

Si quieres que te vaya mejor en el trabajo (y en la vida), ten un 'currículum B'

Invertir tiempo, esfuerzo y ganas en mejorar como personas, ayuda a sortear los momentos difíciles, entrenar las actitudes positivas y ser mejores profesionales

Por **Pilar Jericó**

Publicado en El País - 14 de mayo de 2018

Hace años tuve la oportunidad de entrevistar a Pedro Luis Uriarte, uno de los banqueros más brillantes de España. Cuando profundizamos en la conversación, más allá de su extraordinaria trayectoria, me impresionó su otra vida, aquella que no era tan conocida, pero que explicaba su alta sensibilidad hacia las personas y su liderazgo. Era escritor de poesía, entre otras aficiones, lo que le había proporcionado una increíble capacidad autorreflexiva. Al igual que le sucede a Antonio Garrigues, uno de los mejores abogados de las últimas décadas, quien ha escrito numerosas obras de teatro y tiene una de las mentes más preclaras con respecto al ser humano.

Los casos anteriores son ejemplos de lo que **denomino el currículum B, aquel que no aparece en los currículums tradicionales, pero que nos ayuda a mejorar nuestro autoconocimiento.** Saber qué sentimos, o qué les ocurre a las personas que nos rodean, nos aporta valiosas herramientas para manejarnos en la vida. Puede ser a través de cursos de crecimiento personal, de escribir poesía o hacer teatro; o sencillamente, de navegar para conectarse con uno mismo y descubrir los propios límites. En definitiva, aquella actividad que nos ayude a la autorreflexión desde un punto de vista crítico y constructivo.

El currículum B permite que avancemos a nivel personal y, lo que es curioso, también en el trabajo. Nos entrena para desarrollar la empatía y ganar capacidad de negociación con los clientes o los jefes, o a desarrollar la intuición en los negocios, o a gestionar las emociones y evitar saltar a la primera de cambio ante una discusión en el trabajo. Por eso, no es de extrañar que Lee Iaccoca, uno de los directivos estrella de los años ochenta, reconociera en sus memorias que los estudios que más le ayudaron en su carrera profesional no fueron los de ingeniería, donde destacó en su promoción, sino los de psicología aplicada y los de teatro: los primeros para entender a quienes le rodean y los segundos, para saber hablar bien en público. Así pues, **al igual que la escuela nos prepara para engrosar nuestro currículum tradicional, nosotros deberíamos buscar los medios para ir construyendo nuestro currículum B,** aquel que no siempre está reglado, pero que nos aporta las herramientas importantes para la vida y para el trabajo. Y, ¿cómo hacerlo?



Si quieres que te vaya mejor en el trabajo (y en la vida), ten un 'currículum B' Mindfulness o vivir el momento presente

Piensa en tu biografía tradicional, ¿qué otras actividades realizas que te ayudan a conocerte mejor y que no siempre están ahí recogidas? Puede ser hacer teatro, escribir poesía, meditar, hacer voluntariado, pintar... y, curiosamente, cuanto más opuesta sea de tu formación de partida, mejor. Más te completa. Recuerda que el currículum B no se refiere solo a las aficiones, sino también a las actividades que te ayudan a reflexionar y a mejorar a nivel personal. Si estás buscando trabajo, valdría la pena añadirlo y ponerlo en valor en los posibles procesos de selección. Igualmente, en las entrevistas, sería recomendable explorar esta otra parte de la persona, porque es lo que aporta pistas sobre las inquietudes de quien está enfrente.

En definitiva, la capacidad de desenvolvernoss con éxito en nuestra vida privada y profesional no depende de lo que aprendemos solo en la escuela o universidad, sino también de la formación o actividades alternativas. Solo cuando invertimos tiempo, esfuerzo y ganas en mejorar como personas, somos capaces de sortear los momentos difíciles, entrenar las actitudes positivas y convertirnos en mejores profesionales. Cada cual tiene que escoger su camino y saber que la aventura del autoconocimiento es infinita, porque, como diría Oscar Wilde, “solo los superficiales llegan a conocerse a sí mismos”.