

FRANCISCO ALCAIDE y LAURA CHICA

# TU FUTURO ES HOY

**46 CLAVES PARA  
CREAR TU DESTINO**



Libro con  
REALIDAD  
AUMENTADA



**6ª EDICIÓN**  
AMPLIADA Y  
ACTUALIZADA

  
alenta  
EDITORIAL

**Francisco Alcaide y Laura Chica**

# **Tu futuro es HOY**

46 claves para crear  
tu destino

© Laura Chica y Francisco Alcaide, 2014, 2019

Fotografías: © Dani Medina ([www.danimedina.es](http://www.danimedina.es))

Ilustraciones: © shutterstock

© Centro de Libros PAPP, SLU. , 2014, 2019

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAPP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-17568-56-6

Depósito legal: B. 13.344-2019

Primera edición: octubre de 2014

Primera edición ampliada y actualizada: junio de 2019

Preimpresión: gama sl

Impreso por Romanyà Valls, S.A.

Impreso en España - *Printed in Spain*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

# SUMARIO

<b>NOTA A LA 6.<sup>a</sup> EDICIÓN AMPLIADA Y ACTUALIZADA</b> .....	15
<b>PRÓLOGO. EVA COLLADO DURÁN.</b> Consultora estratégica de Capital Humano, conferenciante, formadora y escritora. Autora de <i>El mundo cambia, ¿y tú?</i> .....	19
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	25
<b>1. VOCACIÓN</b> .....	33
¿Cómo puedo descubrir y profesionalizar mi vocación?	
<b>2. METAS</b> .....	39
¿Por qué es tan importante tener claridad de metas?	
<b>3. ESTRATEGIA</b> .....	45
¿Cómo puedo definir una estrategia para tener éxito y conseguir mis metas?	

<b>4. ACCIÓN</b> .....	53
¿Por qué es tan peligroso el inmovilismo y es necesario pasar siempre a la acción?	
<b>5. CAMBIO</b> .....	59
¿Por qué nos cuesta tanto cambiar y cómo puedo aprender a gestionar el cambio?	
<b>6. MIEDO</b> .....	65
¿Cómo se vencen y superan los miedos?	
<b>7. FOCO</b> .....	71
¿Por qué es fundamental aprender a enfocarse para tener éxito?	
<b>8. COMPROMISO</b> .....	77
¿Por qué es tan relevante el compromiso para el éxito y la felicidad?	
<b>9. HÁBITOS</b> .....	83
¿Cómo afectan los hábitos a mi vida y cómo puedo cambiar hábitos «malos» por hábitos «buenos»?	
<b>10. ENTORNO</b> .....	89
¿Cómo afecta el entorno a la hora de conseguir nuestras metas?	
<b>11. MARCA PERSONAL</b> .....	95
¿Por qué es esencial tener una buena marca personal y cómo puedo cultivarla?	
<b>12. AUTENTICIDAD</b> .....	101
¿Por qué nos da miedo vivir desde la autenticidad?	

<b>13. VENTAS</b> .....	105
¿Por qué saber vender es la habilidad más importante a desarrollar para el trabajo y la vida?	
<b>14. NETWORKING</b> .....	111
¿Por qué las habilidades sociales y el <i>networking</i> son imprescindibles para el éxito?	
<b>15. HABLAR EN PÚBLICO</b> .....	117
¿Por qué es clave saber hablar en público para mi carrera profesional y desarrollo personal?	
<b>16. PRODUCTIVIDAD</b> .....	125
¿Cómo afecta la productividad a mi vida y cómo puedo ser más productivo?	
<b>17. EQUIPO</b> .....	133
¿Por qué el individualismo es un problema a la hora de conseguir nuestras metas?	
<b>18. LIDERAZGO</b> .....	139
¿Por qué es tan difícil liderar personas y cómo puedo aprender a ser mejor líder?	
<b>19. GESTIÓN DE CONFLICTOS</b> .....	145
¿Cómo saber gestionar conflictos puede llevarte mucho más lejos en la vida?	
<b>20. NEGOCIACIÓN</b> .....	151
¿Por qué saber negociar te hará ganar más y perder menos?	
<b>21. INTELIGENCIA EMOCIONAL</b> .....	157
¿Por qué es tan importante la inteligencia emocional para tener éxito?	

<b>22. EMPRENDIMIENTO</b> .....	163
¿Por qué es esencial cambiar el chip de «empleado» a «proveedor de servicios»?	
<b>23. EMPLEABILIDAD</b> .....	169
¿Por qué hay personas a las que les cuesta tanto encontrar empleo?	
<b>24. FRACASO</b> .....	175
¿Por qué la gente fracasa a la hora de conseguir sus metas?	
<b>25. ENVIDIA</b> .....	181
¿Por qué es necesario aprender a gestionar la envidia?	
<b>26. RESILIENCIA</b> .....	189
¿Por qué es tan vital la resiliencia y cómo puedo ser más resiliente?	
<b>27. ACTITUD</b> .....	195
¿Por qué la «actitud» está por delante de la «aptitud» a la hora de avanzar en la vida?	
<b>28. DESARROLLO PERSONAL</b> .....	201
¿Por qué es tan importante el desarrollo personal para nuestro éxito?	
<b>29. TALENTO</b> .....	205
¿Por qué las posibilidades de cambio y mejora siempre existen en todos nosotros?	
<b>30. AUTOESTIMA</b> .....	213
¿Cómo puedo aumentar la confianza en mí mismo?	

<b>31. PENSAMIENTOS</b> .....	221
¿Cómo puedo cambiar pensamientos «negativos» por otros «positivos»?	
<b>32. CREENCIAS</b> .....	227
¿Cómo puedo cambiar creencias «limitantes» por otras «estimulantes»?	
<b>33. COMPLEJOS</b> .....	235
¿Cómo los complejos nos limitan e impiden crecer en la vida?	
<b>34. OPTIMISMO</b> .....	241
¿Por qué es rentable ser optimista?	
<b>35. CEREBRO</b> .....	249
¿Por qué es necesario engañar (y entrenar) al cerebro para liderar nuestra vida?	
<b>36. PACIENCIA</b> .....	257
¿Por qué sin paciencia no es posible lograr nada grande?	
<b>37. DINERO</b> .....	263
¿Por qué es imprescindible saber apalancarse para ganar dinero?	
<b>38. COACHING</b> .....	269
¿Por qué es necesario tener un <i>coach</i> para tener éxito y alcanzar nuestro máximo potencial?	
<b>39. VALORES</b> .....	275
¿Por qué son trascendentales los valores para el éxito y la felicidad?	

<b>40. GRATITUD</b> .....	281
¿Por qué es tan importante ser agradecido?	
<b>41. AMOR</b> .....	287
¿Cómo amar sin dejar de ser?	
<b>42. AUTOCOMPASIÓN</b> .....	293
¿Por qué es necesario tratarnos a nosotros mismos con el mismo cuidado con el que tratamos a los demás?	
<b>43. MINDFULNESS</b> .....	299
¿Por qué nos cuesta tanto vivir el momento?	
<b>44. SEXO</b> .....	303
¿Cómo afecta tu salud sexual a tu vida?	
<b>45. AUTOLIDERAZGO</b> .....	309
¿Por qué nos cuesta tanto liderar nuestra propia vida?	
<b>46. FELICIDAD</b> .....	313
¿Por qué es tan fundamental tener una vida equilibrada para ser feliz?	
<b>A MODO DE RESUMEN</b> .....	319
<b>10 + 2 VERSOS PARA PASAR A LA ACCIÓN</b> .....	331
<b>EPÍLOGO. SONIA RODRÍGUEZ MURIEL.</b> Directora de Recursos Humanos de Lactalis Puleva .....	343
<b>ANEXO</b> .....	349

# 1. VOCACIÓN

«Si sigues tu dicha, te encaminas por un sendero que siempre había estado ahí esperándote, y la vida que deberías vivir es la que estás viviendo.»

JOSEPH JOHN CAMPBELL  
Mitólogo, escritor y profesor

## ¿CÓMO PUEDO DESCUBRIR Y PROFESIONALIZAR MI VOCACIÓN?

Amancio Ortega, fundador de Zara, dijo una vez: «Todos nacemos para algo. Tengo el convencimiento absoluto de que todos venimos al mundo a cumplir una misión. Aquí ninguno está por casualidad».

Si estás viviendo es porque existe una razón para ello. Cada persona es una pieza del puzle del universo hecha vida, de lo que se trata es de encajarla en su lugar. Quizá por eso el filósofo británico Alan Watts afirmaba: «Si tú no hubieras nacido, nada sería igual. El mundo entero lleva tu impronta y no sería el mismo mundo si tú no formarás parte de él».

Todo el mundo tiene una «vocación» que es motivo de «inspiración» para otros. La cuestión es, primero, encontrarla, y segundo, profesionalizarla.

- 1. Descubrir la vocación.** El talento está relacionado con el placer, y el verdadero placer está relacionado con hacer lo que a uno le gusta. Habitualmente somos buenos en aque-

llo con lo que disfrutamos, con aquello que nos apasiona. Por tanto, presta atención a tres aspectos:

- *Sentimientos (aficiones)*. ¿Qué es lo que más te gusta hacer? ¿De qué hablas en tu tiempo libre? ¿Qué tipo de libros lees? ¿Qué webs y blogs sigues? ¿Delante de qué tipo de programas de televisión te sientas en el sofá? En resumen, qué te hace sentir bien. Los sentimientos son siempre un buen indicador de aquello con lo que más conectamos y sintonizamos, un reflejo de nuestro «yo» más profundo con el que nos identificamos. Cuando te sientes bien haciendo algo, estás en el camino correcto; cuando no te sientes bien, andas descaminado.
- *Motivaciones (necesidades)*. Todos tenemos siete tipos de motivaciones (conocimiento, seguridad, poder, servicio, reconocimiento, reto, afecto), pero en cada persona prevalecen unas sobre otras y una particularmente. ¿Lo que más te apasiona es el conocimiento? Dar clase, investigar o escribir probablemente es lo tuyo. ¿El reto es imprescindible en tu día a día? Parece que te atrae el mundo de los emprendedores. ¿La seguridad laboral es una necesidad en tu vida? La administración pública parece una opción. ¿Tienes altas necesidades de reconocimiento? Busca empleos con visibilidad social.
- *Habilidades (personalidad)*. Formúlate algunas de las siguientes preguntas: ¿Prefieres estar en un despacho o en la calle? ¿Trabajar en equipo o de manera más solitaria? ¿Necesitas libertad o directrices claras? ¿Cobrar por resultados o nómina muy segura? ¿La presión te motiva o te causa estrés? ¿Te gusta viajar o prefieres algo más reposado?

El engarce oportuno de esas tres patas —mezcla de aficiones, necesidades y personalidad— puede darte pistas interesantes. Lo más importante es ser honesto con uno

mismo. Frank O. Gehry, arquitecto del Museo Guggenheim de Bilbao, decía: «Tu mejor obra es la expresión de tu propia persona. Tienes que comprender que tu firma es única. Si partes de ahí, tienes una oportunidad». El éxito siempre parte de la autenticidad, de ser coherente y fiel a uno mismo: «La verdadera profesión del hombre —recordaba el escritor Herman Hesse— es encontrar el camino hacia sí mismo». Cuando lo que «sientes» (internamente) y lo que «haces» (externamente) están alineados, hay una posibilidad de hacer algo grande. Lo que nunca decepciona es ser uno mismo.

Mucha gente decide sus opciones profesionales en función de lo que recauda más aplauso social, y eso nunca puede dar resultado. Sin autenticidad es difícil tener éxito. Como apunta Warren Buffett: «Creo que es una locura realizar un trabajo que no te gusta sólo porque queda muy bien en tu currículum».

En definitiva, pregúntate: haciendo qué y en qué cosas disfrutas. Si te gusta la moda (afición), el reto de emprender (motivación) y tratar con gente (habilidad), tal vez poner en marcha un negocio sobre ello puede ser una opción.

En la búsqueda de tu vocación —si no la tienes clara— pide ayuda a terceros. No tengas miedo a preguntar a personas de confianza o a expertos en orientación qué talentos creen que tienes y cómo podrías explotarlos. Todos tenemos fortalezas que podemos dar por descontado sin darles demasiada importancia pero que a otros les sorprenden y que valoran con entusiasmo. Todo el mundo es excelente, pero cada uno de una manera diferente. Y cada persona tiene que encontrar la suya.

2. **Profesionalizar la vocación.** No se trata de apasionarnos con nuestra profesión, sino de profesionalizar nuestra pasión. El éxito está en hacer del ocio un negocio. Si tienes

talento para algo, no renuncies a él, concentra tus energías en ponerlo en valor. Si realmente disfrutas y eres bueno en alguna actividad, siempre habrá una demanda para lo que ofreces y con toda probabilidad lo harás mejor que el resto en tu nicho de mercado. Steve Pavlina apuntaba: «Es condenadamente difícil competir con alguien que disfruta con lo que hace».

Además, la mayoría de personas tiene dificultades para profesionalizar su pasión, porque hay algo en su inconsciente —creencias limitantes— que les dice que eso de ganarse la vida con algo con lo que uno disfruta no está bien y que no es posible. Existe una creencia muy extendida entre la población de que el trabajo tiene que ser algo duro y sufrido, y que si no es así, es algo menor, de poca importancia.

Una vez le preguntaron al filósofo y escritor Fernando Savater por qué cobraba por dar conferencias si estaba haciendo algo que de verdad le gustaba. Y respondió:

—Si dejo de cobrar por hacer algo que me gusta, tendré que empezar a hacer algo que no me gusta para poder cobrar.

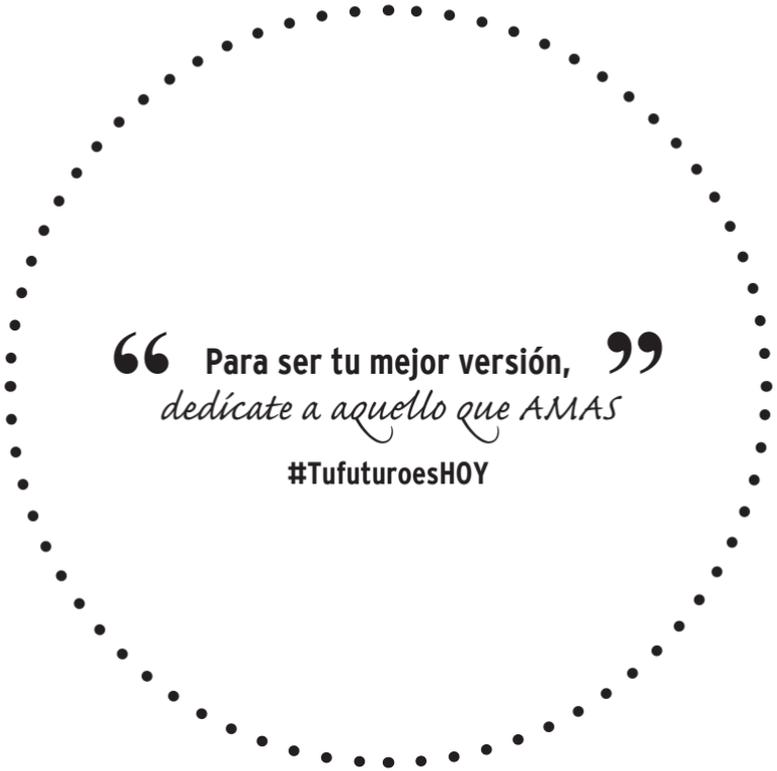
Puede que te preguntes en qué medida las circunstancias condicionan a la hora de seguir y profesionalizar nuestra vocación. Es cierto, no siempre es posible elegir —al menos temporalmente— porque pueden existir compromisos familiares y financieros que dependen de nosotros, pero también es cierto que si realmente estás decidido y comprometido a luchar por tu vocación, de lo que se trata es de ir dando cada día pequeños pasos en esa dirección hasta que finalmente puedas dedicarte a ello *full-time* si es tu objetivo.

## 5 PASOS PARA LA ACCIÓN

1. Conecta contigo. Si pudieras elegir, ¿qué te gustaría ser? Si no te pagaran por lo que haces, ¿lo seguirías haciendo? Mira en tu interior: ¿A qué te gustaría dedicarte? ¿Y qué haces bien? ¿Cuáles dirías que son tus talentos?
2. Reflexiona. ¿Estás haciendo aquello que haces mejor? Si no es así, ¿por qué? ¿Lo cambiarías? A veces la vida te lleva por caminos diferentes al que de verdad quieres, simplemente porque no tomaste una decisión. Nunca es tarde.
3. Visualiza. ¿Dónde y cómo te gustaría trabajar? ¿Qué harías exactamente? Si tienes diferentes intereses, ¿por qué no combinarlos? Se trata de que seas feliz, dedicándote a aquello que te gusta. Puedes crear tu profesión mezclando tus pasiones.
4. ¿Cómo podrías vivir de tu vocación, de tu pasión? Se trata de profesionalizar tu pasión para poder vivir de ello.
5. Comienza hoy. Asegúrate de que cada paso que das (las decisiones que tomas, las cosas que haces) te acerca a donde quieres estar mañana.

## 5 LIBROS PARA LA ACCIÓN

1. Attwood, Janet Bray, y Chris Attwood, *Descubre el secreto: el test para descubrir tus pasiones*, Planeta, Barcelona, 2008.
2. Robinson, sir Ken, y Lou Aronica, *El Elemento*, DeBolsillo, Barcelona, 2011.
3. Shapiro, David A., y Richard J. Leider, *El trabajo ideal. Descubre cuál es tu verdadera vocación*, Paidós Ibérica, Barcelona, 2001.
4. Tasaka, Hiroshi, *Encuentra tu cumbre*, Plataforma, Barcelona, 2008.
5. Rovira Celma, Álex, *La brújula interior*, Empresa Activa, Barcelona, 2005.



“ Para ser tu mejor versión, ”  
*dedícate a aquello que AMAS*

#TufuturoesHOY