



WSJ

CONTENIDO LICENCIADO POR THE WALL STREET JOURNAL

TESSA WEST THE WALL STREET JOURNAL

El camino hacia el desenamoramiento rara vez es directo. Esto es cierto si estamos poniendo fin a un matrimonio o despidiéndonos de una relación totalmente diferente; aquella que tenemos con nuestra carrera profesional.

Los científicos expertos en relaciones han pasado décadas documentando el proceso de desenamoramiento: cómo se siente la montaña rusa emocional, cómo las predisposiciones psicológicas nos impiden entender nuestros comportamientos de separación, cómo no nos preparamos para nuestra siguiente relación. Pero, a pesar de las similitudes entre romper con un amante y romper con una carrera, rara vez vemos los paralelos.

Eso es un error, porque el hecho de observar estos paralelos ofrece información para cualquiera que estuviera considerando un cambio de carrera. La ciencia del rompimiento de relaciones puede enseñarnos cómo leer las señales persistentes de apego, así no permanecemos en una carrera demasiado tiempo. Puede ayudarnos a entender qué echaremos más de menos de un trabajo en formas que impidan que entremos en pánico y volvamos a un antiguo trabajo. Y puede ayudarnos a ser inteligentes con respecto a lo que viene después, así no caemos en un nuevo empleo que tenga poco poder de permanencia.

A continuación, una mirada más detallada a cómo la ciencia de las relaciones puede ayudarlo a pasar por las etapas de desenamoramiento de su carrera; y a evitar errores comunes en el proceso.

Lección 1: No se deje engañar por los tormentos del amor

La mayoría de nosotros pensamos que, al menos cuando se trata de nuestras carreras, las dudas persistentes nos llevarán a alejarnos de nuestros trabajos y a irnos en silencio. Pero igual como sucede tan a menudo en las relaciones sentimentales, es frecuente que pase lo contrario.

En las relaciones románticas, las primeras dudas se ven acentuadas a menudo por momentos de apego romántico. La ambivalencia emocional que sentimos —afectuosos un momento, fríos el siguiente— nos lleva a apostar todo por la relación en un esfuerzo por demostrarnos a nosotros mismos que hicimos todo lo

Un buen discurso de despedida debería ser equilibrado y no culposo:

Cómo romper con su carrera profesional

El estudio de las relaciones puede enseñarnos mucho sobre la forma correcta de desenamorarnos de nuestro trabajo; y encontrar uno nuevo, más satisfactorio.



La única evidencia que debería convencerlo de quedarse en un trabajo es aquella de que esta carrera le va a dar tanto como lo que le da a ella.

que podíamos para lograr que funcionara. Hay más noches de citas en un esfuerzo desesperado cuando se está desenamorando que cuando se está enamorado.

En el trabajo, ocurre la misma dinámica. Entre los bajones emocionales, hay estallidos de compromiso: llegamos más temprano y nos vamos más tarde, nos ofrecemos de voluntarios para asumir nuevas tareas. No solo las personas alrededor nuestro —entre ellas, nuestros jefes— malinterpretan estas señales, sino que probablemente usted también lo hará. Puede que se sienta tentado a pensar: "Tengo que seguir queriendo este trabajo, o no estaría trabajando tan duro en este".

No lea demasiado sobre estos tormentos del amor. No son necesariamente señales de que se está reavivando. Lo más probable es que sean señales de que está tratando de convencerse usted mismo de que esta relación, esta carrera, aún tiene mucha vida por delante.

No obstante, la única evidencia que debería convencerlo de quedarse es aquella de que esta carrera le va a dar tanto como lo que le da a ella; que sus esfuerzos se van a encontrar con formas nuevas y sostenidas de reconocimiento en el trabajo. En la

misma forma en que una relación no se puede arreglar mediante los esfuerzos de una persona, el hecho de poner simplemente más esfuerzo en el trabajo no puede arreglar su relación con su carrera.

Lección 2: Reconozca las cosas buenas

En este punto, ya ha decidido: se va. No hay cómo salvar esta relación.

Ahora, en lugar de esperar salvar la relación, está en la fase de "Odio todo lo que tenga que ver contigo". Sucede lo mismo con la carrera: de repente, no hay nada bueno en el trabajo. Es una labor muy penosa, todos los días.

En aquella primera etapa, tiene una tendencia a ver cosas buenas en la relación que realmente no existen. En esta etapa, sucede lo contrario: no ve ninguna cosa buena.

Esta es una etapa frustrante en la cual estar, y durante esta, a menudo estamos tan enfocados en cuánto nos desagrada todo que no consideramos qué podría llevarnos de vuelta a esta.

En las relaciones sentimentales, hay un factor que a menudo separa a las personas que se desenamoraron adecuadamente de aquellas que llegan a ser parejas

intermitentes: la capacidad de tener una conversación franca sobre qué tan cómoda es esta relación, y qué pueden hacer para mitigar la pérdida de esa comodidad.

La comodidad puede adoptar muchas formas en el trabajo. Hay pequeñas cosas, como una oficina tranquila, bien iluminada y saber a quién llamar si pierde sus llaves. Y hay grandes cosas, como saber que si pide un día libre en el último minuto, lo obtendrá.

Al igual que en una relación sentimental, si se niega a reconocer cualquier cosa buena con respecto al trabajo, se sorprenderá cuando sí reconozca lo que ha perdido. Y el dolor de esas pérdidas podría llevarlo de vuelta al trabajo. Lo prepara para un patrón: regresa, luego se va de nuevo, luego regresa, y así sucesivamente.

Reconocer las cosas positivas de un trabajo significa que puede prepararse para perderlas y no permitir que esas pérdidas lo agobien. Igualmente, puede significar que aprenda qué cosas buenas de su antiguo empleo quiere trasladar al nuevo.

Es un poco como echar de menos lo que cocinaba su ex. Si aprende a decirse a sí mismo, "a pesar de que todo es malo en esta relación, en realidad voy a

echar de menos las albóndigas", se puede preparar para la pérdida. Pero cuando no se prepara, tiene problemas para separar las albóndigas de la persona, y se ve impulsado a volver.

La posibilidad de tomarse un día libre en el último minuto no cambia la naturaleza fundamental del trabajo. Pero seguramente puede parecer muy bueno si nunca antes pensó al respecto.

Lección 3: Descubra su historia de separación

La ruptura es oficial. Ahora es el momento de contárselo al mundo. Las reputaciones están en juego, como también las amistades.

Es decir, sabe cuál es esa narrativa en su cabeza, pero cómo habla sobre eso es algo totalmente diferente.

En las relaciones sentimentales, esto se llama la etapa de la "despedida". Es la fase en que tiene que crear una narrativa de lo que salió mal en la relación: por qué se separaron, quién tiene la culpa y cómo planea minimizar el daño colateral. Si se equivoca en esta parte, corre el riesgo de perder a todos los amigos en común que tenían usted y su ex.

En el trabajo, hacer esa despedida en la relación con su carrera es importante en varias formas. Tendrá que hacerlo durante las entrevistas de trabajo cuando le hagan la pregunta, "¿Por qué dejó ese empleo? ¿Qué salió mal? Tiene que hacerlo en su currículum y en las cartas de presentación cuando hable de los puestos de trabajo y experiencias anteriores, y durante las conversaciones de hacer contactos con personas en nuevas industrias. Un buen discurso de despedida debería ser equilibrado y no culposo; debería involucrar una buena dosis de reflexión de lo que aprendió y a dónde quiere ir después.

En las relaciones sentimentales, es útil tener amigos en común que le ayuden en su despedida. Aquellos que estaban cerca durante la relación son un gran recurso para formular lo que salió mal y lo que podría hacer en forma diferente en el futuro.

En vez de dar la mala noticia a sus amigos en el lugar de trabajo y luego evitarlos torpemente, haga lo contrario. Acérquese a ellos y pídale que lo ayuden a desarrollar su narrativa de des-

pedida. Le ayudará a consolidar sus relaciones y así no las pierde una vez que esté en un nuevo trabajo, y le ayudará a descubrir cómo armarse usted mismo para el futuro.

Lección 4: Evite la carrera de rebote

Si ha llegado a la cuarta etapa, se ha desenamorado exitosamente de su antigua carrera, y está listo para empezar una nueva. El próximo paso es encontrar una nueva carrera que le acomode. Y lo que es crítico, evitar un desvío en el camino: la mala relación de rebote.

Muchos de nosotros salimos de relaciones largas sin ningún deseo de involucrarnos en algo serio de inmediato. Pero de algún modo, a través de una serie de pequeñas decisiones, terminamos volviendo a una relación que no es para nada buena.

Involucrarse en una relación es común en el amor, y es común en el trabajo. Involucrarse significa no ir más despacio durante la etapa de las citas y no tener conversaciones deliberativas sobre lo que queremos de nuestra próxima relación. Significa no hacer las preguntas difíciles sobre las finanzas y los hijos y los deseos a largo plazo. En cambio,

tomamos una serie de pequeñas decisiones —como pasar de a poco más noches en el departamento de alguien, llevar cada vez más cosas nuestras— hasta que un día estamos viviendo juntos y compartiendo el arriendo.

No caiga en su próxima carrera. Decídase por ella, en cambio. Haga las preguntas difíciles durante las entrevistas sobre qué significa éxito y fracaso y cuál podría ser su camino profesional. Ya sabe por la segunda lección que le gustaba de su antiguo trabajo; asegúrese de que esas cosas también sean parte del nuevo. Si una oferta parece demasiado buena para ser verdad, sponga que lo es, y haga alguna búsqueda de la verdad para descubrir cómo será realmente el trabajo.

Es fácil sentir que se está enamorando de un nuevo trabajo cuando recién ha salido de uno malo. Pero encontrar una carrera que se ajuste bien a largo plazo puede suceder solamente si usted la elige y no deja que ella lo elija.

Tessa Westes, profesora de psicología de la Universidad de Nueva York y autora de "Job Therapy: Finding work that works for you". Artículo traducido del inglés por "El Mercurio".

DUELO
Reconocer las cosas positivas de un trabajo significa que puede prepararse para perderlas.