podía cambiar la decisión que había tomado en su época de estudiante. Ella es consciente, ahora a sus 43 años no está satisfecha ni le apasiona su trabajo. Sobre todo, cuando este no le compensa ni siquiera económicamente.

Nuestra escala de valores va cambiando a lo largo de nuestra vida. No es lo mismo lo que valoramos con 20, que con 40 o 50 años.

De ahí que es muy importante hacer un ejercicio muy simple como es listar todos aquellos valores que son importantes hoy para nosotros.

Ejercicio 1 - Prepara tu lista de valores

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

Laura hizo su lista de valores, y contesto a las siguientes preguntas clave:

1. ¿Qué cinco valores quieres que guíen tu toma de decisiones?
2. ¿Qué cinco aspectos de la vida son los más importantes para ti?
3. ¿Qué cinco cosas he de cultivar para construir un estilo de vida que tenga sentido para mí?
4. ¿Cuál es ese estilo de vida que te dará un sentido a ti y a tu vida?

Laura empezó a realizar el ejercicio con muchas dudas. Pero consiguió listar al menos 7 valores que eran importantes para ella.

Valores como: los hijos, cuidar la relación de pareja, cuidar las relaciones con amigos, libertad para organizar su tiempo, poder tomar decisiones sobre el tipo de proyectos que quería hacer, tener posibilidad de aprender cosas nuevas, estar tranquila y en paz con ella misma.

De estos valores, eligió aquellos que iban a ser los más importantes a la hora de tomar decisiones sobre su camino profesional, al igual que también decidió aquellos aspectos de la vida que para ella eran importantes como, por ejemplo, poder aportar algo interesante y creativo en cada cosa que hacía.

Pero aparte del análisis de su escala de valores, Laura está muy perdida a nivel profesional. No sabe si podrá darle un cambio a todo esto, y en el caso de poder hacerlo hacia dónde dirigirse. Qué dirección tomar.

Ha escuchado y leído en internet, que es muy importante conocerse a una misma para saber quién eres, y de este modo, poder saber que quieres en la vida.

Esta idea le genera mucha angustia, porque no sabe cómo hacer esto de conocerse a una misma. Además, le da miedo de lo que se pueda encontrar en el momento que abra esta posibilidad.

Realmente siente que tiene ganas de hacer un cambio en su vida profesional, no solo para encontrar ese equilibrio que busca, sino para encontrar una realización que le haga sentir que lo que hace le merece la pena.



Encuentra esa actividad que te haga vibrar, dedícate a ser un experto, no dejes de aprender, y luego comparte ese don con los demás

Eduardo Punset

Mujer Expat

Está claro que tiene que empezar por saber qué es lo que le gusta, qué le interesa más en esta vida y en qué se siente fuerte. Y esto es parte del autoconocimiento. Así que a Laura no le queda más remedio que hacer esto, antes de pensar en hacer cualquier cambio; ya que ese cambio debe tener una trayectoria planificada y con un objetivo final.

Después de realizar su lista de valores, con ayuda de una orientadora laboral, comenzó a realizar todo ese trabajo de introspección que necesitaba para hacer las cosas bien desde un principio con una base sólida. No quería seguir perdiendo el tiempo.

El tiempo es también una de las cosas que más le agobia a Laura. Tiene 43 años y se ve muy mayor para comenzar cualquier cosa desde cero. Así que está en un cruce de caminos entre realizar un cambio o continuar en el encierro dónde se encuentra.

Uno de los ejercicios que realizó Laura, además de la lista de valores, fue conocer sus gustos.

Para ello tomó lápiz y papel, porque estas cosas es mejor hacerlas por escrito. Con ello nos liberamos muchísimo y realizamos un compromiso de continuar en nuestro proceso de cambio.

Una vez que se acomodó y se tomó un buen tiempo, comenzó a listar como le había explicado la persona que le estaba acompañando en este proceso.

Ejercicio 2 - Lista de cosas que te gustan y no te gustan hacer

Para hacer estas listas no pienses en una profesión a la hora de escribir tus gustos. No te pongas límites y da rienda suelta a tu mente y escucha a tu corazón.

1. Haz una lista de cosas que te gusta hacer, que nunca te da pereza, y que son de las primeras que te lanzas a realizar.



2. Haz una lista de actividades o cosas que no te gustan nada hacer tanto en el trabajo como en la vida personal. Siempre lo dejas para otro momento, y te da mucha pereza.



Laura se puso de inmediato a realizar el ejercicio. Le apetecía un montón conocer todo aquello que realmente le gusta, y que nunca se había parado a reflexionar, porque el día a día le comía tanto tiempo, que no era capaz de bloquear un momento en su agenda para dedicarse a estas cosas.

Ahora ya no había vuelta atrás, estaba completamente decidida a tomar las riendas de su vida profesional y personal. A buscar y encontrar aquello que le diera sentido a su vida y que además fuera un trabajo a su medida; que fuera a favor de sus valores y de sus gustos.



***Tu trabajo es descubrir tu trabajo y
luego entregarte a él con todo tu
corazón***

Rabindranath Tagore

Mujer Expat

Pero claro, este análisis de nuestros valores y lo que nos gusta e interesa, no es suficiente para conocer que es aquello hacia dónde nos queremos dirigir. Hay otro ingrediente que debemos tener en cuenta, y que nos va a ayudar a seguir completando nuestra hoja de ruta para hacer nuestro cambio.

Así que Laura se hace ahora las siguientes preguntas:

*“¿y ahora todo esto cómo lo encamino hacia el lado profesional?,
¿cómo profesionalizo todo esto que me gusta mezclado con mis valores?”*

Pues efectivamente hay más pasos a seguir en la trayectoria del cambio, y más ejercicios a realizar. Y para ello la persona con la que se ve Laura, le propone hacer otro trabajo de reflexión. Ahora quiere que descubra cuáles son sus talentos, esos que son innatos y aquellos que tiene en potencia.

Laura esta desconcertada. Esto sí que es más difícil de lo que creía. Pero ya se ha embarcado en esta aventura, y además se siente muy motivada por la persona que le acompaña.

Así que se pone manos a la obra, otra vez con lápiz y papel, a trabajar sobre sus talentos.



Todos tenemos un propósito en la vida, un don singular o un talento especial que podemos dar a los demás

Deepak Chopra

Mujer Expat

Para ello, su orientadora le proporciona un ejercicio para trabajar sus talentos.

Este ejercicio se basa en una serie de preguntas que tiene que responder siendo muy sincera con ella misma.

Ahora se tiene que centrar en sus intereses, aficiones y hobbies.

Ejercicio 3 - Preguntas para meditar y responder

1. ¿Cuáles son los deportes, hobbies o aficiones que haces, has practicado en el pasado o te gustaría practicar?



2. ¿Qué actividades te gusta hacer con tus amigos y familia?



3. ¿Qué temas te gusta leer y buscar información? Libros, páginas de internet, revistas....

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

4. ¿Qué has querido estudiar o aprender siempre? ¿De qué temas te han interesado siempre aprender?

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

5. ¿Qué tareas realizas a diario, con las cuales se te pasa el tiempo volando y podrías estar horas y horas?

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

6. ¿A qué te dedicarías profesionalmente si no tuvieras necesidad de ganar dinero?

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

7. ¿Qué harías con tu vida profesional si no tuvieras miedo?

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

8. ¿si te aseguraran el éxito, que camino más vocacional escogerías?

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

9. ¿Qué querías ser de mayor cuando eras pequeña?

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

Laura anotó bien en su agenda el día y el momento de ese día, en el que iba a realizar este ejercicio. Tenía que ser un momento, en el cual, estuviera tranquila y no tuviera interrupciones.

Cada día está más entusiasmada con lo que está haciendo. Siente momentos de euforia porque descubre cosas que tiene muy dentro, y además se está permitiendo sacarlas con toda libertad y escribirlas en un papel.

En otros momentos, siente que es difícil todo esto. Tiene muchos miedos con los que ella misma se bloqueaba. Le vienen ideas a la cabeza que cuando los confrontaba con los patrones y creencias que tiene, le parecen una locura. ¿Qué pueden pensar su pareja, sus amigos o su familia si se decantara por algunas de estas cosas que le vienen una y otra vez a la cabeza? Eso le da mucho miedo.

Por otro lado, cuando siente ese miedo, le vienen a su mente las ganas de romper con esos patrones y creencias. Tener la libertad de poder elegir sin tener en cuenta lo que piensen los demás.

Siente miedo a atreverse. Averse a salir de la zona de confort y seguridad que tiene, aunque esta comodidad la tenga atrapada. Tiene miedo a abrirse a la incertidumbre, a abrirse a la vida y dejar que las oportunidades entren.

Es normal que aparezcan todos estos miedos. No es fácil hacer un cambio y romper con muchas creencias y patrones que tenemos en nuestra cabeza, y establecidos a nuestro alrededor.

Para ello, Laura tiene que trabajar también sus miedos. Primero tiene que conocerlos para después definir cuáles son realmente reales o no. Tiene que hacer conscientes cuáles son sus miedos con respecto a este proceso de cambio y de reorientación profesional que quiere hacer.

Para hacer conscientes todos sus miedos, no ha tenido más remedio que volver a tomar lápiz y papel y hacer un ejercicio de reflexión.

Ejercicio 4 - ¿Dé que tienes miedo?

Lista todos los miedos que te vienen a la cabeza, cuando piensas en hacer un cambio, cuando piensas en romper con todo lo que estás haciendo ahora para hacer algo nuevo. Cuando esto nuevo que quieres hacer te obliga a salir de tu zona de seguridad. Tus mayores miedos con respecto a tu proceso de cambio y de reinención profesional son...

Te pongo algunos ejemplos:

Miedo a:

- La incertidumbre
- El cambio
- A no ser reconocido
- A la crítica
- Al error
- A no sentirme capaz
- A mostrarme vulnerable
- A lo que piensen los demás
- A no tener clientes
- A no convencer con mis proyectos
- A dejar de creer en mis proyectos

- A fracasar
- A estar equivocado
- A hablar en público
- A no cumplir mis expectativas
- A decepcionar
- A exponerme
- Al éxito
- A brillar más que los demás
- A ser auténtico
- A la libertad
- Al ridículo
- A decepcionar



Muchos de estos miedos que Laura tiene en su cabeza son ilusorios. Son producto de un sistema de creencias que tiene, que le está haciendo pensar en ellos, y que se los repite tanto que al final se los cree. Forman parte de su sistema de creencias que le están limitando. Cuando esos pensamientos te los crees, y te identificas con ellos, crean realidades que generan unas emociones, y hace que tomes una serie de decisiones u otras, que actúes de una manera u otra y que te comportes de una manera u otra. Al final, estos comportamientos y actitudes te van a dar unos resultados.

Como son miedos que tenemos en nuestro sistema de creencias, no somos conscientes de ellos.

Por ejemplo, si pienso hacer y dedicarme a lo que me gusta, como eso supone un cambio en mi vida, en el momento que existe esa posibilidad de cambio, afloran todos los miedos que harán que me preserven de ese cambio: a la incertidumbre, a no exponerme, a que dirán los demás, a equivocarme, a no hacer lo correcto, a hacer el ridículo etc.



**Las personas cambian cuando se dan
cuenta del potencial que tienen para
cambiar las cosas**

Paulo Coelho

Mujer Expat

Laura ha descubierto mucho miedo con este ejercicio. Y muchos de estos miedos han surgido cuando ha realizado el ejercicio de los talentos.

En el momento que ha pensado en actividades dónde es buena y se siente bien, y además las hace sin esfuerzo; en el momento que lo ha extrapolado al ámbito de desarrollar una profesión respecto a estos talentos que han surgido, los miedos han comenzado a florecer.

Ella ha descubierto, por ejemplo, que le encanta estar con los amigos. Todo el mundo le dice que es la numero uno preparando fiestas. Le encanta cuidar los detalles, y para ello busca información, y lo trabaja mucho. Pero esto no le supone ningún esfuerzo. Le sale de manera natural y además se lo pasa muy bien y le gusta.

Cuando prepara una fiesta, todo el mundo le dice que lo tiene muy bien organizado. Que todo sale bien a la primera, y que se preocupa que todo el mundo se sienta bien, disfrute y se olviden por unas horas de sus preocupaciones.

Cuando empieza a pensar en todo esto. Se siente contenta y alegre. Le trae muy buenos recuerdos a la mente. Le hace sentirse enérgica y con ganas de hacer cosas.



Laura ha sido siempre una persona muy organizada. Tiene un estilo muy personal en todo lo que hace. Es muy amiga de sus amigos, y siempre ha sido la primera en liderar cualquier idea de fiesta o actividad en grupo.

Ahora que ha empezado a trabajar en todo esto. Empieza a descubrir que tiene ciertos talentos y habilidades que son muy apreciadas por los demás, y con los que se siente bien y los realiza de manera natural; sin esfuerzo.

Empieza a escribir habilidades que le gusta hacer, mostrar y que las utiliza en su día a día, tanto en el trabajo como en su vida profesional.

Pero solo está fijándose en el presente, en aquello que realiza ahora y para lo cual, siente que tiene fortalezas a explorar y desarrollar.

Su orientadora le dice que tiene que profundizar mucho más; tiene que hacer también una revisión de su pasado. En el pasado hay muchas habilidades o talentos, que hemos dejado de utilizar, pero que en su momento fueron fortalezas que nos ayudaron a desarrollar las experiencias que hemos vivido.

Le propone hacer un análisis en positivo. En este análisis tiene que identificar sus fortalezas, incluyendo las habilidades olvidadas.

Hay que transformar y hacer crecer las habilidades positivas: las que tenemos y las que tuvimos; estas tenemos que desempolvarlas y actualizarlas.

Hay que desbloquear las habilidades que quedaron encerradas en el armario del olvido, por el avance de la vida y las circunstancias. Estamos repitiendo las mismas habilidades en el puesto de trabajo que tenemos o en los puestos similares.

Listar todas aquellas fortalezas que ves en ti, sin miedos ni angustias. También aquellas que ven los demás de ti, y que en las diferentes etapas de tu vida alguna vez te lo han dicho.

Vamos a pensar en toda la experiencia de nuestra vida. En todas las edades que hemos tenido antes, y qué fortalezas, talentos o habilidades podríamos destacar y escribir.



Ejercicio 5 - Ejercicio de reflexión sobre nuestras experiencias de vida

En este ejercicio vamos a adentrarnos en el pasado. En todas aquellas experiencias vividas a lo largo de los años.

Edades de mi vida

Infancia (3 – 6 años)

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

Niñez (7 – 11 años)

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

Preadolescencia (12 – 14 años)

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

Adolescencia (15 – 17 años)

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

Juventud (18 – 25 años)

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

Adulto (26 -)



Puedes hacer tantas clasificaciones como necesites. Lo importante en este ejercicio es anotar experiencias o vivencias que te marcaron y fueron importantes positivamente para ti. Elección de estudio, un cambio personal (país, colegio, ciudad...), elección de los trabajos....

Al lado de esa experiencia que fue importante y positiva, que te ha venido al recuerdo, vas a ir anotando las habilidades, aptitudes, talentos o fortalezas que recuerdas que utilizaste y tenías para desarrollar esa experiencia.

Con este ejercicio, lo que Laura tiene que recordar son habilidades o destrezas que había tenido a lo largo de su vida en momentos de logro y éxito, en momentos importantes y positivos para ella, que hoy igual no las está entrenando ni utilizando porque no son necesarias para su trabajo y su vida actual.

Esas habilidades se van quedando en el pasado, se van abandonando por el camino, pero un día estuvieron ahí, dentro de Laura, dentro de su experiencia vital.



Toda experiencia vital es un golpe de suerte, representa una posibilidad para enriquecerse, para crecer. Crecer en comprensión, en amor, en todo aquello que debemos aprender.

Elisabeth Kübler Ross

Mujer Expat

Para este ejercicio, Laura tiene un apoyo de una lista de 50 habilidades y talentos que le pueden servir de ejemplo para nombrar esas habilidades que está desempolvando y sacando del baúl de las experiencias pasadas.

En ella podrá ir anotando las informaciones que está obteniendo del ejercicio de nuestras experiencias de vida. Quizás ella puede encontrar alguna más, de las que están en este listado, pero es una buena herramienta para tener un resumen de los talentos que tiene, los que no tiene y los que podría aprender y entrenarlos.

Ejercicio 6 - Descubre y analiza las habilidades que son un talento en ti, no lo son, o puedes aprenderlas y entrenarlas

Talento /habilidades	Tengo este talento	No sé si lo tengo	Puedo aprenderlo y entrenarlo
Hablar en público			
Escritura			
Autogestión			
Comunicación			
Pensamiento crítico			
Toma de decisiones			
Investigación			
Templanza			
Visión analítica			
Atención al detalle (detallista)			
Sentido del humor			
Empatía			
Creatividad			
Innovación			
Facilidad para aprender idiomas			
Aprendizaje continuo			
Entusiasmo			
Energía alta			
Habilidades de negociación			
Identificar fortalezas y debilidades de otros			
Liderazgo			
Escucha activa			
Persuasión			
Habilidad para lidiar con el fracaso			
Proactividad			
Planificación estratégica			
Intuición			

Imaginación			
Productividad			
Gestión del tiempo			
Capacidad para detectar nuevas tendencias			
Inspirador			
Gestión de proyectos			
Resolución de problemas			
Inteligencia social			
Gestión del cambio			
Gestión del estrés			
Compromiso social			
Gestión de riesgos			
Auto control			
Salud y estado físico			
Confiada			
Adaptabilidad			
Integridad / honestidad			
Autenticidad			
Empatía			
Autodisciplina			
Actitud positiva			
Seguridad en uno mismo			
Sentido de la justicia			

En este ejercicio Laura tiene que ser muy sincera con ella misma, como en el resto de los ejercicios.

Todos ellos le están dando mucha información que le va a ayudar muchísimo en todo este camino de conocimiento, para encontrar las líneas que diseñarán su cambio profesional.

Laura empieza a tener alguna idea; sobre todo, empieza a tener ideas ilusionantes. Esta posibilidad de elegir un cambio, antes no la había contemplado como algo posible y real. Siempre se había dicho a si misma que algún día las cosas cambiarían. Pero ahora se está dando cuenta, que era ella quién tenía que ser la impulsora de ese cambio. Nadie lo iba a hacer por ella, ni tampoco las circunstancias que se fueran sucediendo a lo largo de su vida.

Laura es ahora la única directora y jefa de su vida. Esa es una decisión que ha tomado y que le hace estar muy contenta. Además, el solo hecho de sentirse responsable de sus decisiones y de las acciones que va a realizar ahora y en el futuro, le hace tener menos miedo.

Tiene una nueva ilusión, un proyecto que va a realizar en paralelo, y con el que se siente como pez en el agua. Está en su elemento cuando lo piensa, y sabe que va a disfrutar con ello y con el camino hasta conseguirlo.

Está dispuesta a probar en paralelo a su trabajo. ¿Qué puede perder? y, por el contrario, ¿cuánto puede ganar?

Tiene claro, y además se lo ha aconsejado la persona que le ayuda en este proceso, que no debe de lanzarse al vacío. Tiene que hacer las cosas con pasos firmes, que le vayan confirmando con el tiempo, que ese proyecto se consolida y puede entonces dedicarse al 100%.

Tiene una idea en la que se siente fuerte, sabe que tiene talento para ello y también habilidades. Le gusta tanto, que no pone ninguna objeción a tener que formarse y entrenarse para llegar a su objetivo.

Se ha empezado a informar sobre la profesión “Organizadora de eventos”. Se ha informado sobre los requisitos y habilidades que debe tener un profesional que organiza eventos, y es justo todo lo que quiere hacer y se siente capaz. Desde creativa y muy detallista. Capaz de reaccionar con rapidez ante cualquier imprevisto. Ser muy organizada y planificadora. Ser una persona muy sociable y con buenos dotes de comunicación. Tener autocontrol y templanza; en esto era una experta ya que siempre ha trabajado bajo presión con fechas y entregas de reportes financieros. Sus propios compañeros de trabajo se apoyan mucho en ella en momentos de crisis y tensión en el departamento.

Está decidida a darse una oportunidad y para ello, no quiere dejar todo a la improvisación y su buena voluntad. Claro que tiene capacidades y aptitudes para poder crear y organizar eventos, pero también ve indispensable buscar alguna formación que le pueda dar herramientas y una mayor seguridad a la hora de hacer este cambio.

No solo va a realizar una formación que le ayude, sino que, en paralelo, a dos de sus amigos que tienen empresas de tamaño mediano, les va a proponer montarles algunos de los eventos o fiestas que vayan a realizar para sus empleados o clientes.

A estos dos amigos les había preguntado por las cosas que hacía bien y destacaba, y justo le habían animado a cambiar su rumbo en este sentido.

Esto le serviría como una experiencia a poner en su Curriculum y también sería la manera de confirmar que verdaderamente es lo que quiere hacer, antes de embarcarse de lleno.

Laura está decidida a cambiar, y esa idea es la que le mantiene más viva que nunca, con más ganas y energía que nunca. Hasta siente que es otra, que ella misma empieza a cambiar por dentro.

“

***Comienza haciendo lo necesario,
después lo que es posible y de
repente estarás haciendo lo
imposible***

San Francisco de Asís

Mujer Expat

Ahora solo le queda organizar y planificar bien su tiempo diario. Esto no es un problema para Laura; pedirá ayuda si es necesario. Tendrá que priorizar las tareas más importantes y eliminar o reducir aquellas que no lo son para su nuevo objetivo.

Se siente tan poderosa, siente que puede poner en valor tantas cosas que tiene dentro de ella...; tantas ideas que le inspiran crear proyectos nuevos....

Quizás tú te encuentres en la misma situación que Laura. Quizás haya algunas cosas de su vida que te recuerden a la tuya. Quizás sientas que se está escapando tu tiempo en una vida que no tiene sentido para ti.

Seguro que has tenido alguna vez los miedos que ha sentido Laura. Seguro que no te has parado a pensar sobre todas tus capacidades como tampoco había hecho ella. Seguro que profundizar en tu experiencia vital te va a dar un perfil de todo lo que has hecho y eres. Seguro que tú eres la persona que puedes impulsar tu cambio.

TE INVITO A REALIZAR ESTOS EJERCICIOS SI CREES QUE NECESITAS DARTE
OTRA OPORTUNIDAD E ILUSIONARTE DE NUEVO



***Solo es posible avanzar cuando se
mira lejos. Solo cabe progresar
cuando se piensa en grande***

Ortega y Gasset

Mujer Expat



Noviembre 2019

© Copyright Ana García

Mujer Expat