

## PAMELA QUEZADA: SICÓLOGA, EMPRENDEDORA Y COACH

**Pamela Quezada es Psicóloga UC, coach y creadora del programa “Tu trabajo a tu manera”, con el que ayuda a emprender a psicólogas que sienten que están estancadas en sus carreras. En la entrevista nos cuenta cómo ideó su proyecto y nos dice cómo encontrar el trabajo ideal.**

*Por Centro de Desarrollo Profesional UC*

**Por lo que sé, eres psicóloga y egresaste de la Universidad Católica. Me gustaría saber cómo fue tu trayectoria desde egresar de psicología a tener un emprendimiento propio.**

Yo estudié en la Católica e hice mi práctica en la mención clínica con María Inés Pesqueira. Esa formación me abrió un mundo de herramientas que resolvían problemas desde la terapia estratégica breve. Después me puse a trabajar como clínica, pero mezclado con otras cosas como laboral, comunitaria, etc., todo esto para sobrevivir y también por búsqueda vocacional. Y en esa dispersión, me fui dando cuenta de que me hacía mal, que yo era infeliz siendo un comodín, y que no era especialista en nada.



Así llegué a tomar un coaching, que era para un tema personal, de búsqueda de pareja, y ahí me di cuenta de que si yo era infeliz en mi trabajo, nunca iba a poder ser feliz como persona, ni auténtica y después eso iba a impactar en las decisiones de pareja que yo tuviera. Ahí decidí hacer un cambio.

Mi coach es mexicano, trabaja en Estados Unidos y yo nunca lo he visto, siempre hemos tenido sesiones por Skype, entonces fue súper choro darme cuenta de que él tenía un curso on-line, con sesiones por Skype y que funcionaba, para mí fue un proceso súper transformador, y me encantó la idea de inspirarme en su modelo para ayudar a otros.

Le pedí que me ayudara a armar un modelo de trabajo que también me permitiera atender por Skype, porque me fascina viajar y también me gusta harto la tecnología, entonces fui de a poco entendiendo que para ser feliz, tenía que hacer que mi pega se amoldara a lo que yo soy. Ahí reconocí que hay un tema que siempre me interesó mucho, que es el estilo de vida, y que yo iba a ayudar a las personas a eso, a construir un trabajo que se adaptara a su estilo de vida y personalidad. Me fui metiendo en el tema de emprendimiento, marketing, hice un diplomado en emprendimiento e innovación también. Entonces de a poquito te vas

### DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES

metiendo, empoderando, hasta tener el proyecto que tengo ahora.

### **Y ya que te dedicaste a ayudar a otros a encontrar el trabajo ideal, ¿qué es para ti el trabajo ideal?**

Para mí, es un trabajo que te hace sentir orgullosa, que responde a tu propia personalidad, al estilo de vida que quieres tener, que responda a tus valores, tus principios, a lo que a ti te haga sentido, alguna causa que tu sientas, que te haga sentir orgullosa y que vale la pena vivir. Entonces tienes primero que pensar en cosas que te interesen, que te apasionen; cosas que tienen que ver también con tu estilo de vida, y también cosas que tienen que ver con tus fortalezas y capacidades, porque mientras más trabajes en algo que está relacionado con lo que a ti te sale naturalmente bien, mejor te va a ir, te vas a destacar al tiro. Eso es para mí un trabajo ideal, que obviamente no siempre te fascina, pero es como con la pareja, cuando uno está con la pareja contento no es que todos los días te levantes diciendo “es el hombre de mi vida, voy a estar con él, no tiene ningún defecto”, no, es que con los defectos que tiene, con las dificultades que pueden haber en el camino, estés contenta, estés enamorada, te gusta trabajar en la relación, etc.

### **¿Y cómo llegamos a este trabajo ideal?**

Lo primero tiene que ver con conocerte a ti mismo, que no es fácil, porque muchas veces uno piensa que le gusta algo, cuando en realidad es porque suena bonito, o porque al resto le gusta y tú piensas que a ti también te gusta. Entonces tienes que experimentar, ver con qué emociones positivas te encuentras cuando haces algo, qué trabajos te hacen sentido, con qué sueñas despierto, qué cosas te han hecho sentir súper motivado, en qué cosas tu trabajarías incluso sin que te pagaran, o sea las cosas que te das cuenta que haces bien de manera natural. Eso es el autoconocimiento.

Otro tema que es súper importante es creer que es posible, porque si piensas que tener un trabajo que te guste es imposible, no vas a hacer ninguna acción para alcanzarlo, entonces es importante que te rodees de gente que está motivada por su trabajo, o por lo menos luchando por tener un trabajo que le guste, porque las redes que tenemos, determinan muchísimo lo que creemos que es posible o no. Es importante que si no sabes cuál es tu trabajo ideal, vayas a seminarios acerca de la vocación o de encontrar tu propósito, lee acerca del tema, conversa con gente, pregúntale, ve a charlas de gente inspiradora, etc. Y lo otro es no dejar este proceso al azar, sino que ponerte un plan de acción, como ya: “me propongo de aquí a tres meses más estar en un nuevo trabajo, o haber definido exactamente qué cargo quiero”, o sea, ponerte plazos concretos, y ojalá contárselo a gente que te apoye, como para poder avanzar, sino, lo dejas como prioridad número veinte.

### **¿Qué consejo podrías darle a quienes recién están saliendo de la universidad?**

Que no se conformen, que van a trabajar muchos años. Entonces encontrar un trabajo que les guste y que además hagan bien es súper importante. Y si lo piensan en términos económicos, si hacen algo que realmente les guste, les va a ir mucho mejor, que si hacen algo porque es lo más “rentable” o lo que se espera de ellos. Cada profesión es un mundo, no tengan miedo, no por haber estudiado algo tienen que trabajar necesariamente en las áreas tradicionales de ese algo, entonces salgan a investigar, vean qué está haciendo la gente, ojalá también de otras partes del mundo, porque acá en Chile tendemos a ser mucho más tradicionales, y si te fijas en modelos externos te vas a encontrar con que quizás hay gente que le está yendo muy bien económicamente en sus trabajos y además está contento haciendo lo que hacen. Entonces busquen, dense permiso, entrevisten gente, vayan a seminarios, conozcan, exploren otras realidades y no se conformen, eso creo yo.

#### DIRECCIÓN DE ASUNTOS ESTUDIANTILES