

## Los Mejores Consejos de Karen Carney

Le pedimos a Karen Carney que compartiera sus “consejos top” sobre la mejor forma de pasar de ser una jugadora profesional para retirarse de los terrenos de juego en busca de una segunda carrera, incluido su consejo para acabar en una posición dentro del mundo empresarial.

1

### “No digas no a nada”

Realmente recuerdo esta conversación aún muy viva en mi memoria. Todavía estaba jugando en ese momento en 2017 y estaba comenzando a compaginar colaboraciones con los medios de mi comunicación durante mi tiempo libre entre partidos. Yo estaba en el camerino antes de una entrevista y uno de los presentadores vino a saludar. Él era un ex atleta profesional, nos pusimos a charlar y me dio muy buenos consejos.

Me dijo que en mi carrera actual como futbolista aún me podían ofrecer oportunidades, y que la clave era “No decir no a nada”, porque durante toda tu vida hasta ahora sólo has hecho una cosa. Si dices que no, puedes perder la oportunidad de hacer algo de lo que realmente puedas disfrutar. Es mejor que lo intentes en lugar de tener miedo o no forzarle a salir de tu zona de confort, aunque luego tengas que admitir que no te gusta o que no es algo para ti.

Pensé que este era un consejo realmente bueno, así que intenté, y aún lo intento, ponerlo en práctica. Hay muchas cosas que probé y no funcionaron, o simplemente no fueron adecuadas para mí. Sin embargo, ha habido oportunidades de las que pensé: “Dios mío, voy a odiar esto” y, de repente, terminaron por ser algo que me encantó.

Así que realmente intenta aprovechar cada oportunidad que se te presente, muestra una mentalidad positiva para seguir creciendo y sí, puede ser arriesgado, pero quién sabe a dónde puede conducirte ese camino.

2

### Busca un mentor o un equipo que te apoye

Puede que no tengas un mentor como tal, pero podría haber alguien en tu vida que asuma ese papel. Sé que puede ser difícil acudir a amigos o familiares en busca de consejos e imparcialidad.

Conseguir un mentor es algo que te recomiendo al 100%. Ellos empoderan tu desarrollo personal, te ayudan a identificar metas profesionales, saben ver aquellas áreas que tienes que mejorar en habilidades y conocimiento. Pueden aumentar tu confianza. Además, por tener alguien con quien hablar, pueden ver algo en ti que tú o otras personas cercanas a ti no han sido capaces de ver hasta ahora.

Me gustó mucho contar con un mentor porque me pudo mirar con ojos diferentes, sin prejuicios acerca de lo que podía o no podía hacer. Esto sin duda me ayudó a crecer y a la vez me desafió, porque me empujó a hacer cosas que podía lograr y que quizás no sabía que podía llegar a conseguir.

3

### Descansa, pero sigue desarrollando habilidades

Cuando eres una deportista profesional, el entrenamiento es vital, pero también lo es el descanso y la recuperación. La clave es ser inteligente con tu tiempo de inactividad. En la situación actual, y con la tecnología disponible, es mucho más fácil hacer cursos online, aprender a distancia, leer, escribir en blogs, etc. Así que tal vez, cuando llegue el momento de formarte y solo te apetezca sentarte y relajarte en el sofá, piensa ¿puedo encontrar formas de aprovechar mejor mi tiempo de inactividad de una forma más productiva?

No significa que no te puedas relajar, el cuerpo aún puede estar descansando, pero sigue encontrando maneras de mejorar tus habilidades.

## Los Mejores Consejos de Karen Carney

Le pedimos a Karen Carney que compartiera sus “consejos top” sobre la mejor forma de pasar de ser una jugadora profesional para retirarse de los terrenos de juego en busca de una segunda carrera, incluido su consejo para acabar en una posición dentro del mundo empresarial.

4

### Confía en esas habilidades que puedas seguir aprovechando

Creo que esto ha sido lo que más me abrió los ojos en el mundo empresarial. A menudo iba a las reuniones pensando, “no estoy segura de cómo puedo aportar valor”; o “no tendré ni idea de qué va todo eso”. Sin embargo, cuanto más asistía y escuchaba en las reuniones, más me daba cuenta de que en todo lo que estaba aprendiendo sobre el negocio, podía aplicar muchas de las habilidades que había adquirido gracias al deporte en mi etapa como futbolista. La capacidad de trabajar en equipo, de adaptarme, mi resiliencia, el trabajar duro, ¡y la lista podría continuar! Pero todas son habilidades que necesitas haber adquirido y desarrollado como atleta profesional.

Es importante saber que esas habilidades son relevantes en el mundo empresarial, y son muy deseables por parte de quienes ofrecen empleo. Así que me di cuenta de que aquellas áreas en las que no estaba tan adelantada tenía que desarrollarlas más para poder estar en sintonía con los demás. Solo pensaba “vale, ¿qué me dice el atleta que llevo dentro que debo hacer para tener éxito en esta situación? O bien recurrir a experiencias del pasado que pudieran ayudarme. Por supuesto, siempre hay margen de mejora y sé que necesito ser mejor, pero nuevamente creo que ese deseo de superación también es parte del atleta que hay en mí.

5

### Escucha a otras jugadoras que ya se ha retirado

Tuve mucha suerte de trabajar en medios de comunicación mientras todavía jugaba, porque significaba que estaba capacitada para charlar con atletas retirados de forma habitual. Siempre escuché lo que habían hecho, donde habían fracasado y triunfado con respecto a su propia transición fuera de deporte. Pero lo más importante era poderles preguntar “si supieras entonces lo que sabes ahora, ¿qué hubieras hecho de forma diferente?” Esta fue para mí la mejor lección.

Creo que es importante hablar con otros deportistas retirados para que te ofrezcan sus mejores consejos y, si estás lo suficientemente abierta a escuchar, verás que esto puede ser realmente útil. Puede ayudarte a que te prepares para tu retirada de los terrenos de juego antes de que ésta suceda. Personalmente, este fue el mayor aprendizaje para mí, y probablemente el principal consejo que le daría a cualquier atleta: aprende de los demás y sigue sus consejos; después de todo, ya han estado en tu situación y han pasado por ello.