

Alfonso Alcántara @yoriento

#SUPER PROFESIONAL

TÓMATE TU VIDA PROFESIONAL
COMO ALGO PERSONAL

6 SUPERPODERES PARA APROVECHAR TU TALENTO Y ALCANZAR TUS OBJETIVOS

«Alfonso es al coaching
lo que el talento a tu carrera.
Si él no consigue hacerte
mejorar, nadie más lo hará.»

Del prólogo en un tuit de
Risto Mejide

alienta



Alfonso Alcántara @yoriento

#SuperProfesional

Tómate tu vida profesional
como algo personal

© 2015 Alfonso Alcántara

© Centro Libros PAPF, S. L. U., 2015

Alienta es un sello editorial de Centro Libros PAPF, S. L. U.

Grupo Planeta

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Diseño de cubierta: Departamento de Arte y Diseño, Área Editorial Grupo Planeta

Ilustraciones de Cálculo Electrónico © por @OxWord y @Nikotxan

ISBN: 978-84-15320-99-9

Depósito legal: B. 26.612-2014

Primera edición: enero de 2015

Preimpresión: Víctor Igual, S.L.

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).

Diríjase 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.

ÍNDICE

PRÓLOGO EN UN TUIT	13
INTRODUCCIÓN	15
1. SUPERHAZTITUD ¿Y si lo intentas de todas formas?	
La mejor actitud es hacer	19
1.1. <i>CAMBIAR</i> , aceptar o quejarse: elige tu actitud	20
1.2. <i>VALORES</i> . ¿Qué crees que te importa y qué te importa de verdad?.....	21
1.3. <i>HAZTITUD</i> . La mejor actitud es hacer	27
1.4. <i>PENSAMIENTOS</i> . Tu vida no es la que piensas, tu vida es la que haces	39
1.5. <i>ACEPTACIÓN</i> . Siéntete como puedas pero haz lo que debas	47
2. SUPERCAMBIO ¿Hacia dónde quieres dirigirte?	
Cambiar es inevitable, mejorar es una decisión.....	53
2.1. <i>ELEMENTOS</i> del cambio	54
2.2. <i>METAS</i> . Mejor un objetivo malo que ninguno	57
2.3. <i>REINVENCIÓN</i> profesional como cambio en el estilo de vida.....	69

2.4. GUÍA RÁPIDA PARA LA REINVENCIÓN PROFESIONAL	79
2.5. <i>TALENTO</i> . No aprendas profesiones, aprende a ser profesional	80
3. SUPERMÉTODO ¿Qué deberías estar haciendo ahora? Gestiona bien para vivir como quieres	85
3.1. <i>MOTIVACIÓN</i> no es tener ánimo, motivación es tener motivos: crea los tuyos	86
3.2. <i>PLANIFICACIÓN</i> . Ya sabes planificar, lo que pasa es que no lo haces	93
3.3. <i>PRODUCTIVIDAD</i> no es trabajar más, es trabajar mejor	101
3.4. <i>EVALUACIÓN</i> . ¿Te diriges hacia donde decidiste?	108
3.5. <i>ÉXITO</i> . Los logros muestran el camino, los fracasos nos hacen fuertes	112
3.6. <i>DECISIONES</i> . Decidir no es opcional: si no decides, decidirán por ti	115
4. SUPERMARCA ¿Quién quieres ser? Posiciónate en la mente de los clientes que quieres que te encuentren	119
4.1. Marca es el perfume que usas, reputación es el olor que dejas	120
4.2. Construye tu reputación profesional	128
4.3. Guía canalla de la reputación <i>online</i>	135
4.4. Presentación. A igualdad de condiciones gana la oferta que mejor se presenta	137
4.5. Una entrevista profesional es una presentación profesional	147
5. SUPERINICIATIVA ¿Empleado, emprendedor o simplemente profesional? Si quieres que te sigan, ponte delante	153
5.1. <i>EMPRENDEDORES</i> . Empezar es crear tu propio mundo profesional	154
5.2. <i>EMPLEO</i> es encontrar oportunidades y hacer que te encuentren	168

6. SUPERSOCIAL ¿Adicto a Internet o adicto a las personas? Deja de buscar oportunidades y empieza a conocer gente	189
6.1. <i>Networking</i> : deja de buscar oportunidades y empieza a conocer gente	190
6.2. Guía de <i>networking</i> 2.0 para el desarrollo profesional y el emprendimiento.....	193
6.3. Cuatro reglas básicas del <i>networking</i> : cuando haces A.P.O.P. ya no hay stop.....	199
6.4. Aprende a ser supersocial	201
6.5. Eres un profesional 2.0 si sacas partido a la web social	205
6.6. Guía en tuits para ser un profesional 2.0.....	207

1. SUPERHAZTITUD

¿Y si lo intentas de todas formas?

La mejor actitud es hacer

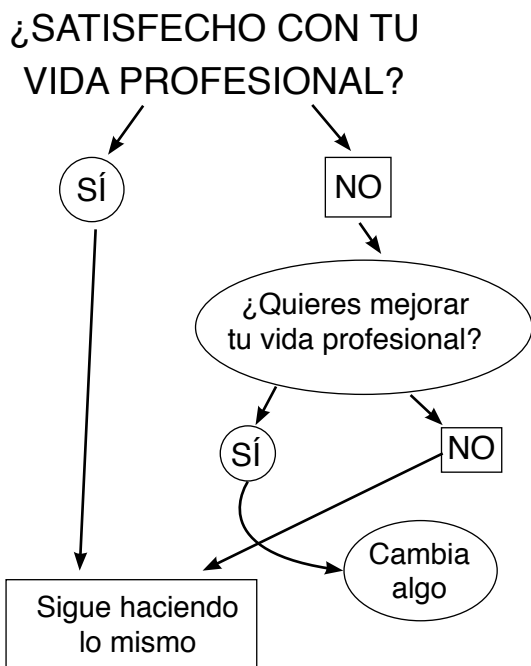
#superprofesional



Eres un #superprofesional con el poder de la superhaztitud si, te sientas como te sientas, haces lo que debes, lo que tienes previsto hacer.

La superhaztitud es el primero de los poderes del #superprofesional, posiblemente el que incluye las competencias más importantes. Un profesional con «haztitud» no diferencia entre lo profesional y lo personal, sino entre lo que le interesa y lo que no. Es una persona de acción, que prueba, toma iniciativa, insiste y acomete los cambios necesarios. La superhaztitud incluye la aceptación de los pensamientos y emociones negativos para seguir avanzando.

1.1. CAMBIAR, ACEPTAR O QUEJARSE: ELIGE TU ACTITUD



ELIGE UN CAMBIO TAN PEQUEÑO
QUE NO PUEDAS NO INTENTARLO

#SUPERPROFESIONAL

Este gráfico podríamos titularlo «*coaching* en 5 segundos» ;) Lo adapté de un dibujo que me envió Ana López (@analenita). Leí un tuit del humorista @Riki_López que decía: «“Es lo que hay” es el eufemismo de “prefiero ser parte de esta mierda que hacer algo por cambiarla”». En cualquier escenario vital o profesional sólo tenemos tres opciones y sólo hacemos alguna o varias de estas tres cosas: cambiar, aceptar o quejarnos. Ojo, que las tres pueden combinarse. Podemos intentar cambiar o mejorar una situa-

ción a la vez que aceptamos las cosas como son. Y también perseguir un objetivo o intentar superar un obstáculo a la vez que nos quejamos de nuestra mala suerte. Somos multitarea ;)

Cambiar. Es actuar hacia la consecución de un objetivo o hacia la solución o prevención de un problema. Como cuando planificamos promocionar en nuestra empresa o buscamos una mejor alternativa profesional porque la actual no nos deja crecer o mejorar.

Aceptar. Es actuar para permanecer en una situación que has decidido no cambiar. Esa decisión de aceptación puede ser provisional o definitiva. La versión triste de la aceptación es la resignación: consideras que no puedes cambiar. Aceptas cuando sigues desempeñando un puesto de trabajo que no te gusta porque consideras que optar a otras alternativas implica más esfuerzo del que estás dispuesto a hacer. Te resignas como empleado en una organización porque consideras que no tienes mejores alternativas profesionales. Aceptar las cosas implica que tienes margen para hacerlo, pero muchas personas sólo pueden sobrevivir.

Quejarse. Es no cambiar ni aceptar. Como cuando todas las mañanas acudes de mal humor a la oficina quejándote del mundo y de tu mala suerte. No importa si con razón o no. El problema es que las quejas no cambiarán las cosas. A veces, no podemos y lo aceptamos. A veces, no lo intentamos y nos resignamos. A veces, no estamos tan mal como queremos creer y hasta lo disfrutamos.

1.2. VALORES. ¿QUÉ CREES QUE TE IMPORTA Y QUÉ TE IMPORTA DE VERDAD?

¿Ser feliz o vivir de forma feliz? Pregúntate qué te gusta hacer y organiza tu vida para dedicarle más tiempo
#superprofesional

1.2.1. DECIDE TU ESTILO DE VIDA: ¿ERES BILLY BOB THORNTON O ERES ANGELINA JOLIE?

«Te amo, pero soy tan feliz sin ti...» El actor Billy Bob Thornton reveló hace unos años¹ que la razón de su divorcio de la actriz Angelina Jolie no fueron sus infidelidades, como se especuló, sino razones más existenciales. Al parecer, ella quería salvar el mundo y él quedarse en casa viendo la televisión. La pareja se separó sólo tres años después de su enlace por diferencias irreconciliables: «Nunca la engañé. Teníamos una gran relación, nos amábamos, pero teníamos proyectos vitales diferentes».

El consumo de televisión en España en 2013 fue de 244 minutos de media al día por persona.² Eso significa que un ciudadano español pasa unas cuatro horas diarias delante de la tele. Sin duda, Thornton encontraría en nuestro país el estilo de vida que más le gusta. Otro gran actor, Toni Servillo, dijo³ que desarrollaba su oficio en la convicción de que disfrutaba «gastándose», que su estilo de trabajo se basaba en la renuncia, la fatiga y el sacrificio, no en el narcisismo ni la autocomplacencia: «Por eso a muchos nos encanta trabajar casi todo el año y descansar cuando la ocasión lo sugiere y no cuando lo ordenan los santos».

Hugh MacLeod sentenció que el precio de ser una oveja es el aburrimiento y el precio de ser un lobo es la soledad. Recomendaba elegir la opción con cuidado. No vivas como los demás creen que deberías vivir, vive como tú decidas.

1. http://elpais.com/diario/2007/02/11/agenda/1171148402_850215.html

2. Según datos de kantarmedia.com

3. Jambrina, Juanjo M., «Manual para no desconectar en vacaciones», *Jotdown Magazine*, agosto de 2014. <http://www.jotdown.es/2014/08/juanjo-jambrina-manual-para-no-desconectar-en-vacaciones/>

1.2.2. ¿TU ESTILO DE VIDA IDEAL ES TAN IDEAL?

En la peluquería, el profesional le dice al cliente:

–¿Usted qué preferiría, que toda su familia muriera arrasada en un incendio, por poner un ejemplo, o que su peluquero le hiciera una calva pequeñita en la coronilla por error? Pero pequeñita, que casi no se ve.

La vida es dura pero ¿comparándola con qué? ¿Tienes en mente el objetivo utópico de irte a vivir a un país tropical a darte la gran vida y descansar? Al parecer has caído en el mito del clima cálido y feliz.⁴ Parece que el grado de felicidad es más alto en países más fríos y con menos horas de luz que en los mediterráneos. Es posible que los humanos no estemos hechos para trabajar en climas cálidos, con enfermedades y mosquitos. Por otro lado, los climas fríos pudieron obligar en el pasado a trabajar juntos tanto al hombre como a la mujer, por lo que se desarrolló una cultura igualitaria. Y la gente es más feliz en culturas igualitarias que en las jerárquicas. Si nos vemos obligados a trabajar, hasta el Caribe puede ser un lugar mucho menos paradisíaco de lo que nos gustaría, pero si tienes pasta suficiente seguramente podrás tener una vida mucho más satisfactoria que la media de los mortales en cualquier sitio que elijas, tenga el clima que tenga.

¿Demasiadas expectativas? Tal vez la vida que nos ha tocado vivir, aunque mejorable, no sea tan mala; y las vidas que nos gusta soñar tengan más inconvenientes una vez estemos sobre el terreno.

«Creímos que íbamos a cambiar el mundo, y casi no podemos cambiar ni de compañía de móvil.» @Forges

4. http://elpais.com/diario/2007/04/08/eps/176012948_850215.html

1.2.3. ALINEA VIDA Y VALORES: SI LA FAMILIA ES «LO PRIMERO», HAZ QUE LO SEA

Decide qué es lo primero e intenta organizar tu vida para ser consecuente con esa decisión. Cuántos padres declaran que su familia es «lo más importante» y, sin embargo, dedican al ámbito profesional casi toda la jornada y gran parte del fin de semana. En todo caso, existen situaciones de precariedad profesional que no dejan mucho margen. Se podrá argumentar que a pesar de las condiciones siempre se puede elegir, que es cuestión de determinación y esfuerzo, pero ciertamente para algunas personas dedicar tiempo a la familia será mucho más difícil que para otras. «Si yo lo he hecho, tú también puedes» es un intento de animar a otra persona para que luche por el estilo de vida que desee, aunque siempre es fácil aconsejar a toro pasado y desde situaciones diferentes.

¿Qué pasa cuando el trabajo es lo primero?

Hay dos tipos de personas que dedican su vida al trabajo: las que deben hacerlo y las que lo disfrutan. Las personas que tienen una alta dedicación a la vida profesional generalmente están obligadas a ello por necesidades económicas. Esta obligación está influida por las opciones ocupacionales de las que se dispone y por las habilidades de productividad personal del trabajador. Tal vez trabajas diez horas diarias en tu empleo o actividad actual porque no encuentras mejores alternativas, y tal vez tus jornadas laborales son tan largas porque no aprovechas bien el tiempo. En síntesis, curras mucho porque no hay más remedio.

Pero hay muchos profesionales, más de los que queremos creer, que dedican mucho más tiempo y esfuerzo a sus negocios que a sus relaciones familiares no por obligación sino porque les gusta, sean o no conscientes de esa inclinación. Es el caso de muchos emprendedores/as que sacrifican gran parte de su vida no profesional para sacar adelante su iniciativa. En palabras del inversor

@carlosblanco: «Si tu pareja no te apoya, deja tu pretensión de emprender o deja a tu pareja».⁵

Hay empleados que se sienten comprometidos con la empresa, tienen orgullo de pertenencia y disfrutan de su desempeño y de las relaciones que mantienen en el contexto laboral. También las empresas se preocupan más por el bienestar de sus trabajadores porque saben que beneficiará a los resultados, así que hacen todo lo posible por convertir la organización en un gran sitio para trabajar y compiten con otras para atraer talento.

Alinea tus valores con la manera en que vives o cambia la vida para alinearla con tus valores. ¿Qué va a ser? Si trabajar es una parte muy importante en tu estilo de vida, no te engañes ni engañes a tus seres queridos para que éstos puedan ajustar sus expectativas. Es posible creer en algo y no estar a la altura de tus creencias. Es frecuente asumir una serie de valores pero no vivir de acuerdo con ellos. El verdadero problema es el estrés existencial y profesional que esa incoherencia puede causar. No hay caminos buenos o malos sino decisiones incoherentes que nos perjudican a nosotros y a quienes nos rodean.

1.2.4. DINERO Y ESTILO DE VIDA: LA FELICIDAD REQUIERE UNOS INGRESOS MÍNIMOS

El dinero no da la felicidad pero tampoco es un serio obstáculo. La ciencia da la razón a Groucho Marx, que afirmaba que la felicidad «está hecha de pequeñas cosas: un pequeño yate, una pequeña mansión, una pequeña fortuna...». Según un estudio de Manuel Baucells (IESE) y Rakesh Sarin (UCLA), la cifra mínima anual para ser feliz es de 11 500 euros. A partir de esa cantidad, poder adquisitivo y felicidad no crecen al mismo ritmo porque

no tendemos a compararnos con nuestro punto de partida sino con personas más pudientes que nosotros.⁶

En general, los índices de satisfacción en los países ricos son superiores a los que declara la población de los países pobres. En conclusión, hacerte rico es un posible objetivo si quieres disfrutar la vida. Qué sorpresa, ¿verdad? Así que cuando ya hayas alcanzado un nivel de vida aceptable, tendrás que seguir haciéndote esta pregunta: ¿Qué me hará feliz cuando alcance mis «ingresos mínimos»?

Tendemos a sobrevalorar la satisfacción que nos proporcionará el dinero, pero la felicidad parece estar más relacionada con el cambio o la mejora en el estatus personal, profesional o económico. Lo que nos pone contentos es el paso de un escalón a otro y no tanto lo a gusto que supuestamente estemos en un determinado escalón. Pregúntate: ¿Cuál es mi próximo escalón vital y profesional?

Si la riqueza no da la felicidad, imagínate la miseria. No nos pongamos idealistas. Ya dijo Jacinto Benavente que eso de que el dinero no da la felicidad son voces que hacen correr los ricos para que no les envidien demasiado los pobres. Hay personas que sufren situaciones personales y profesionales difíciles que no dejan margen para decidir, para leer libros como éste o para buscar en Internet posibilidades de mejorar. Es improbable mantener una actitud de iniciativa e intentar planificar el futuro cuando se está desesperado. Nadie está a salvo de pasarlo mal. Y ésa es una lección para tener siempre presente: disfrutar de lo mejor pero estar preparados para lo peor.

6. Mars, Amanda, «Cosas que el dinero puede comprar, o no», *El País*, 10 de febrero de 2007.

http://www.elpais.com/articulo/economia/Cosas/dinero/puede/comprar/elpepueco/20070210elpieco_6/Tes

1.3. HAZTITUD. LA MEJOR ACTITUD ES HACER

No hacer nada es muy difícil de hacer, nunca se sabe cuándo has terminado.

Leslie Nielsen

1.3.1. ACTIVIDAD. HACER LLEVA A HACER MÁS; NO HACER LLEVA A HACER MENOS

Si haces algo, puede pasar algo; si no haces nada, no pasará nada.

Cuando se hacen cosas, se aprenden cosas; cuando se espera que pasen cosas, pasan o no pasan, pero se aprende poco.

Cómo conseguir medio millón de seguidores

JPelirrojo es un joven youtuber,⁷ actor, cantante y profesional polifacético. Nos conocimos en una jornada dirigida a emprendedores y me contó su ya intensa trayectoria profesional, que revela la importancia de «ponerse a caminar»:

«Mi chica había conseguido una beca para estudiar un año en Canadá y yo quería irme con ella. En Canadá yo no tenía visado de estudios ni de trabajo, así que pasé un año pegado al ordenador. Tenía un canal de YouTube y una web donde subía cosas relacionadas con mi música. Decidí empezar a subir más cosas, como *sketches*. Descubrí que había gente en Estados Unidos ganándose la vida con ello y empecé a dedicarle bastante tiempo a crear mi propio contenido. De vuelta en España, volví a trabajar de noche en una gasolinera mientras que durante el día le dedicaba todo mi tiempo a crear contenido para YouTube. En 2011 Google creó un concurso (YouTube NextUp) para descubrir talento en YouTube y me presenté. Conseguí ser uno de los tres ganadores de España y gané 20 000 euros y una semana de formación en Londres, en las ofi-

7. <https://www.youtube.com/user/jpelirrojo>

cinas de Google. Si algo he aprendido es que tienes que ponerte a caminar, las oportunidades ya aparecerán, encontrarás el modo. Y trabaja, trabaja muchísimo por lo que quieres, aunque eso implique trabajar en cosas que no te gusten para conseguir los medios».

Posiblemente la distinción más significativa que podemos hacer en el ámbito profesional es aquella que diferencia entre las personas que actúan y aquellas que esperan y no hacen nada; entre las personas que accionan y las que reaccionan. ¿Con cuál de ellas te identificas? Una actitud de acción implica iniciativa, disposición a probar y avanzar, realizar planes, mantenerse ocupados, generar hábitos y mostrar dedicación y esfuerzo.

1.3.2. INICIATIVA. LOS QUE ESPERAN A QUE LAS COSAS LLEGUEN RECIBIRÁN LAS ABANDONADAS POR LOS QUE SALIERON A BUSCARLAS

Un hombre en busca de trabajo le dice al jefe de personal:

–Vengo a ocupar el puesto del señor que se acaba de ahogar.

–Lo siento, llega usted tarde. Ya se lo dimos al que le empujó.

El «chiste» es de mal gusto pero muestra una realidad profesional inevitable: muchas oportunidades no llegamos ni a olerlas porque otras personas se nos han adelantado. La actitud de esperar siempre es superada por la actitud de indagar. «Igualdad de oportunidades» no significa que te las den sino que tienes las mismas posibilidades que otros de luchar por ellas.

Mientras que unas personas intentan «pescar empleo» sentadas con su caña a la orilla del río, otras hacen el esfuerzo de subir hasta el nacimiento de éste para lanzar allí sus redes y tener opciones de primera mano, con más perspectiva y mucha menos competencia.

La dedicación es valiosa pero a veces también es necesaria la iniciativa. Puedes estar apostado en la orilla diez horas diarias esperando a que piquen sin saber que río arriba muchos competidores están diezmando tus oportunidades. Está bien que consultes y respondas a ofertas de empleo publicadas en LinkedIn, pero será mejor si además contactas de forma proactiva con los profesionales de las empresas en las que te interesa emplearte o con las que quieres hacer negocios.

No sacar partido a la web 2.0 nos hace menos competitivos porque otros profesionales sí la están aprovechando. Tal vez hayas decidido no mantener una presencia profesional *online* para compartir contenidos en Internet e interactuar en las redes sociales, pero antes de tomar esta decisión, ¿has conocido y experimentado mínimamente las ventajas y herramientas de la web 2.0 para la vida profesional y valorado de verdad las supuestas consecuencias negativas de tu presencia en la Red?

Tomar iniciativa es adelantarse pero también provocar que las cosas pasen. Para conseguir una oportunidad o la posibilidad de luchar por ella, a veces será cuestión de llegar el primero o de llegar antes, de presentarte donde no te esperan o cuando no lo esperan. No somos conscientes de que también podemos ser protagonistas para intentar hacer que las cosas sucedan y ayudar a crear nuevas oportunidades. No sólo se trata de buscar y esperar, también puede estar en nuestra mano construir opciones y caminos.

**No esperes a ser valiente para actuar,
haz lo que harías si fueses valiente
#superprofesional**