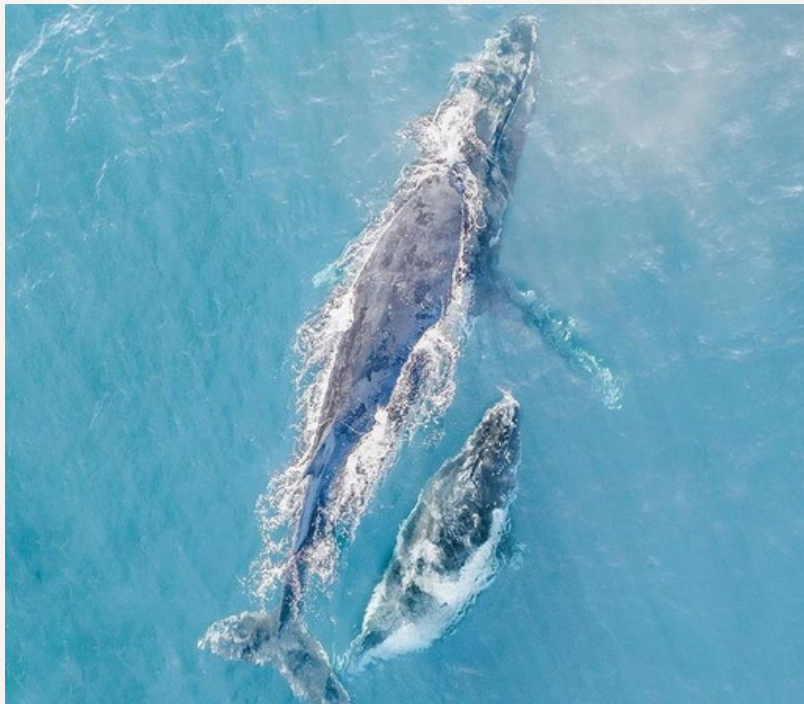


GUÍA MÉTODO “CES”

CÓMO TRANSITAR TU TRANSICIÓN PROFESIONAL CON
CLARIDAD Y ESTRATEGIA



¿Por qué esta guía? Porque el 99% de las personas que quieren cambiar su rumbo profesional:

- Siguen eligiendo desde el miedo.
- Se enfocan solo en el hacer sin claridad interna.
- No tienen un sistema que las sostenga en el proceso.

Esta guía es una brújula para empezar diferente: con dirección interna, pasos concretos y decisiones alineadas.

maryell cisneros

EL MÉTODO “C.E.S.”

Tu transición necesita estructura interna y externa. Esta es la metodología que usamos en Transiciones para diseñar un cambio de carrera alineado a tu verdad:

1. C – CONSCIENCIA

“No puedes elegir lo que no ves.”

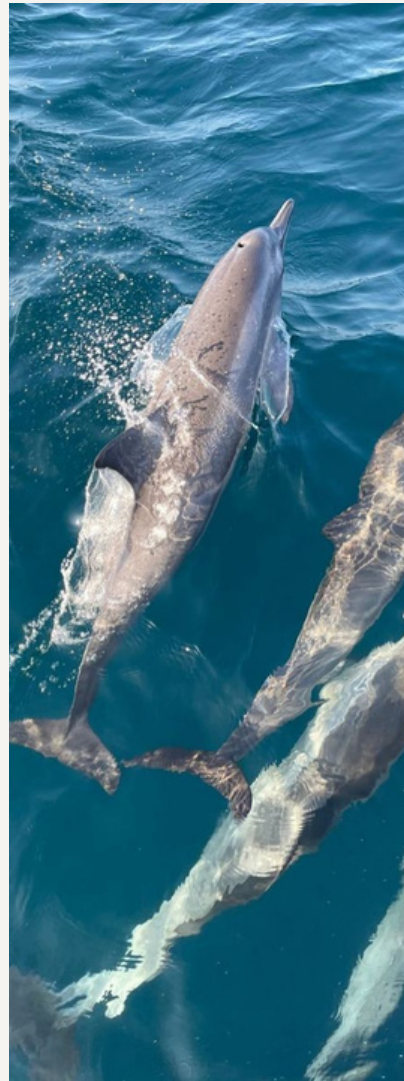
Aquí trabajamos en **detectar patrones, creencias y miedos inconscientes** que hoy están dirigiendo tus decisiones.

Pregúntate:

- ¿Estoy eligiendo desde mi verdadero deseo o desde el miedo al fracaso?
- ¿Qué parte de mí necesita seguridad más que autenticidad?

Ejercicio #1:

Haz una lista de las decisiones importantes que has tomado en tu carrera en los últimos 5 años. Marca cuáles fueron desde el miedo y cuáles desde tu deseo.



maryell cisneros

C – CONSCIENCIA

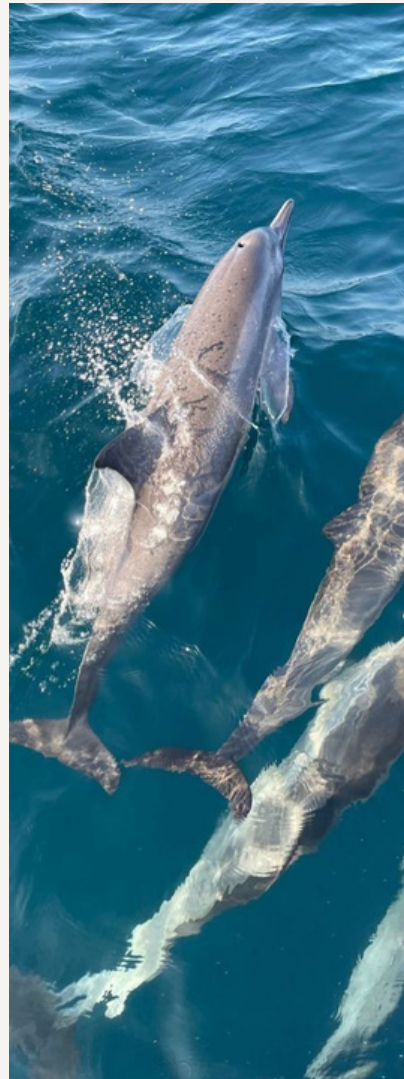
Ejercicio #2: Línea de tiempo emocional

Traza una línea del tiempo de los últimos 5 años de tu vida profesional.

Marca los momentos en los que sentiste más alineada contigo y en los que te sentiste más estancada.

Junto a cada punto, escribe qué necesidad estaba presente (seguridad, reconocimiento, aprendizaje, etc.).

Objetivo: Reconocer los patrones emocionales que te llevan a decidir desde el miedo o desde el deseo.



2. E – ESENCIA

“No es solo qué vas a hacer, sino desde quién lo vas a hacer.”

Aquí conectas con quién eres más allá de tu rol profesional actual.

- *¿Qué te expande?*
- *¿Qué talentos olvidaste?*
- *¿Qué tipo de persona quieres ser en este nuevo ciclo?*

Ejercicio #1:

Escribe 5 cualidades que te definen cuando estás en tu mejor versión.

Luego pregúntate: ¿Esta versión está presente en mi trabajo actual?



maryell cisneros

2. E – ESENCIA

Ejercicio #2:

Carta a tu yo futuro

Escribe una carta a la persona que serás en 3 años, describiendo:

- *Cómo vives un día normal.*
- *Qué proyectos te entusiasman.*
- *Qué valores guían tus decisiones.*

Objetivo: Integrar la visión de quién quieres ser y anclarla en una emoción presente.



3. S – SISTEMA

No se trata de soñar más, sino de diseñar mejor.”

Una visión sin estructura se convierte en ansiedad. Aquí es donde diseñamos una hoja de ruta realista, con dirección y foco.

Incluye:

- *Una visión clara a 12 semanas.*
- *Objetivos concretos.*
- *Acciones semanales que sostengan tu avance.*

Ejercicio #1: *Define una meta profesional para los próximos 3 meses. Luego, divide esa meta en 3 grandes bloques mensuales. Por último, elige una acción que puedas hacer esta semana que te acerque a ese primer bloque.*



maryell cisneros

3. S – SISTEMA

Ejercicio adicional: Agenda de acciones no negociables.

Haz una lista de 5 micro-acciones semanales que sostengan tu visión (por ejemplo: 30 minutos de escritura estratégica, una reunión de networking, una sesión de revisión de objetivos).

Asigna días y horarios específicos a cada una y márcalas como no negociables.

Objetivo: Convertir tu visión a 12 semanas en hábitos visibles en tu calendario, asegurando que el cambio no se quede solo en papel.



¿QUÉ SIGUE?

Si estás en un punto de transición profesional, esta guía no es solo para que pienses diferente, sino para que te muevas diferente.

El cambio no se da por hacer más. Se da cuando te alineas, te escuchas y te atreves a construir desde quien realmente eres.

Si quieres que te acompañe a diseñar tu nueva dirección con claridad, propósito y estructura, aplica a mi programa TRANSICIONES.



maryell cisneros