

Avanzar en una carrera con metas profesionales

Caeleigh MacNeil. Octubre de 2022.

Cuando planificas un viaje, ¿en qué piensas primero? Aparte de los bocadillos, el combustible y la música, por lo general, lo primero que decides es el destino. A fin de cuentas, debes saber a dónde te diriges antes de arrancar el coche. El mismo principio se aplica a tu carrera profesional. Es más fácil progresar en el trabajo cuando sabes qué metas quieres alcanzar, porque los objetivos claros determinan una dirección y un camino a seguir. Es por eso que las metas de desarrollo profesional son tan importantes: son una oportunidad para decidir intencionalmente qué quieres y cómo llegarás allí.

¿Qué son las metas de desarrollo profesional?

Son objetivos concretos que deseas alcanzar en tu carrera. Por lo general, son una combinación de objetivos a corto plazo, como tomar un curso este mes, y objetivos a largo plazo, por ejemplo, convertirte en gerente en los próximos dos años.

Las metas a largo plazo son tu norte, mientras que los objetivos a corto plazo te permiten dividir el trabajo en pasos más inmediatos y prácticos.

¿Por qué son importantes las metas de desarrollo profesional?

Muchas veces, puede parecer más fácil hacer siempre lo mismo o simplemente aprovechar cualquier oportunidad que se presente, pero a menudo te sentirás insatisfecho y sin rumbo en tu trabajo. Definir metas claras te motiva a pensar en qué quieres, así puedes alcanzar el puesto o desarrollar la carrera que realmente deseas. Por eso decimos que las metas profesionales dan dirección y propósito a tu trabajo, porque cuando las estableces, sabes que estás trabajando para alcanzar algo que realmente deseas lograr. Probar cosas nuevas nos ayuda a crecer. Ya sea que logremos o no un objetivo específico, es el coraje de intentar y tener éxito —o fracasar— lo que desarrolla la resiliencia, el carácter y la energía necesaria para impulsarnos hacia adelante en nuestras carreras.

Cómo establecer metas profesionales relevantes en 3 pasos.

Para definir las mejores metas, primero debes reflexionar sobre lo que deseas. Sigue leyendo y descubre cómo limitar tus aspiraciones profesionales y cómo decidir qué objetivos perseguir.

1. Identifica tus valores

Basar tus metas de desarrollo profesional en tus valores fundamentales te ayudará a sentirte más realizado en el día a día, porque te esforzarás por algo que realmente te importa. Cuando tus objetivos y valores están alineados, es menos probable que sientas agotamiento y más probable que mantengas la motivación.

Entonces, primero, deberás identificar tus valores. Un buen punto de partida es preguntarte qué es lo más importante para ti y qué tipo de trabajo te hizo más feliz en el pasado. Debes ser honesto e intentar separar tus valores personales de lo que “deberías” desear o de lo que crees que se vería mejor en una evaluación de desempeño.

Si no sabes cómo continuar, prueba estos ejercicios:

Imagina tu yo ideal del futuro y elabora oraciones en tiempo presente sobre quién eres en ese momento futuro. Por ejemplo: “Soy honesto”, “Ayudo a otros a crecer” o “Genero nuevas ideas”. Intenta elaborar unas tres afirmaciones y resumirlas en sus respectivos valores, por ejemplo, honestidad, liderazgo y creatividad.

Escribe los logros de los que estás más orgulloso y combínalos con los valores que representan. Por ejemplo, si uno de los mejores momentos de tu carrera fue cuando renovaste y simplificaste el proceso de incorporación de tu equipo, entonces la eficiencia y la organización podrían ser dos de tus valores.

2. Imagina tu puesto ideal

Ahora que sabes cuáles son tus valores fundamentales, puedes empezar a pensar más específicamente en cómo podrían manifestarse en tu carrera. Para comenzar, intenta responder estas preguntas:

¿Qué tareas quieres hacer más?

¿Qué tareas quieres hacer menos?

¿Qué tipo de trabajo te satisface más?

¿Cómo sería un día de trabajo ideal?

¿En qué te destacas?

Dedica tiempo a pensar en esto. No es necesario que lo resuelvas todo a la vez. Es normal que tú y tus metas cambien con el tiempo, así que recuerda que la iteración es parte del proceso.

3. Escribe tus metas

Después de esta reflexión interna, debería ser más sencillo establecer metas profesionales, porque tienes una idea de lo que valoras y deseas, y de cómo esos valores pueden aplicarse a tu carrera profesional. Ahora, convierte ese conocimiento en metas a corto y a largo plazo.

Primero, establece tus metas a largo plazo y, luego, divídelas en metas a corto plazo más alcanzables. Piensa en las metas a largo plazo como la dirección en la que te diriges y, en las metas a corto plazo, como los pasos para llegar allí. Por ejemplo, si valoras la honestidad y las relaciones interpersonales, tu objetivo a largo plazo podría ser convertirte en un gerente en el que las personas puedan confiar. A corto plazo, eso podría implicar tomar un curso sobre gestión de recursos humanos o explorar oportunidades de liderazgo en la empresa.

Ya sea que tus objetivos sean inmediatos o a largo plazo, asegúrate de que sean SMART. Esto no significa que sean inteligentes, sino que estén alineados con la metodología de objetivos SMART, es decir, que sean específicos, medibles, alcanzables, realistas y de duración limitada. Explora este ejemplo de objetivos SMART para el desarrollo profesional tanto a largo como a corto plazo:

Largo plazo:

Convertirme en gerente con al menos una persona a mi cargo en los próximos 15 meses.

Corto plazo:

Esta semana, tomar un café con un gerente que admire y pedirle consejos.

Este mes, hablar con mi gerente sobre posibles oportunidades de liderazgo dentro de mi puesto actual.

En los próximos dos meses, tomar un curso de gestión de recursos humanos.

Ejemplos de metas profesionales

Mejorar tus habilidades de gestión del tiempo

Largo plazo: Completar hasta cuatro horas de trabajo profundo sostenido por día durante los próximos seis meses.

Corto plazo: Este mes, dedicar 90 minutos cada mañana a este tipo de trabajo profundo.

Encontrar nuevos desafíos en tu puesto

Largo plazo: Gestionar un nuevo proyecto o proceso este año.

Corto plazo: En las próximas cinco semanas, tomar un curso sobre gestión de proyectos.

Aprovechar una nueva oportunidad de liderazgo

Largo plazo: Este año, crear un programa de pasantías para tu departamento.

Corto plazo: Esta semana, comunicarte con 10 instituciones educativas para explorar posibles asociaciones.

Aprender una habilidad nueva

Largo plazo: Aprender JavaScript en los próximos seis meses.

Corto plazo: Este mes, leer un libro sobre JavaScript básico y completar todas las prácticas.

Mejorar el equilibrio entre la vida laboral y personal

Largo plazo: Este año, definir límites claros entre la vida laboral y familiar.

Corto plazo: Esta semana, dejar de trabajar por completo todos los días a las 17:30.

Fomentar la colaboración del equipo

Largo plazo: Identificar dos oportunidades de colaboración entre diferentes departamentos para cada miembro del equipo durante los próximos 12 meses.

Corto plazo: Esta semana, crear una reunión recurrente con el equipo para que todos puedan compartir en qué están trabajando.

Ampliar tu red profesional

Largo plazo: Tener 50 nuevas conexiones en LinkedIn este año.

Corto plazo: Asistir a una conferencia el próximo mes para conocer a otros profesionales de la industria y mejorar tus habilidades de comunicación.

Fuente: <https://asana.com/es/resources/professional-goals>
