

¿Por qué emprender no es para ti si pasaste por un burnout en corporativo?

Estrategias para dejar de repetir los mismos patrones

por Maryell Cisneros



maryell cisneros

¿Te ha pasado que tienes *una idea que no te suelta?*

Un negocio, un proyecto, un podcast, un libro. Algo que sientes que quieres traer al mundo pero que cada vez que intentas avanzar, la vida ya está demasiado llena. El trabajo, la familia, la vida social, las responsabilidades de siempre. Y esa idea se queda flotando, esperando un momento que nunca llega.

Las ideas no aparecen por accidente. Están buscando a alguien que tenga el espacio mental y emocional para crearlas desde su sabiduría y su creatividad. Pero cuando estás operando en modo supervivencia, cuando la energía no te alcanza ni para lo básico, no hay espacio para escuchar nada.

Lo que hoy quiero que entiendas es esto: todo tiene un tiempo, un proceso y una estrategia. No puedes obligarte a construir algo nuevo cuando estás viviendo en supervivencia. Hoy te quiero mostrar exactamente cómo crear ese espacio y dejar de repetir los patrones que te tienen estancada.

¿Qué idea llevas tiempo cargando que todavía no has podido traer a la vida?



maryell cisneros

Elige un camino

alineado con lo que ya eres.

Uno de los errores más comunes que cometen las mujeres cuando sienten que algo tiene que cambiar es empezar a buscar afuera lo que ya tienen adentro. Cursos, certificaciones, ideas de negocio, carreras completamente nuevas. Como si 10, 15, 20 años de experiencia de repente no contaran para nada.

Tu próximo paso no está en empezar de cero. Está en reconocer qué es lo que ya sabes hacer extraordinariamente bien, qué tipo de trabajo te da energía en lugar de quitártela, y desde ahí elegir una dirección que se sienta alineada con quien eres hoy, no con quien el sistema corporativo te pidió que fueras.

Sin esa claridad, todo lo que construyas va a sentirse como otro trabajo más.

*¿Qué harías profesionalmente si supieras que no puedes fallar
y el dinero no fuera una variable?*



maryell cisneros

Elige *tu camino.*

Tómate el tiempo de reflexionar y contesta con honestidad.

01 ¿Qué haces tan bien que casi no te das cuenta de que es una habilidad? ¿Qué es lo que la gente siempre te pide?

02 ¿Qué tipo de trabajo te da energía en lugar de quitártela? ¿Cuándo fue la última vez que perdiste la noción del tiempo haciendo algo profesional?

03 Si tuvieras que describir tu próxima etapa en una sola oración, sin mencionar un título ni una industria, ¿cómo sería?



maryell cisneros

Identifica qué *te está causando burnout.*

No todo lo que te agota merece seguir en tu vida. Pero antes de poder soltar algo, primero tienes que verlo con claridad.

El burnout rara vez llega de un solo lugar. Llega acumulado, de años de decir que sí cuando querías decir que no, de sostener roles que ya no te representan, de operar desde una identidad que construiste para sobrevivir en un sistema que no fue hecho para ti.

El cambio empieza cuando identifiques qué estás lista para dejar ir.

*¿Qué parte de tu vida profesional actual sabes que ya no es para ti,
pero sigues sosteniendo de todas formas?*



maryell cisneros

Identifica *el patrón.*

Tómate el tiempo de reflexionar y contesta con honestidad.

- 01 ¿Qué situaciones, personas o dinámicas en tu trabajo actual te drenan más energía? ¿Cuáles llevas más tiempo tolerando?

- 02 ¿Qué parte de tu identidad profesional construiste para cumplir las expectativas de otros y no las tuyas?

- 03 Si pudieras quitarle algo a tu vida profesional esta semana sin consecuencias, ¿qué sería lo primero que quitarías?



maryell cisneros

Ordena tus finanzas

para que el miedo no decida.

Una de las razones por las que las mujeres no se mueven, aunque sepan perfectamente que algo tiene que cambiar, es el dinero. No porque sean irresponsables o no tengan visión. Sino porque nadie les ha dado un plan concreto y sencillo para hacer la transición sin que su estabilidad se caiga en el proceso.

El miedo financiero toma decisiones por ti cuando no tienes claridad. Te hace quedarte donde estás aunque estés agotada, o lanzarte sin red aunque no sea el momento. Un plan financiero no tiene que ser complicado.

*¿Cuánto tiempo más puedes sostener tu situación actual
sin que te cueste algo que no estás dispuesta a pagar?*



maryell cisneros

Ordena *tus finanzas.*

Tómate el tiempo de reflexionar y contesta con honestidad.

01 ¿Cuáles son tus gastos reales e innegociables cada mes? ¿Sabes exactamente cuánto necesitas para vivir sin estrés financiero?

02 ¿Qué deudas o compromisos financieros están condicionando tus decisiones profesionales hoy?

03 Si tuvieras que diseñar un plan para darte 6 meses de runway y hacer una transición sin caos, ¿por dónde empezarías?



maryell cisneros

Recupera tu energía *antes de construir lo nuevo.*

No puedes construir algo alineado contigo si viene desde el agotamiento.

Antes de lanzar, antes de emprender, antes de dar el siguiente paso profesional, hay algo que tiene que pasar primero y es recuperar tu calma. Aprender a actuar desde un lugar diferente al que te causó el burnout. Porque si no cambias el estado desde el que construyes, solo estás cambiando el escenario.

Tu energía no es un recurso infinito que puedes ignorar hasta que se acabe. Es la base desde la que se construye todo lo demás.

¿Cuándo fue la última vez que tomaste una decisión importante desde la calma y no desde la urgencia?



maryell cisneros

Recupera *tu calma.*

Tómate el tiempo de reflexionar y contesta con honestidad.

01 ¿Qué hábitos o dinámicas en tu vida actual están consumiendo tu energía sin darte nada a cambio?

02 ¿Qué necesitarías soltar, aunque sea temporalmente, para empezar a recuperar tu energía esta semana?

03 Escribe libremente por 3 minutos: ¿cómo se sentiría tu vida si operaras desde la calma en lugar de desde la urgencia?



maryell cisneros

No tienes que seguir cargando *esto sola.*

Hay algo que veo repetirse sesión tras sesión, después de años acompañando mujeres en sus caminos profesionales: sus proyectos se caen, no saben cómo emprender, cómo crear algo propio. Y no se dan cuenta de que hay un proceso. De que no pueden empezar desde el mismo lugar que las drenó. De que hay que regresar a ellas mismas y crear desde la calma, desde el gozo, y dejar de repetir los mismos patrones.

Y cuando intentas hacerlo sola es muy fácil volver a perderte en el mismo proceso de siempre. Por eso creé Transiciones: 12 semanas acompañada por mí y por un grupo de mujeres en la misma situación que tú, donde podrás elegir un camino alineado con lo que ya eres, soltar lo que ya no se alinea, acomodar tus finanzas para moverte sin caos, recuperar tu energía y desde ahí construir lo que sigue desde otro lugar.

01

DIRECCIÓN

Claridad de quién eres y hacia dónde quieres ir

02

RUTA

El mapa de cómo llegas ahí desde donde estás

03

IMPLEMENTACIÓN

Los pasos concretos que te mueven cada semana

AGENDA AQUÍ TU LLAMADA →



maryell cisneros