

## Expansión

Tirada: 32.013 Categoría: Económicos  
Difusión: 49.455 Edición: Nacional  
Audiencia: 175.000 Página: 14

05/09/2014

AREA (cm2) 8427

OCCUPACION 76,8%

V.PUB. 12,761%

www.pasionemw.com

# Cómo conseguir por fin los objetivos que nunca has logrado

Si cada año por estas fechas estás harto de que tus objetivos profesionales sean los mismos, quizás debas identificar aquellos que puedes alcanzar y plantearte un cambio de actitud para lograrlos definitivamente.

**Marta de Melián, Madrid**  
Quiero cambiar de empleo, trabajar en otro departamento, que me suban el sueldo... esto así voy a emprender... ¿qué o quién te lo impide? Conquistar esos deseos es una de las aspiraciones de muchos profesionales. Sin embargo, el entusiasmo por acometerlos queda difuminado por la rutina diaria, de manera que se repiten año tras año como un mantra. A menudo el mejor camino para conseguirlos de una vez por todas es marcarse una hoja de ruta, teniendo en cuenta que es más relevante el cómo que el qué. Pilar Jericó, presidenta de Iso-UP, puntualiza que "los objetivos no suelen estar relacionados con habilidades personales, sino con la conexión de temas que nos preocupan y que hemos estado pensando durante un tiempo".



**ARMAS DE MUJER** En esta película -retrato de los burócratas financieros de los 80- Melanie Griffith interpreta a una ambiciosa joven que acude todos los días a la oficina dispuesta a demostrar que está preparada para ocupar un puesto de responsabilidad.

**Pasión**  
Sily y Leal, profesora en el Máster de Dirección de Empresas Digitales de IED Learning, asegura que los pros y los contras "cambian el comportamiento y la actitud, poniendo lo mejor de nosotros mismos. La pasión determina el 80% del éxito profesional".

Para ello es necesario tomar conciencia de uno mismo, "de cómo uno y de cómo se ven los demás y, sobre todo, tener la valentía suficiente para interiorizarlo". También recomienda no plantearlo como un objetivo anual, "sino como una tarea diaria. Si se afirma todo de igual manera, el cambio no llegará nunca y estamos abocados a una siempre repetida".

**Para no perder el entusiasmo, fracciona tu desafío en la consecución de pequeños retos**

...fracciona en decenas que haremos al llegar a la primera micrometa, a la segunda, y así sucesivamente".

Tener los pies en la tierra es el primer paso para tener éxito. Andrés Fomella, director general de Iso-UP, explica que "los objetivos profesionales han de estar bien definidos para poder determinar de qué manera conseguirlos. La propuesta para la formación, por ejemplo el aprendizaje de idiomas, es específica para abordar nuevas áreas o profundizar en las existentes". Identificar de forma clara y concisa esos detalles es fundamental y, casi siempre, viene condicionado por la categoría profesional. Fomella afirma que "un directivo en el comité de su carrera debe ser consciente de los caminos que le quedan y ser selecto en el tiro".

**La 'seniority' proporciona una credibilidad que facilita decisiones arriesgadas**

La seniority proporciona un sello de credibilidad que puede legitimar decisiones arriesgadas, aunque también puede ser preso de ella y tener un efecto paralizante".

Un actitud diferente a la del joven ejecutivo que, según Fomella, "puede ser permitirse para constatar cuál es el entorno o la actividad en la que puede aportar más valor. Sus errores suceden más indolencia, sin embargo, convence que no disculde la consolidación en su posición y frenar su avance natural". Jericó apuesta por cierta flexi-

## La trastienda del éxito

El networking y fomentar el contacto con tus amigos son algunos de los consejos que apunta Sily Leal, coautora de *Empresas en Oligos* y profesora en el Máster de Dirección de Empresas de IED Learning, en su estudio. Además, explica que para tener de éxito "hacer un estudio para alcanzar los objetivos de negocio". Entre los consejos para tener éxito, Fomella recomienda un cambio de actitud ante el mundo digital. "Vienen habiendo 896.000 vacantes en el mundo, y en 2018 cinco millones de personas serán desahuciadas. Si hay un accidente hay que tener at-



lo mismo". Por esta razón, a veces conviene fraccionar los desafíos en distintas fases. Pedro Palao, coach de Tisoc Coaching, señala que "si sólo pensamos en el destino sin tener en cuenta las etapas del camino que conducen a él, podemos perder la objetividad. Fraccionar es decidir qué haremos al llegar a la primera micrometa, a la segunda, y así sucesivamente".

## La estrategia

- **Planifica.** Cualquier objetivo debe fraccionarse en tareas abortables, no excesivamente ambiciosas, pero no biquilibradas.
- **Visualiza.** Imaginar el futuro que deseas te ayudará a mantener la energía y el foco en las redes. Puedes elaborar un póster con fotos, imágenes y frases que te inspiren.
- **Elabora una guía.** Recoge cada año diez cosas que vas a dar en tu proyecto. Pasa las acciones a un calendario que puedas consultar en el lugar en el que habitualmente realizas tus tareas. Es muy importante que estés la vista para que los veas.
- **Decide.** No. Nuestro tiempo viene muy limitado, por lo que, para alcanzar los nuevos objetivos, tendrás que eliminar otros conductos o actividades que te ocupaban hasta ahora. Pero esto es esencial aprender a decir "no".
- **Repite.** En muchos casos es necesario desarrollar nuevos hábitos en el día a día. Ello requiere voluntad, repetición y tiempo.
- **Activa el entorno.** La diversidad en mantener un sistema que te permita cumplir de forma constante las metas que se te señalan. David Alan, autor de *Getting things done*, "tiene diez lecciones sobre lo que queremos conseguir y las acciones que queremos llevar a cabo, así como priorizar los recordatorios cuando estamos en disposición de hacer algo".

...reprochamos haber fallado cuando no conseguimos algo, estamos condicionándonos en negativo".

...reprochamos haber fallado cuando no conseguimos algo, estamos condicionándonos en negativo".

**Trabaja en EmpleoTV**  
Conquista tus metas  
desarrollando tu Expansión

"Cuando se adquieren este tipo de actitudes, se viven los objetivos como el todo o nada, no hay zonas grises, y eso genera una gran frustración". Palao concluye que "si sólo nos reprochamos haber fallado cuando no conseguimos algo, estamos condicionándonos en negativo".