

Miedo al éxito laboral



Ser un líder organizacional implica enfrentar diversos desafíos que requieren comprender el contexto en el que nos encontramos.

¿Qué es éxito profesional?

Se entiende por **éxito profesional** a los logros o metas que se quieren obtener en nuestra vida profesional. En los inicios de nuestra vida profesional, nos planteamos en nuestra mente los objetivos que deseamos alcanzar en un futuro, obtenerlos o no, depende solo de nosotros mismos y la buena voluntad y estrategia que nos planteemos.

Las aspiraciones de cada profesional, dependen de diversos factores, como llegar a lo más alto o simplemente lograr las metas económicas, pero que se entiende por tener éxito. Hay individuos que asocian el éxito profesional con el éxito personal. Lo que más deseamos los seres humanos es vivir con felicidad, si una persona no es feliz en su empleo, podría alcanzar igual el éxito en su carrera, pero no sería exitoso en su profesión, lo que representa en no ser exitoso por completo.

Se deben establecer aspiraciones y objetivos claros que seamos capaces de ejecutar y lograr, favoreciendo nuestro crecimiento profesional y personal. Esta manera de entender el éxito es, tal vez, la más apropiada, no se debe vincular el éxito con el obtener dinero, pues no siempre es así.

Por mucho tiempo, se relacionó el éxito con el tamaño del coche nuevo, las grandes cifras bancarias o el crédito de las tarjetas de crédito, aún hoy en día, se tienen estas creencias. Aun así, cada vez son más las personas profesionales que se enfocan en un nuevo concepto y modalidad del éxito, basado en sus logros en el trabajo que les gusta. Logrando un grupo de retribuciones que van más allá del sueldo y del estatus.

Cómo gestionar el éxito profesional

No existen fórmulas mágicas para tener éxito profesional, pero lo que sí existe son las reflexiones que podemos realizar para lograr el éxito profesional, así como mantenerlo y saber llevarlo de la mejor forma posible, logrando un aprendizaje de gestión óptimo, algunas de las tácticas para lograr gestionar el éxito son:

Humildad: el fracaso y el éxito son parte de nuestra rutina diaria en cualquier trabajo o negocio, por esto los momentos de éxito deben ser aceptados con humildad, de quien aprende ante cualquier situación, sea negativa o positiva. Mantener los pies en la tierra y tener la conciencia necesaria de mantener quiénes somos ante la incertidumbre del futuro.

Aprender a gestionar los cambios: el éxito suele suponer cambios. Estos cambios pueden tardar en el tiempo, ser muy rápido o ser gradual, por lo que su adaptación podría ser más sencilla o alterar de forma radical nuestro día a día. El secreto es, estar atentos y preparados para este tipo de cambio, planificar todos los escenarios que se puedan presentar, las alternativas frente a los problemas y obstáculos, de esta manera, en el instante que el cambio llegue podremos actuar del mejor modo posible, sin sacrificar nuestra tranquilidad.

No obsesionarse: podemos llegar a obsesionarnos con nuestro deseo de éxito y perder de foco, vivir la vida, aprender de cada traspié, analizar los fracasos y aprender de las personas que conocemos en el camino al éxito. Es importante evitar las obsesiones para alcanzar el éxito de nuestros objetivos y metas, disfrutar cada momento y del camino trazado para lograr nuestras metas.

Todo depende de nosotros: es de suma importancia mantenernos realista a cara de las nuevas metas que se quieren alcanzar, ser realista no es tarea sencilla. Para lograr ser realista se precisa aprender, que todo esfuerzo depende de nosotros mismos y que los fracasos, así como los éxitos, son nuestros vengan como vengan. En algunos momentos, sin tener la conciencia, nos apoderamos del éxito y culpamos a otras personas si el fracaso toca la puerta, esto es un error que nos aleja de la realidad y de la correcta gestión al éxito.

No dejar la formación: el aprendizaje es algo fundamental para lograr alcanzar el éxito, y se podrá obtener por la experiencia y por la formación con la que se

cuenta. Se puede gestionar el éxito teniendo humildad, siendo consciente de lo que no sabemos y estando dispuestos a aprender, es primordial. Otras personas pueden ayudarnos en este camino hacia el éxito, aportando su conocimiento, jamás creamos ser mejores que nadie.

Qué es el miedo al éxito laboral

El temor que sentimos muchas veces nos lleva a ocultar nuestros logros, restándoles importancia cuando los comunicamos. En ocasiones, este miedo se manifiesta rechazando oportunidades laborales que parecen diseñadas para nosotros. Aunque este temor no nos impide avanzar, puede ser cruel al no permitirnos disfrutar plenamente de nuestros éxitos laborales y logros. Es como una piedrecita en el zapato que nos hace creer que no merecemos un ascenso o que no sabremos manejarlo adecuadamente, que está más allá de nuestras capacidades.

En ocasiones, el **miedo al éxito laboral** se basa en la creencia de que los sacrificios necesarios para alcanzarlo no valdrán la pena, o en la duda sobre si lo lograremos o no cuando llegue el momento de la victoria. Es fundamental definir en qué basamos nuestro éxito o fracaso para comprender nuestro posible miedo al éxito laboral. ¿A qué aspiramos en nuestra carrera? ¿Dónde ponemos nuestras metas, medallas e indicadores verdaderamente significativos de logro?

A menudo, basamos el éxito en el salario o el estatus asociado a un determinado puesto, pero eso depende de si entendemos el éxito como una situación continuada en la que nos instalamos, en lugar de verlo como logros puntuales que van marcando nuestra trayectoria profesional de forma discreta. Por otro lado, cada vez más personas basan su éxito en trabajar en algo que les gusta. Para ellos, la satisfacción no proviene necesariamente del dinero, los aplausos o el prestigio social, sino de experimentar el placer de no sentirse esclavizados o aplastados psicológicamente por el trabajo. El trabajo se convierte en un espacio donde pueden desarrollarse a nivel personal, y ahí radica el secreto de su éxito profesional.

El miedo al éxito laboral se basa principalmente en el temor a defraudar y no poder mantener los altos estándares de calidad que nos llevaron a alcanzar ese éxito. Nos preocupa cometer errores que puedan resultar en una caída desde una posición elevada, lo cual es inquietante y nos lleva a temer el fracaso.

También nos preocupa descubrir que no disfrutamos de las tareas o responsabilidades que vendrán con el éxito.

Además, la idea de fallecer de éxito también nos preocupa, ya que hemos visto casos de proyectos o personas que, después de alcanzar un alto nivel de éxito, se vuelven obsoletos o se disuelven. También estamos familiarizados con historias

de personajes públicos que han sido consumidos por un éxito repentino y abrumador, lo cual puede tener un precio en su salud física y mental. Es comprensible que no queramos enfrentarnos a esos mismos desafíos.

Cómo superar el miedo al éxito laboral

Identifica tus temores de manera concreta

En ocasiones, nos obsesionamos con temores abstractos o generales que afectan nuestra salud emocional en el trabajo. Trata de responder con claridad a la pregunta: "¿Qué es exactamente lo que me asusta? ¿Por qué tenemos miedo al éxito laboral?".

Define tu propio concepto de éxito y fracaso

No adoptes ciegamente las ideas de otros sobre lo que significa triunfar o fracasar en el ámbito laboral. No permitas que los miedos de otros te contagien, ya que sus realidades pueden no aplicarse a la tuya. Mantén una noción flexible del éxito laboral y no des por sentado que tener miedo es un obstáculo insuperable.

Transforma el miedo en prudencia

Permite que el miedo te acompañe y trata de convertirlo en prudencia. Al igual que otras emociones, el miedo cumple una función evolutiva importante al ayudarnos a adaptarnos a un entorno que eventualmente puede volverse hostil. En el caso del miedo al éxito laboral, es útil que nos alerte para evitar comportamientos imprudentes o irresponsables y compensar así nuestra legítima aspiración de triunfar, la cual a veces puede no ser un buen consejero.

Cómo identificar si tienes miedo al éxito

Pueden ser reconocidos los siguientes pensamientos o miedos en nosotros mismos, siendo posible que estemos experimentando un **temor al éxito**:

Sientes culpa por cualquier tipo de éxito que logres, incluso si es pequeño, porque tus amigos, familiares o compañeros de trabajo no han tenido el mismo nivel de éxito. Puedes pensar que esto es humildad, pero en realidad podría ser un indicio de un temor al éxito.

Evitas hablar de tus logros con otras personas y pospones o evitas proyectos importantes que podrían llevarte al reconocimiento personal. Es posible que creas que esto se debe a un temor al fracaso, pero en realidad podría ser lo contrario.

A menudo sacrificas tus propios objetivos o planes para evitar conflictos en la familia u otras personas, incluso si no tienes pruebas reales de que podría causar problemas. También puedes creer que no puedes tener una familia exitosa y triunfar profesionalmente al mismo tiempo.

Sientes, de manera inconsciente, **que no mereces disfrutar del éxito en tu vida**.

Recuerda que identificar estos pensamientos o miedos en ti mismo es el primer paso para superarlos y trabajar en tus creencias limitantes acerca del éxito. Es importante reflexionar sobre tus pensamientos y emociones en relación con el éxito y buscar estrategias y apoyo para enfrentar y superar tus miedos. Enfrentar y superar el miedo al éxito laboral puede ser un proceso personal, y puede requerir tiempo, reflexión y acción consciente. Busca el apoyo de amigos, familiares o mentores, y trabaja en desarrollar una mentalidad positiva y realista hacia el éxito en tu carrera profesional.