

Guía práctica – Claridad profesional a través de tus anclas de carrera

Inspirada en “Career Anchors” de Edgar H. Schein, MIT Sloan School of Management (1990).

A veces sentimos dudas, estancamiento o una falta de dirección frente a decisiones laborales o proyectos personales. Esta guía busca ayudarte a ordenar el pensamiento, bajar el ruido y avanzar con más claridad utilizando un marco práctico y muy útil: **tus anclas de carrera**.

¿Qué son las anclas de carrera?

Según **Edgar H. Schein (1990)**, las anclas de carrera son patrones internos relativamente estables:

Una combinación de **valores, motivaciones y habilidades** que influyen en cómo tomamos decisiones profesionales.

Conocerlas no es un ejercicio intelectual: es una forma de **alinear tus decisiones con lo que de verdad importa para ti**.

Generalmente, las personas se identifican primariamente con una o dos.

Cuando una decisión laboral contradice tu ancla principal → aparece el ruido. Cuando la respeta → aparece la claridad.

Las 8 anclas de carrera según Schein (1990)

A continuación, explicadas de forma práctica y en lenguaje cotidiano, con una pregunta que te ayudará a identificar si resuenan contigo.

1. Competencia técnica o funcional

Disfrutas especializarte, profundizar y resolver problemas complejos dentro de un área concreta.

2. Competencia directiva o liderazgo

Te motiva influir, coordinar, tomar decisiones y asumir responsabilidades amplias.

3. Autonomía e independencia

Necesitas libertad para decidir **cómo, cuándo y desde dónde** trabajar.

4. Seguridad y estabilidad

Buscas previsibilidad, continuidad y una base sólida que reduzca el riesgo.

5. Creatividad empresarial

Te mueve crear algo propio: un proyecto, una solución, un negocio o una estructura nueva.

6. Servicio o dedicación a una causa

Necesitas que tu trabajo tenga impacto real en otros o en la sociedad.

7. Puro desafío

Te motivan los problemas difíciles, los entornos cambiantes y superar tus propios límites.

8. Estilo de vida

Buscas que tu vida personal y profesional se integren de manera armónica.

Tabla comparativa para ubicarte con facilidad

Ancla	Qué busca	Qué evita	Signos típicos
Competencia técnica	Especialización, profundidad	Roles generalistas	Disfrutas resolver problemas técnicos complejos
Competencia directiva	Liderar, decidir, influir	Roles sin autonomía	Te energizan los desafíos estratégicos
Autonomía	Libertad, autodirección	Control excesivo	Prefieres definir tus métodos y tiempos
Seguridad/estabilidad	Previsibilidad/continuidad	Riesgo alto, incertidumbre	Buscas bases firmes antes de avanzar
Creatividad empresarial	Crear, emprender, innovar	Rutina, estructuras rígidas	Tienes ideas recurrentes que “piden salir”
Servicio/causa	Impacto, aporte significativo	Trabajos sin sentido social	Te motiva ayudar o mejorar la vida de otros
Puro desafío	Retos difíciles, superar límites	Tareas simples	Te mueves mejor bajo presión o complejidad
Estilo de vida	Integración vida-trabajo	Demandas que invaden tu vida personal	Buscas equilibrio sin culpa

Algunas preguntas clave para seguir reflexionando...

¿Qué habilidad perfeccionaría incluso sin que me lo pidan?

¿Siento energía al liderar o guiar a otros?

¿Qué nivel de estructura acepto antes de sentirme limitado?

¿Qué condiciones mínimas necesito para sentir tranquilidad?

¿Qué ideas regresan una y otra vez pidiendo ser escuchadas para crear algo?

¿Qué tipo de contribución hace que mi esfuerzo cobre sentido?

¿Cuándo el reto me energiza más que el resultado?

¿Qué necesito que mi trabajo respete para sentir equilibrio?

Ejercicio práctico – Identifica tu ancla principal

1. Elige las **dos anclas** que más resonaron contigo.
2. De esas dos, selecciona la **única** que nunca sacrificarías.
3. Pregúntate:

¿Qué pequeño ajuste puedo hacer esta semana para honrar esa ancla?

No hace falta un gran cambio. A veces basta una conversación, una decisión consciente, establecer límites.

Mini-ejercicio adicional: mapa de decisiones alineadas

Responde en una hoja:

1. **Mi ancla principal es:** _____
2. **Cuando la honro, me siento:** _____
3. **Cuando la contradigo, noto:** _____
4. **En mi trabajo actual, esta ancla está:**
 - a) Muy atendida
 - b) Medianamente atendida
 - c) Descuidada
5. **Una acción concreta para atenderla mejor esta semana es:** _____

Micro-guía de interpretación

Si aún dudas entre dos anclas, usa estos criterios:

a) Lo que nunca sacrificarías

Imagina una oferta ideal... salvo un aspecto. Si ese aspecto te incomoda al punto de rechazarla, probablemente toca tu ancla.

b) Lo que más te desgasta cuando falta

El desgaste suele señalar necesidades profundas no atendidas.

c) Lo que más te sostiene cuando todo se mueve

En momentos de incertidumbre, esa motivación permanece estable.

d) Lo que te devolvió energía en el pasado

Mira tus mejores experiencias: casi siempre se alinean con tu ancla principal.

Cómo usar tus anclas en decisiones reales

Frente a un cambio laboral

Pregúntate si la opción respeta tu ancla o la contradice.

Frente a un proyecto o emprendimiento

Identifica qué ancla necesitas poner en juego para avanzar.

Frente a un estancamiento

Revisa si estás intentando avanzar desde un lugar que no te representa.

Frente a una oportunidad

Evalúa si te acerca o te aleja de lo que sostiene tu bienestar y tu motivación.

Cierre

No necesitas tener todo claro hoy. Empieza por lo esencial: reconocer **lo que te identifica**.

La claridad tiende a aparecer cuando alineas tus decisiones con lo que genuinamente tiene sentido para ti.

Gracias por recorrer esta guía.

Una nota importante

Esta guía ofrece un marco de reflexión y herramientas prácticas para abordar situaciones comunes.

No busca ser una fórmula única ni una solución universal.

Cada persona transita procesos distintos, en contextos y momentos diferentes.

Si al recorrer esta guía aparecen preguntas más profundas o situaciones que requieren un acompañamiento personalizado, en Holistic trabajamos estos temas a través de procesos de coaching 1:1.