



Ser usted mismo en un ambiente profesional

En un entorno profesional, se espera que las personas se comporten de cierta manera. Por ejemplo:

- Cumplir responsabilidades y compromisos.
- Tratar a las personas de manera respetuosa.
- Ser puntual.
- Aceptar la responsabilidad de sus acciones.
- Mostrar iniciativa.
- Mantener una conducta profesional.
- Actuar con integridad y honestidad.

Sin embargo, ser un profesional también significa ser auténtico por:

- No fingir ser alguien más.
- No ofrecer más de lo que puede o algo diferente con lo que se sienta cómodo.
- No pretender saber más (o menos) de lo que sabe.
- No ocultar su edad, cultura, orientación sexual o circunstancias.

La importancia de la autenticidad

Permitir que la gente vea su verdadera personalidad es esencial para el éxito profesional. He aquí algunas de las razones:

- Construir relaciones es parte de hacer negocios. Eso significa dejar que la gente le conozca.

Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (EAP, por sus siglas en inglés) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la aplicación móvil.

- Cuando esconde aspectos de su vida o su personalidad, la gente puede percibirlo como reservado o distante.
- Luchar por aparentar ser alguien más, puede ser estresante y afectar su salud física y mental.

Mantener los límites

Ser usted mismo en el trabajo no significa actuar de la misma manera que cuando está con su familia o con sus amigos. El secreto es mantener los límites. Por ejemplo, no comparta demasiado. Una cosa es contar que usted juega al hockey, pero tal vez no es apropiado dar detalles de sus anécdotas después del partido. Aquí hay algunas áreas adicionales en las que debería considerar mantener los límites en un entorno profesional:

- Declarar su apoyo a un partido o líder político en particular.
- Discutir o expresar sus puntos de vista sobre temas polémicos o controvertidos no relacionados con el trabajo.
- Exhibir símbolos religiosos en su escritorio o hablar de religión.
- Hablar de sus problemas personales o jactarse de sus logros.
- Contar historias o chistes inapropiados.
- Insultar o decir malas palabras.
- Chismear. Si necesita desahogarse o siente la necesidad de compartir cierta información, hable con alguien fuera del lugar de trabajo: un amigo o un miembro de la familia.

Ser usted mismo en un ambiente profesional significa equilibrar la expresión de su individualidad y ajustarse a las expectativas corporativas.

Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (EAP, por sus siglas en inglés) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la aplicación móvil.

Presionados para tener éxito

A diferencia de las generaciones anteriores, que esperaban invertir años en sus carreras antes de alcanzar sus objetivos profesionales y económicos, los Millennials se sienten presionados para "lograrlo" antes de los 30 años. Según un estudio de los Estados Unidos, **67 % de los Millennials** sienten presión **“extrema” para tener éxito**, en comparación con el **40 %** de la Generación X y el **23 %** de los Boomers. Esto ha dado lugar a un nuevo fenómeno: la crisis de los 20. Más y más Millennials en sus mediados de los 20 y principios de los 30 se sienten perdidos, confundidos e insatisfechos con sus vidas.

Formados para tener éxito

Los Millennials y sus contrapartes más jóvenes de la Generación Z han sido formados para tener éxito. Los padres, maestros y entrenadores les dijeron que todo era posible y se esforzaron por cultivar sus talentos y su autoestima. Pero a medida que entraban en el campo laboral, un mercado de trabajo repentinamente precario significaba que muchos tenían dificultades incluso para poner el pie en el primer peldaño de la escala corporativa, y sus expectativas de éxito inmediato se desvanecieron. Esto dejó a muchos Millennials confundidos, perdidos, y bajo una presión aún mayor para tener éxito.

El protagonismo de los medios sociales

Los Millennials no sólo sienten la presión de sus familias, maestros y entrenadores para tener éxito, sino que la sienten a su alrededor gracias a la tecnología móvil y a los medios sociales.

Mientras que los medios sociales tienen grandes beneficios, también le permiten a la gente idealizar sus vidas solo publicando y twitteando lo que quieren que la gente vea, tales como buenos trabajos, vacaciones exóticas y matrimonios e hijos aparentemente perfectos. Los medios sociales pueden hacer que las personas sientan que no les va tan bien como a sus contemporáneos y les presionan más para que tengan éxito.

Aunque no sea posible escapar por completo de las expectativas a veces poco realistas que nuestras familias y nuestra cultura depositan en todos nosotros, podemos encontrar maneras de lidiar con la presión, a menudo intensa, para tener éxito.

Salir adelante con la presión

Aquí hay algunas maneras de ayudar a lidiar con la presión para tener éxito.

- **Luche por la excelencia, no por la perfección.** El perfeccionismo implica establecer estándares imposiblemente altos y considerar los reveses o fracasos menores como inaceptables.
- **Concéntrese en lo que el éxito significa para usted.** La sociedad nos dice que el éxito se trata de dinero, prestigio y posesiones, pero ¿qué quiere de la vida? ¿Son importantes las relaciones amorosas y los amigos de confianza? ¿Hacer una diferencia en la comunidad? ¿Tener hijos? Puede que ya esté viviendo una vida exitosa.
- **Establecer objetivos SMART.** Hacerlos **Específicos, Medibles, Alcanzables, Relevantes y Temporizados**. Para obtener más información sobre cómo establecer metas SMART, comuníquese con nosotros.

Por último, si se siente abrumado, busque ayuda. Comuníquese con nosotros para obtener información, recursos y apoyo sobre una amplia variedad de temas relacionados con el trabajo y la vida, como planificación económica, manejo del estrés, desarrollo profesional y relaciones personales.

Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (EAP, por sus siglas en inglés) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la aplicación móvil.



Lecturas destacadas en línea

Ser más optimista

El pesimismo es un hábito tanto como lo es cualquier otra cosa. El mejor método para lidiar con el pesimismo habitual es aprender a argumentar contra los pensamientos pesimistas a medida que estos surgen. [Continúe leyendo.](#)

Seminarios web destacados



Rumores en el lugar de trabajo

21 de septiembre 2018, 1:00 CST

[Registrarse](#)



Concientización sobre la salud mental

5 de octubre de 2018, 1:00 CST

[Registrarse](#)