

Cambiar de vida

Tomar la decisión de cambiar de forma de
trabajar, de actividad profesional
o de país pasados los 35



Silvia Estrems

10 Preámbulo

- 11 Una colección de guías de viaje escritas para lectores profesionalmente activos
- 13 Mapa de las guías
- 14 Una guía práctica para cambiar de vida
- 17 Mapa de la guía

18 Mirada desde otra perspectiva

- 19 *El lobo y el zorro* — Fábula de Jean de la Fontaine
- 21 *La historia de Pedro, que demuestra que el cambio profundo no es fácil

24 Retrato del destino

- 25 El cambio de vida — un destino merecido
- 29 *La historia de Adrián, que consiguió aprovechar momentos claves de su vida para impulsar cambios drásticos
- 31 Topografía de las nuevas referencias: lo que cambia cuando llegamos al destino
- 33 E de Esfuerzo
- 33 I de Incomodidad
- 34 O de Observación
- 35 P de Paciencia
- 35 P de Proactivo en las relaciones
- 36 R de Referencias
- 36 T de Tiempo
- 37 T de Tolerancia
- 37 V de Vivencial
- 38 V de Vulnerabilidad
- 39 Los rituales en el destino
- 41 Lidar con nuestras dudas
- 43 *La historia de Martina, que transformó dudas en preguntas
- Pedir ayuda
- 45 *La historia de Álvaro, a quien pedir ayuda nunca le ha fallado
- 47

- 48 Gestionar el ritmo
50 *La historia de Mónica, que de repente tuvo que lidiar con una aceleración de su planteamiento de cambio
- 52 Perder — Mi teoría de la montaña
55 *La historia de Diego, que sacrificó su sueldo para emprender una nueva vida
- 56 Gestionar la presión externa
58 *La historia de Chloe, que comunicó su deseo de formarse para no tener presión
- 59 Soltar y dejar fluir
61 *La historia de Frederic, que consiguió lo que quería al dejar de buscarlo
- 63 Esforzarse por salir de la zona de confort
65 *La historia de Samanta, que supo esforzarse durante más de diez años
- 66 La escucha
69 *La historia de Matías, que cambió de trabajo fácilmente escuchando mejor
- 70 Las preguntas
72 *La historia de Claudia, que adoptó el arte de preguntar en su cambio de trabajo

74 Descubrir el viaje paso a paso

- 75 Clarificar y visualizar opciones de cambio
75 Descubrir el mundo — La ruta exploratoria
79 *La historia de Fátima, cuya exploración cambió su vida
- 80 Hacer una reflexión personal — El autoconocimiento
85 *La historia de Gabriela, que cambió de responsabilidad conociéndose mejor
- 87 Identificar potenciales de cambio
89 *La historia de Ana, que ha identificado como materializar su sueño
- 91 Concretar el cambio deseado
91 Indagar sobre las opciones de cambio
94 *La historia de Abel, que dedicó tiempo a concretar un proyecto con su familia

- 96 Validar que el cambio que nos proponemos cumple nuestras expectativas
- 99 Establecer el método que vamos a seguir
- 107 *La historia de Tomás, que cambió de sector por haber decidido cuidar sus referencias
- 108 Ponerse en movimiento**
- 108 Descubrir lo que nos frena
- 110 *La historia de Ariana, que no acaba de decidirse a cambiar de trabajo
- 111 Tomar la decisión
- 113 Crear un punto de inflexión
- 115 Seguir avanzando**
- 115 Avanzar acompañado
- 117 *La historia de Sonia, que pide ayuda sin complejos
- 119 Celebrar los hitos
- 120 *La historia de Idaira, que se hacía regalos para felicitarle por sus avances
- 121 Sembrar
- 122 *La historia de Cyril, que se dedica a compartir su experiencia de cambio de vida
- 124 Andando... Siete itinerarios posibles para cambiar de vida**
- 124 Itinerario 1: Cambiar de lugar de vida
- 126 *La historia de Alba, que supo adaptarse a sus nuevos clientes con paciencia
- 127 Itinerario 2: Cambiar de país
- 129 *La historia de Lucía, que se dio cuenta de la importancia de la actitud
- 131 Itinerario 3: Cambiar de sector de actividad
- 133 *La historia de Olivia, que supo apoyarse en sus fortalezas y cambiar de sector
- 135 Itinerario 4: Cambiar de función dentro de una misma empresa
- 136 *La historia de Antonia, que se desarrolla profesionalmente cambiando dentro de su empresa
- 138 Itinerario 5: Cambiar para trabajar por cuenta propia
- 141 *La historia de Mónica, que ha superado los inconvenientes de trabajar por cuenta propia
- 143 Itinerario 6: Cambiar de forma de liderar para tener más impacto
- 145 *La historia de Gerry, que supo transformar su forma de dirigir para tener mejor resultado

- 146 Itinerario 7: Cambiar de forma de ser
148 *La historia de Nuria, que ha emprendido su cambio personal
- 150 Lo específico para los que se jubilan**
153 *La historia de Martín, que quería volver a trabajar pasados los 70 años

154 Saltarse las murallas

- 155 Combinar opciones de itinerario para hacer un triple salto
156 *La historia de Lucas, que provocó su cambio profundo con su triple salto
- 157 Adoptar una postura de cambio para pasárnoslo bien en la empresa
159 *La historia de Hugo, que se formó por su cuenta hasta lograr más liderazgo
- 161 Adoptar el cambio como modo de vida
162 Tomar la decisión de no cambiar

164 ¿Listos para emprender el viaje?

166 Indicaciones útiles

- 167 Para ir más lejos
168 Herramientas *web* útiles
170 Lecturas y contenidos *online* inspiradores

173 La Autora

- 173 Biografía
175 Agradecimientos

* Las historias son casos basados en hechos y personas reales.

Por respeto a estas personas, he cambiado los nombres.

Preámbulo



Una colección de guías de viaje escritas para lectores profesionalmente activos

La colección *Guías de viaje por el mundo profesional* está centrada en explorar momentos y situaciones en las que muchas personas nos solemos ver envueltas a lo largo de nuestras vidas profesionales: cuando buscamos el primer empleo, cuando necesitamos adquirir nuevas habilidades, cuando pasamos de un nivel de responsabilidad a otro, cuando nos cuestionamos nuestro empleo actual, cuando necesitamos encontrar una nueva actividad profesional o cuando queremos dejar huella en este mundo.

Esta exploración lleva al lector a ver su situación con otra perspectiva y a descubrir herramientas, caminos y opciones para encontrar nuevas energías, sentirse más seguro y ponerse en marcha.

Las guías muestran al lector diferentes caminos que han permitido a otros recorrer un viaje seguro hacia una nueva conciencia: la conciencia de la fuerza que una persona consigue cuando une su singularidad a su actividad profesional. De ella, nace la energía que le conduce a una vida más plena.

Son guías de verdad. Se pueden leer para descubrir un mundo nuevo y sus posibilidades, y también son una invitación a viajar. No son rutas obligatorias, sino sugerencias de posibles caminos que se adaptan al ritmo, recursos, aspiraciones y puntos de partida de cada lector.

Las *Guías de viajes por el mundo profesional* son una manera de formalizar lo que he aprendido a lo largo de la vida — y que no se enseña en la escuela — y de compartirlo más allá del círculo de mis contactos directos.

Por supuesto, he aprendido mucho de mi vida profesional, pero, al mismo tiempo, una parte significativa de mis aprendizajes provienen de mis frecuentes estancias en las montañas de los Alpes desde que era niña y de los viajes relevantes en mi vida como adulta por diferentes destinos y de diferentes maneras. Por ejemplo, descubrir el Sahel y países adyacentes durante mi estancia en Uagadugú (Burkina Faso), recorrer el Ahaggar (Argelia) en pareja o en familia a pie, descubrir Yemen con dos amigos, hacer *trekking* por Perú, por Tajikistan en familia y por Zanskar (India) en familia y con amigos.

Siempre he aplicado lo que he aprendido siendo viajera y montañera a mi vida personal y profesional: lecciones como la importancia de prepararse, la necesidad de persistir y resistir para lograr el objetivo y saber renunciar cuando toca para luego obtener un mejor resultado. También he aprendido las ventajas de la serenidad ante lo imprevisto y la aceptación de lo desconocido y diferente como fuente de riqueza.

Quiero que estas guías inspiren y ayuden a los lectores a emprender sus propios viajes profesionales.

Mapa de las guías



Una guía práctica para cambiar de vida

Esta guía está concebida para los que tenemos interés en cambiar de vida. Queremos tomar la decisión de cambiar la forma de trabajar o la actividad profesional o quizá mudarnos de país.

Tal vez no estemos a gusto en el lugar en que vivimos por motivos profesionales, económicos o familiares y queramos salir de una ciudad grande para ir a una más pequeña, a una aldea o al campo. Puede que queramos mudarnos de país. Puede responder a un deseo de ampliar experiencia. Puede ser una vuelta a las raíces.

Tal vez estemos notando que poco a poco nuestra vida profesional se está haciendo menos atractiva o bien porque la aceleración del entorno pone una presión sobre la empresa que recae sobre nosotros (riesgo de *burnout*) o bien estamos imbuidos en un trabajo rutinario o nos enfrentamos al vacío porque no nos dan trabajo. En ambos casos, nuestra situación llega a perder sentido

(riesgo de *boreout*). Queremos cambiar de sector, de actividad o de oficio para estar en el trabajo que nos corresponde.

Tal vez nos estemos desgastando para obtener los resultados que nos piden y notamos que no llegamos. Sufrimos. O también, empezamos a ser conscientes de que hacer más de lo mismo no va a permitir alcanzar los objetivos. Se nos hace evidente la necesidad de cambiar la forma de trabajar.

Tal vez, debido a un evento difícil — incluso traumático — o bien debido a nuestras aspiraciones, nos cuestionamos sobre el sentido de nuestra vida y emerge un deseo de cambio de forma de actuar o de forma de ser.

En resumen, queremos, en un momento de nuestra vida, a los 25, 35, 45, 65 años o más, cambiar algo significativo para nosotros. Queremos poder tomar la decisión para que el cambio planteado sea un éxito y mitigar los riesgos. Sentimos que cambiar no es fácil aunque tengamos el deseo cambiar. Los hábitos, los beneficios secundarios, la facilidad de no tener que esforzarse o los comentarios de nuestro entorno... nos pueden impedir cambiar.

Tomar la decisión de cambiar requiere consciencia de lo que hacemos, aprendizaje de formas de actuar y una cierta dosis de coraje para no abandonar a medio camino.

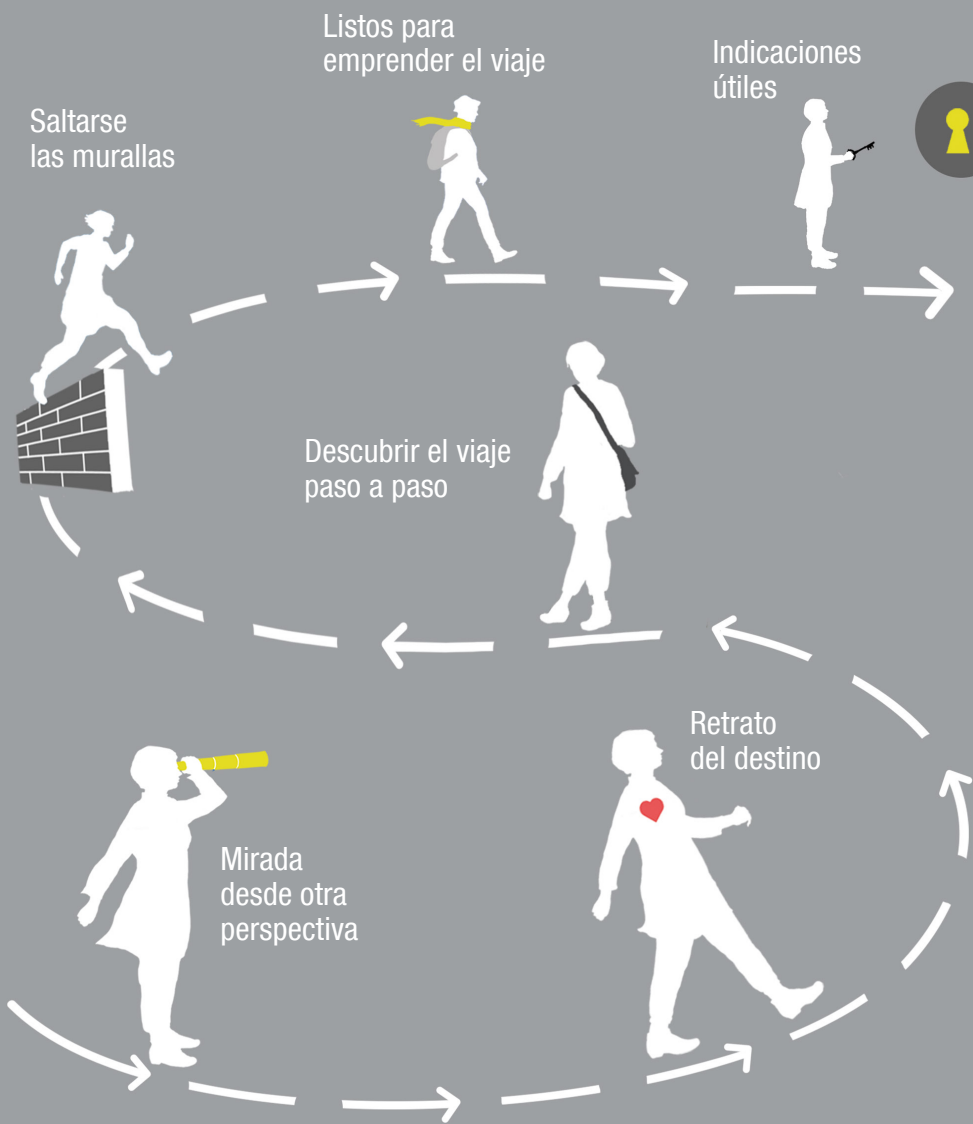
Para alcanzar todo esto, esta guía desarrolla diversos puntos:

- De entrada, en *Mirada desde otra perspectiva*, abordamos la cuestión de la motivación profunda que debe sostener este viaje para no equivocarnos de destino.

- El capítulo *Retrato del destino* permite conocer y experimentar la perspectiva que he acumulado con mi experiencia de cambios (tanto de sector de actividad, de profesión o de país como de forma de trabajar e incluso de ser) y también con la experiencia de las muchas personas a las que he acompañado como mentora. Este capítulo ayuda a entender una nueva topografía — lo que difiere cuando tomamos la decisión de cambiar — y nuevos rituales que podemos adoptar cuando queremos cambiar de vida.
- En el capítulo *Descubrir el viaje paso a paso*, detallo las distintas etapas de un cambio y doy mis consejos de actuación para vivirlas bien. También exploro distintas opciones de cambio que nos podemos plantear a lo largo de nuestra vida y abordo un cambio que parece obligatorio — el que supone la jubilación.
- Dado que es importante tener diferentes perspectivas, en *Saltarse las murallas*, detallo los casos en los que el cambio se incorpora como modalidad habitual y el caso en el que el cambio de vida no es la solución.
- El capítulo *¿Listos para emprender el viaje?* recoge mis últimos consejos antes de ponerse en marcha.
- Una guía de viaje no puede dejar de ofrecer *Indicaciones útiles* que sirven tanto a los que van a emprender el viaje como a los que ya están inmersos en él.

Con esta guía en la mano, podemos ser más eficientes, sentirnos más seguros y encontrar respuestas a nuestras dudas.

Mapa de la guía



Para ir más lejos

Para ir más lejos, hay tres posibilidades complementarias:

- Suscribirse al *blog topoguías*, que ofrece información actual y sintética sobre los temas de la colección de guías. Para eso, hay que registrarse mediante el formulario que aparece al final de esta primera publicación: <https://goo.gl/r9bcBW>
- Adherirse a la comunidad de *viajeros por el mundo profesional*, que es un grupo de LinkedIn que facilita con el objetivo de compartir comentarios, consejos de viajes y vivencias. Su URL es el siguiente: <http://url.ie/11r5r>
- Solicitar mi acompañamiento en el marco de sesiones de *mentoring*. Hay información sobre esta posibilidad en mi sitio *web* Silvia Estrems *Mentoring* (www.SEMenting.com). Envía un mensaje a silvia.estrems@sementing.com