

WSJ

CONTENIDO LICENCIADO POR
 THE WALL STREET JOURNAL

TESSA WEST
 THE WALL STREET JOURNAL

El camino hacia el desenamora-
 miento rara vez es directo. Esto
 es cierto si estamos poniendo
 fin a un matrimonio o despidi-
 éndonos de una relación total-
 mente diferente; aquella que te-
 nemos con nuestra carrera pro-
 fesional.

Los científicos expertos en re-
 laciones han pasado décadas do-
 cumentando el proceso de desen-
 amoramiento: cómo se siente la
 montaña rusa emocional, cómo
 las predisposiciones psicológi-
 cas nos impiden entender nues-
 tros comportamientos de sepa-
 ración, 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.

Esos es un error, porque el he-
 cho de observar estos paralelos
 ofrece información para cual-
 quiera que estuviera conside-
 rando un cambio de carrera. La
 ciencia del rompimiento de re-
 laciones 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 vol-
 vamos a un antiguo trabajo. Y
 puede ayudarnos a ser inteli-
 gentes con respecto a lo que vie-
 ne 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 desen-
 amoramiento 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 pen-
 samos 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 acentu-
 adas a menudo por momentos
 de apego romántico. La ambiva-
 lencia emocional que sentimos
 —afectuosos un momento, fríos
 el siguiente— nos lleva a apostar
 todo por la relación en un es-
 fuerzo por demostrarnos a noso-
 tros 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 desespera-
 do cuando se está desenamorando
 que cuando se está enamora-
 do.

En el trabajo, ocurre la misma
 dinámica. Entre los bajones
 emocionales, hay estallidos de
 compromiso: llegamos más
 temprano y nos vamos más tar-
 de, nos ofrecemos de voluntarios
 para asumir nuevas tareas. No
 solo las personas alrededor
 nuestro —entre ellas, nuestros
 jefes— malinterpretan estas se-
 ñales, 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 ne-
 cesariamente señales de que se
 está reavivando. Lo más proba-
 ble 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 eviden-
 cia 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 esfuer-
 zos se van a encontrar con for-
 mas nuevas y sostenidas de re-
 conocimiento en el trabajo. En la

misma forma en que una rela-
 ción no se puede arreglar me-
 diante los esfuerzos de una per-
 sona, el hecho de poner simple-
 mente 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 “Odió 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, tie-
 ne una tendencia a ver cosas
 buenas en la relación que real-
 mente no existen. En esta etapa,
 sucede lo contrario: no ve nin-
 guna 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 de-
 senamoraron adecuadamente de
 aquellas que llegan a ser parejas

intermitentes: la capacidad de
 tener una conversación franca
 sobre qué tan cómoda es esta re-
 lación, y qué pueden hacer para
 mitigar la pérdida de esa comi-
 dad.

La comodidad puede adoptar
 muchas formas en el trabajo.
 Hay pequeñas cosas, como una
 oficina tranquila, bien ilumina-
 da y saber a quién llamar si pier-
 de sus llaves. Y hay grandes co-
 sas, 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 recono-
 cer cualquier cosa buena con
 respecto al trabajo, se sorpren-
 derá 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 sig-
 nificar que aprenda qué cosas
 buenas de su antiguo empleo
 quiere trasladar al nuevo.

Es un poco como echar de me-
 nos 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 pérdi-
 da. 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 fundamen-
 tal del trabajo. Pero seguramen-
 te 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 nar-
 rativa en su cabeza, pero cómo
 habla sobre eso es algo total-
 mente 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 tie-
 ne la culpa y cómo planea mini-
 mizar 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, ha-
 cer esa despedida
 en la relación con
 su carrera es im-
 portante 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 anterio-
 res, y durante las conversacio-
 nes de hacer contactos con per-
 sonas en nuevas industrias. Un
 buen discurso de despedida de-
 bería ser equilibrado y no culpo-
 so; debería involucrar una buena
 dosis de reflexión de lo que
 aprendió y a dónde quiere ir des-
 pués.

En las relaciones sentimentales,
 es útil tener amigos en com-
 ún que le ayuden en su despe-
 dida. Aquellos que estaban cerca
 durante la relación son un gran
 recurso para formular lo que sa-
 lió 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 exitosa-
 mente 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 re-
 lación de rebote.

Muchos de nosotros salimos
 de relaciones largas sin ningún
 deseo de involucrarnos en algo
 serio de inmediato. Pero de al-
 gún modo, a través de una serie
 de pequeñas decisiones, termi-
 namos 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 signi-
 fica 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 deci-
 siones —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 qué 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, suponga 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”.

