

MAITE PIERA

REINVENTA TU CARRERA *en 100 días*

Vuelve a sentirte motivado profesionalmente



Maite Piera

Reinventar tu carrera en 100 días

Vuelve a sentirte motivado
profesionalmente

© 2017 Maite Piera

© Centro Libros PAFP, S.L.U., 2017

Alenta es un sello editorial de Centro Libros PAFP, S. L. U.

Grupo Planeta

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-16928-28-6

Depósito legal: B. 16.465-2017

Primera edición: septiembre de 2017

Preimpresión: victor igual sI

Impreso por Artes Gráficas Huertas, S.A.

Impreso en España - *Printed in Spain*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

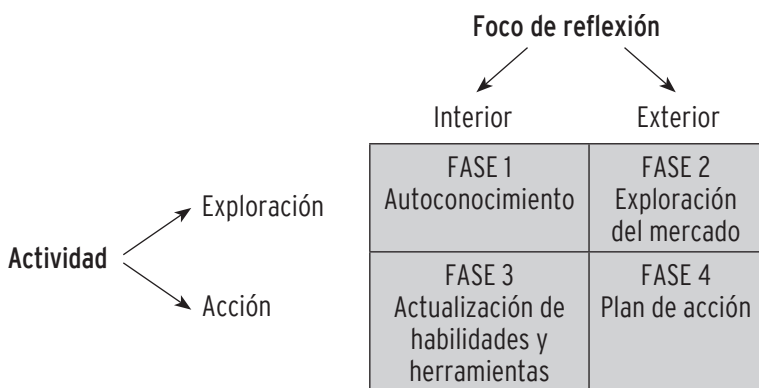
SUMARIO

INTRODUCCIÓN	13
Carreras en zigzag	14
Entorno VUCA y las nuevas generaciones.....	19
La competencia clave: Empleabilidad.....	21
Habilidades transferibles y su papel en la reinención de carrera	24
El concepto de reinención como proceso de cambio	25
1. 100 DÍAS PARA TU REINVENCIÓN: VISIÓN GENERAL ..	31
2. FASE 1. AUTOCONOCIMIENTO (10 DÍAS)	35
2.1. Objetivos de esta etapa.....	37
2.2. El primer paso en esta etapa: Tu propia «imagen pública»	37
2.3. Rueda de la vida.....	43
2.4. Tus valores	46
2.5. Toma de decisiones: Tus motivaciones	48

2.6. Tu talento «natural».....	51
2.7. Visión profesional.....	53
3. FASE 2. EXPLORACIÓN EXTERNA (30 DÍAS)	59
3.1. Objetivos de esta etapa	59
3.2. Preparación previa.....	63
3.3. El proceso	64
3.4. Beneficios adicionales de la exploración del mercado	77
3.5. Planificación: Exploración externa, 30 días	79
4. FASE 3. ACTUALIZANDO TUS HERRAMIENTAS Y	
HABILIDADES (30 DÍAS)	89
4.1. Objetivos de esta etapa	89
4.2. Herramientas y habilidades clave para la reinven- ción de carrera	90
4.3. Herramientas (¿qué necesitas tener?): El currícu- lum vitae.....	92
4.4. Herramientas (¿qué necesitas tener?): La carta de presentación	97
4.5. Herramientas (¿qué necesitas tener?): El perfil de LinkedIn.....	99
4.6. Habilidades clave (¿qué necesitas saber hacer?): Preparación de respuestas a preguntas «típicas» en una entrevista de trabajo.....	103
4.7. Habilidades clave (¿qué necesitas saber hacer?): Entrevista por competencias	108
4.8. Comunicación y difusión de tu reinventada marca personal: <i>Personal branding</i>	116
4.9. <i>Story telling</i> y <i>elevator pitch</i> : Cómo comunicar con eficacia tu historia ante una audiencia.....	122

4.10. Habilidades técnicas o específicas del nuevo puesto	125
5. FASE 4. PLAN DE ACCIÓN (30 DÍAS)	129
5.1. Objetivos de esta etapa	129
5.2. El primer paso	130
5.3. ¿Qué hacer en esta etapa?.....	130
5.4. Plan de acción de <i>networking</i> : Cómo llegar a las ofertas ocultas de empleo.....	132
5.5. Plan de acción: Envío de tu candidatura de forma eficaz	143
5.6. Marketing personal: El tercer pilar para tu plan de «reinención».....	145
6. SITUACIONES ESPECIALES DE REINVENCIÓN	
PROFESIONAL	153
6.1. Cambios de departamento en la misma empresa	153
6.2. Despido.....	155
6.3. Funciones «versátiles» entre empresas y sectores	156
6.4. Cambios de carrera a los 30, 40, 50, 60.....	156
6.5. Nuevos sectores y nuevas profesiones.....	158
6.6. Incorporándote al trabajo después de una excedencia, baja por maternidad o sabática.....	160
6.7. Cambios de carrera «famosos».....	161

1. 100 DÍAS PARA TU REINVENCIÓN: VISIÓN GENERAL



Reinventa tu carrera profesional en 100 días es el resultado de varios años de sesiones personalizadas en el ámbito de carreras directivas. Cien días es el tiempo **mínimo** necesario para poder reflexionar sobre todos los aspectos que son esenciales a la hora de afrontar una nueva etapa profesional. Evidentemente, en «sólo» cien días no se puede asegurar un cambio rotundo de traba-

jo. Pero lo que sí conseguirás en este tiempo, si sigues al pie de la letra los pasos y ejercicios propuestos, es saber qué es lo que te motiva como siguiente paso y tener mucha más seguridad en cómo conseguirlo y cuáles son las claves.

Cien días es un tiempo suficiente para cambiar ciertas cosas sobre ti. Empezarás por conocerte algo mejor, conocerás mejor el mercado que te rodea y los posibles «tipos de puestos» disponibles, y una vez revisadas tus competencias y herramientas, estarás más seguro en la formulación de tu plan de acción. Como ves, será un período intenso en el cual podrás explorar distintos elementos clave en el ámbito de la carrera profesional desde diferentes puntos de vista.

El proceso está dividido en cuatro etapas. Cada etapa pone el foco en un ámbito distinto (externo o interno) y está enfocada en una determinada actividad (exploración o realización de alguna acción). Las etapas son las siguientes:

- **Autoconocimiento (10 días):** En la etapa de autoconocimiento pondrás el foco en ti mismo (foco interior) para entender mejor qué te mueve profesionalmente y qué siguiente paso sería adecuado para ti según tus valores, visión y misión. Es una etapa, por lo tanto, de «exploración interior».
- **Exploración del mercado (30 días):** En la etapa de exploración del mercado pondrás el foco en el exterior para entender mejor lo que te rodea, el mercado. Es una etapa de «exploración exterior».

- **Actualización de habilidades y herramientas (30 días):** La tercera etapa es una etapa de «acción» porque tendrás que poner al día ciertas habilidades clave y actualizar algunas de tus herramientas. Es una etapa en la que el foco también eres «tú» (interna).
- **Plan de acción (30 días):** En la última etapa el foco vuelve a estar en el exterior para poder «actuar». Es una etapa de acción enfocada en conseguir una nueva carrera profesional.

Como ves, el proceso pasa por etapas más introspectivas, en las que tú eres el verdadero protagonista, y otras en las que será necesario involucrar a otras personas.

Para sacar el máximo partido del proceso, sigue las indicaciones de cada fase y escribe tus anotaciones en los espacios preparados para ello. Haz que este libro guíe tu evolución y tu reinvencción. Por último, recomendando empezar con «un papel en blanco», tómate este ejercicio como un ejercicio de reflexión **sin preconditionantes**.

2. FASE 1. AUTOCONOCIMIENTO (10 DÍAS)

-Y tú, ¿qué es lo que quieres?

-¿Yo?

-Sí, tú. ¿Qué quieres tú?

-Ufff..., no..., mejor no te contesto esa pregunta. Tendría demasiadas implicaciones. Prefiero no pensar, y seguir como estoy.

(Conversación real en una sesión de *career coaching* con una alta directiva del sector farmacéutico en 2016.)

La fase de autoconocimiento es necesariamente la primera fase a la hora de afrontar un cambio de carrera o una reinención profesional. Es la primera fase porque antes de empezar a ver qué existe más allá de tu situación actual, necesitas entender qué es lo

que te mueve *a ti* y qué es lo que los demás aprecian de tu perfil profesional. ¿Qué quiere decir autoconocimiento o *self-awareness*? En inglés, la palabra *self-awareness* tiene connotaciones interesantes ya que no sólo se trata de conocerte mejor, sino también de «ser más consciente» de lo que tú eres. La palabra implica una acción hacia tu propio conocimiento que realizas en este proceso y, por lo tanto, tú eres un «ser activo» más que un «ser pasivo» que analiza datos o evidencias. Tú eres el auténtico protagonista de esta historia de reinención y, por consiguiente, tomas partido en tu propio autodescubrimiento.

Por lo tanto, necesitas empezar por conocerte bien para saber cómo te comportas, qué valoras e identificar la «brújula» que te guía a medida que vas tomando decisiones.

Sin embargo, conocerte en profundidad no significa que tengas que conocer el detalle de tus posibilidades de cara al futuro en esta primera etapa, durante estos primeros diez días. Es una base de trabajo personal en el que tú eres tu protagonista. Tómate estos diez días como unos días invertidos «en ti» y disfruta de los ejercicios y de tus propias reflexiones. Siente qué es lo que quieres, qué te mueve, y anota tus sensaciones y las conclusiones de cada uno de los ejercicios propuestos.

2.1. OBJETIVOS DE ESTA ETAPA

- Conocerme mejor y tener la oportunidad de «escuchar».
- Reflexionar sobre tu misión profesional y lo que valoras para tu siguiente paso de carrera.
- Reflexionar sobre aquellas tareas/trabajos que disfrutas haciendo.
- Obtener información sobre aquellas tareas/trabajos en los que eres especialmente bueno.
- Incorporar la visión de otras personas para completar la visión de tu perfil profesional.

2.2. EL PRIMER PASO EN ESTA ETAPA: TU PROPIA «IMAGEN PÚBLICA»

Un estudio de Harvard Business Review² demostró que la correlación entre lo que uno sabe de sí mismo y lo que los demás saben de uno mismo es baja. Esto quiere decir que, generalmente, la visión de otras personas *desde fuera* es una visión más completa que la que puedes tener tú de ti mismo. ¿Por qué? Una de las posibles explicaciones es que todos solemos tener características «ocultas» sobre nuestra persona que «decidimos» obviar porque no nos parecen reales. Por ejemplo, muchas personas pueden pensar que su sentido del humor es excelente, pero cuando hacen bromas, nadie les entiende. Y, sin embargo, pueden pasar años pensando que son excelentes humoristas y que se les reconoce

2. «Do People Have Insight Into Their Abilities? A Metasynthesis», Zell y Krizan, 2014.

esta característica como algo positivo de su personalidad.

Por lo tanto, este primer ejercicio tiene que ver con obtener una visión externa de lo que los demás piensan para poder tener una visión de 360 grados, desde distintos puntos de vista, sobre tus puntos fuertes y áreas de mejora.

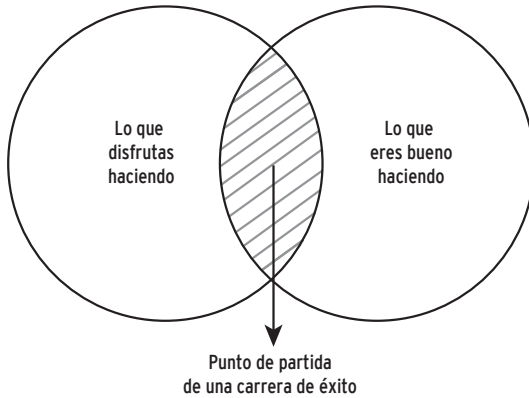
Historia de Leo

Leo era un financiero brillante. Tenía una larga experiencia en el sector cosmético y artículos de lujo y era altamente reconocido por su rigor y calidad. De hecho, había llegado a ese puesto porque realmente era muy bueno con los números. Siempre se le habían dado bien las matemáticas y, con su carácter más bien reservado, se convirtió en el *controller* perfecto, con gran atención al detalle.

Leo decidió que quizá algún día quería llegar a ser director general. Y alguien le dijo que para ser director general primero tenía que ser comercial. Así que empezó a buscar trabajo de comercial. En las entrevistas, Leo era analítico, reservado y parco en palabras. Después de intentarlo durante casi dos años, abandonó esta idea y volvió a finanzas..., y se dio cuenta de que quizá no había invertido suficiente tiempo en conocerse bien y entender cuál era su valor profesional.

Como Leo, en esta fase de autoconocimiento es importante entender bien nuestros puntos fuertes y débiles y, a partir de eso, construir una carrera de éxito. De hecho, un buen punto de partida hacia la identificación

de una carrera de éxito es la intersección entre aquellas tareas (proyectos, trabajos) de las que disfrutas y aquellas tareas (proyectos, trabajos) en las que eres bueno.



Si algo se te da bien y, además, lo puedes hacer durante mucho tiempo porque te encanta hacerlo, tenlo en cuenta porque seguro que será interesante ver cómo puedes potenciarlo y aprovecharlo profesionalmente en tu favor.

No hay nada que produzca más satisfacciones profesionales que estar trabajando en algo que puedes hacer de forma recurrente sin cansarte y en lo que además eres reconocido por desempeñarlo de una forma excelente.

De hecho, muchas carreras de éxito están basadas en grandes cualidades que, en muchos casos, se tienen de

forma «innata». Y, de hecho, muchas de las personas que se sienten insatisfechas con sus trabajos suele ser porque «piensan que están desaprovechando» una cualidad o que en su trabajo no se utiliza suficientemente aquello para lo que están especialmente dotados. Seguramente muchos de los lectores de este libro se encuentran en ese momento.

Uno de los ejercicios que ofrece un alto nivel de información con respecto a tus cualidades y áreas de mejora es el ejercicio de «imagen pública» o ejercicio de 360 grados.

Instrucciones para realizar el ejercicio

Escoge tres familiares que te conozcan bien y que se puedan tomar el tiempo para darte *feedback* sobre ti. Escoge tres personas del entorno laboral. Escoge tres personas con quienes tengas una relación de amistad.

A cada uno de ellos, mejor por escrito, envíales un email como el siguiente: «Estoy en un momento de reflexión personal y estoy realizando un ejercicio de auto-descubrimiento. Para realizar este ejercicio es muy importante para mí que puedas darme tu visión sobre distintos aspectos de mi forma de actuar. En este sentido, ¿me puedes enumerar tres cosas que crees que realizo particularmente bien, con ejemplos? ¿Me puedes decir tres áreas de mejora, con ejemplos? Muchas gracias por tu ayuda, ya sabes que tu *feedback* es muy importante para mí».

Una vez que te hayan contestado, recoge la información en un cuadro como éste:

	Puntos fuertes	Áreas de mejora
Nombre familiar 1		
Nombre familiar 2		
Nombre familiar 3		
Nombre trabajo 1		
Nombre trabajo 2		

Nombre trabajo 3		
Nombre amigo 1		
Nombre amigo 2		
Nombre amigo 3		
Conclusiones del ejercicio		

Mientras esperas a recopilar la información de este grupo de personas, rellena tú también tu propia información... ¿Cuáles son tus tres puntos fuertes? ¿Y tus áreas de mejora? Enuméralos en una lista y guarda el resultado, porque lo vas a necesitar para el próximo ejercicio.

Conclusiones del ejercicio:

- ¿Cuáles son mis tres principales puntos fuertes, los más recurrentes entre todas las personas que me han dado su visión?
- ¿Cuáles son mis áreas de mejora?
- ¿Qué he descubierto haciendo este ejercicio?
 - Nuevos puntos fuertes/áreas de mejora.
 - Visión según perspectiva del grupo que me da *feedback*.
 - ¿Coinciden lo que yo había escogido como puntos fuertes y áreas de mejora con la visión de otras personas?

2.3. RUEDA DE LA VIDA

Mientras esperas el *feedback* de estas personas, el día 2 te recomiendo empezar a reflexionar sobre tu situación actual en un ejercicio que denomino la «rueda de la vida». Hay muchas versiones de éste pero, en general, consiste en explicar de una forma gráfica y sencilla cuáles son tus prioridades en la vida y también valorar, de una forma rápida, en qué momento estás en cuanto a satisfacción relativa en cada uno de estos puntos.

Para empezar este ejercicio necesitas, primero, tomar

un bolígrafo y un papel para ir apuntando todas tus conclusiones.

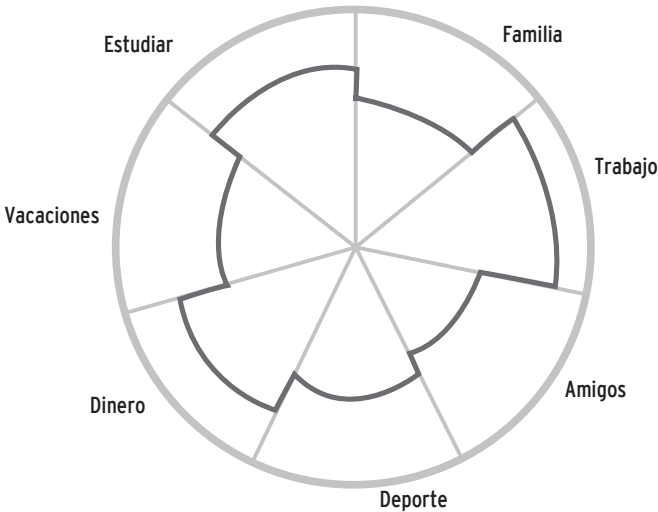
La primera parte consiste en enumerar en un listado todas las cosas que son importantes para ti en tu vida. Tiene que ser un listado espontáneo, sin límites. Empieza a escribir sin miedo, tal como te salga. Revisa la lista, mira que no te hayas olvidado nada/nadie.

Cuando estés seguro de que ya tienes la lista completa, escribe estos nombres dentro de un círculo, valorando tu nivel de satisfacción con respecto al tema en concreto.

Por ejemplo, si has escogido como «temas importantes»: familia, trabajo, ocio, deporte, dinero, vacaciones y estudiar, lo pondrías en un círculo así:



Y, a continuación, valorarías cada uno de estos puntos según tu grado de satisfacción con respecto a él, dibujando una línea. Por ejemplo, si tu grado de satisfacción con respecto a la cantidad de deporte que haces es de un 9 (sobre 10, estás muy satisfecho), escribirías una línea así:



Cuando hayas acabado, escribe en las hojas de conclusiones la respuesta a las siguientes preguntas:

- Del ejercicio de la rueda de la vida, ¿cuáles serían las dos prioridades que quiero mejorar con el cambio de carrera profesional?
- ¿Cuál sería el nivel que quiero de cada uno de estos dos temas que son prioritarios en mi vida?
- ¿Cómo voy a asegurarme de que mejoro en este ámbito, cómo voy a medir los avances?
- ¿Cómo sabré que he conseguido el resultado que me estoy proponiendo con este ejercicio?

Cuando tengas estas respuestas a las preguntas, puedes pasar al próximo ejercicio.

Algunas recomendaciones con respecto a ese ejercicio:

- Haz el ejercicio de la rueda de la vida en dos partes. El primer día, decide sobre los temas prioritarios para ti en tu vida y determina tu nivel de satisfacción (de 1 al 10, siendo 10 la nota máxima subjetiva que le das, y 1, la mínima) con respecto a ese tema. El siguiente día, reflexiona sobre las respuestas planteadas y anótalas en tu hoja de conclusiones.
- Si te es posible, comparte tus resultados con alguna persona querida. Habla de tus preocupaciones y de tus aspiraciones y de los temas que son prioritarios para ti ahora. Compartir tus reflexiones y verbalizarlas puede ser de gran ayuda en este momento.

2.4. TUS VALORES

En este apartado es importante reflexionar sobre las cosas que buscas, en general, en tu vida. Hazte una lista de las cosas importantes para ti en tu reinención profesional para luego poder hacer una lista que deberás chequear cada vez que te plantees un nuevo puesto. ¿Te mueves por un determinado estilo de vida? ¿Aspiras a vivir cerca del mar? ¿Te gusta un puesto creativo? ¿Quieres estar con gente o prefieres un trabajo más reflexivo y autónomo? Todos estos puntos son importantes para tomar de forma acertada decisiones de cara al futuro y están muy relacionados con el próximo punto que tiene que ver con lo que te guía a la hora de tomar decisiones profesionales.

Para hacer este ejercicio puedes revisar la lista de valores siguiente (adaptación de *Finding the Right Career Path. WetFeet Insider Guide*, de Mary Ann Bailey):

Logro	Aventura	Autonomía	Belleza
Calma	Reto	Cambio	Compromiso
Competencia	Determinación	Dignidad	Disciplina
Diversidad	Eficiencia	Excelencia	Igualdad
Justicia	Familia	Amistad	Diversión
Generosidad	Bondad	Gratitud	Trabajo duro
Salud/bienestar	Honor	Humor	Integridad
Alegría	Conocimiento	Liderazgo	Lealtad
Perfección	Practicidad	Privacidad	Calidad
Reconocimiento	Fiabilidad	Respeto	Responsabilidad
Seguridad	Autoconfianza	Simplicidad	Estatus
Estructura	Trabajo en equipo	Tolerancia	Tradicición
Progreso	Aventura	Cooperación	Creatividad
Aprendizaje	Flexibilidad	Influencia	Ocio
Poder	Crecimiento personal	Prestigio	Reconocimiento
Variedad	Localización	Estilo de vida	Confianza
Riqueza	Sabiduría	-	

Escoge aquellas diez palabras que más tengan que ver contigo. Si encuentras que falta alguna que es im-

portante para ti, puedes añadirla en tu lista. Cuando tengas tus diez valores principales, ordénalos por orden de prioridad. Quédate con los tres valores más prioritarios para ti, aquellos que quieres que guíen tus decisiones.

2.5. TOMA DE DECISIONES: TUS MOTIVACIONES

Todos tenemos motivaciones que nos guían en nuestra toma de decisiones. Suelen ser un hilo conductor que se va repitiendo y que nos hace tomar las decisiones priorizando o teniendo en cuenta determinados requisitos por delante de otros. Seguro que en este momento ya has tomado unas cuantas decisiones importantes que tienen que ver con tu trabajo o con tus estudios. Quizá cuando estudiabas decidiste matricularte en un curso y no en otro, u optar o no por una experiencia académica en el extranjero. Tal vez priorizaste unas prácticas cerca de tu residencia aunque tenías la opción de trabajar en una ciudad más alejada. Analicemos estas decisiones y sus motivaciones.

Instrucciones: Toma de decisiones y motivaciones

Enumera las cinco decisiones más importantes de tu vida, no importa en qué campo las «clasificas» (pueden ser personales o profesionales). Una vez que las tienes en una lista, escribe al lado la opción que descartaste. Y a continuación, escribe los motivos que te llevaron a escoger la decisión preferida.

Las cinco decisiones más importantes de mi vida son:	La opción que descarté en ese momento fue:	¿Por qué? ¿Cuáles fueron mis motivaciones en ese momento?
1.		
2.		
3.		

Las cinco decisiones más importantes de mi vida son:	La opción que descarté en ese momento fue:	¿Por qué? ¿Cuáles fueron mis motivaciones en ese momento?
4.		
5.		

Una vez que hayas completado esta tabla, deja el ejercicio durante un par de días, ya volverás a él. Es interesante que dejes pasar algún tiempo antes de sacar las conclusiones del ejercicio.

Después de un par de días, revisa la tabla y hazte las siguientes preguntas: ¿Puedes ver algún patrón en tu toma de decisiones? ¿Cuáles han sido tus motivaciones más recurrentes?