

¿Qué hacer cuando no te reconocen en *tu trabajo?*

*5 formas de recuperar tu poder
y sentirte valorada.*

por Maryell Cisneros

Esto no es sobre *aguantar más.* Es sobre recuperar tu poder.

¿Te ha pasado que te preparas, te esfuerzas, das resultados, y aun así sientes que nadie lo ve?

Que llegaste a un punto donde ya no sabes si el problema es la empresa, tu jefa, el sistema, o tú. Que negociaste tu valor y en lugar de reconocerte te llamaron "difícil". Que llevas años siendo la persona que más trabaja en la empresa y aun así sigues con el mismo sueldo, el mismo título, el mismo techo invisible que aparece cada vez que intentas crecer.

Y lo que más duele es la sensación de que alguien que te conoce, que te importa, que considerabas una aliada, fue quien más te hizo sentir pequeña cuando decidiste defenderte.

Eso no es un problema de actitud. Es un sistema que durante años ha premiado a las mujeres que no piden, que no negocian, que no reclaman. Y cuando una mujer decide romper ese patrón, el sistema reacciona exactamente así: castigándola por atreverse.

Creé este protocolo para ayudarte a entender qué está pasando, recuperar tu poder, y tomar decisiones desde la claridad, no desde tu herida.

¿En qué momento dejaste de creer que podías ser reconocida y bien pagada exactamente donde estás?

Entiende qué *está pasando realmente.*

Cuando llevas tiempo sintiendo que no te valoran, es muy fácil llegar a una conclusión que no es la correcta, que el problema eres tú. Que no te preparaste suficiente, que no te expresaste bien, que tu timing fue malo, que debiste haber esperado más.

Pero hay algo que nadie te dice con claridad, las empresas no te pagan lo que vales de forma automática. Te pagan lo que creen que puedes exigir. Y cuando una mujer negocia, cuando pone un número sobre la mesa, cuando defiende su valor con evidencia, el sistema que fue diseñado para mantenerla cómoda y callada se incomoda porque estás rompiendo las reglas no escritas que llevan décadas funcionando a favor de otros.

Lo que te pasó no fue un malentendido. Fue una señal clarísima de hasta dónde ese entorno está dispuesto a dejarte crecer.

¿Qué tan seguido has racionalizado una situación injusta en el trabajo convenciéndote de que fue culpa tuya?

Entiende *el sistema.*

Tómate el tiempo de reflexionar y contesta con honestidad.

01 ¿Cuándo fue la última vez que pediste un aumento, un ascenso o un reconocimiento? ¿Qué pasó exactamente?

02 ¿Qué mensaje recibiste, directo o indirecto, sobre lo que pasa cuando las mujeres en tu empresa piden más?

03 Si una amiga tuya viviera exactamente lo que tú has vivido en el trabajo, ¿qué le dirías? ¿Le dirías que el problema es ella?

Convierte la herida *en evidencia de tu valor.*

Si has vivido una situación en la que no vieron tu valor es normal que duela. Que las personas que considerabas aliados hayan sido quienes no te dieron importancia cuando decidiste defenderte no es algo que se procesa de un día para otro.

Pero hay una trampa en la que muchas mujeres caen después de un episodio así y es dejar que la herida se convierta en la razón para esconderse. Para no volver a pedir. Para convencerse de que negociar no vale la pena, que el ambiente no está listo, que es mejor esperar.

La verdad es exactamente lo contrario. El hecho de que te atacaron cuando negociaste no es evidencia de que estabas equivocada. Es evidencia de que tu valor era tan real que incomodó. Y eso, bien procesado, se convierte en la base más sólida desde la que puedes construir tu siguiente movimiento.

¿Qué pasaría si en lugar de usar lo que viviste como razón para quedarte callada, lo usaras como prueba de que ya es tiempo de moverte?

Convierte *tu herida.*

Tómate el tiempo de reflexionar y contesta con honestidad.

01 ¿Qué logros concretos tienes en los últimos 12 meses que demuestran tu valor, independientemente de lo que te dijo tu jefa?

02 ¿Qué historia te estás contando sobre lo que pasó? ¿Esa historia te empodera o te achica?

03 Si pudieras reencuadrar lo que viviste como una señal de que ya superaste ese entorno, ¿qué decisión tomarías esta semana?

Define tu próximo *movimiento con intención.*

Cuando estás en medio del dolor y la frustración, las decisiones que tomas tienden a ser reactivas. Renuncias sin plan. Te quedas paralizada. Aceptas la primera oferta que llega porque necesitas salir. O te quedas donde estás porque el miedo a lo desconocido pesa más que el agotamiento de quedarte.

Hay una diferencia enorme entre moverte desde la herida y moverte desde la claridad. Tu próximo paso profesional merece ser intencional. Eso significa saber a dónde vas antes de dejar a dónde estás. Significa construir el puente mientras todavía estás de este lado. Significa elegir entre los caminos que tienes disponibles con los ojos abiertos.

¿Estás tomando decisiones profesionales desde la claridad o desde las ganas de escapar?

Define tu *siguiente paso.*

Tómate el tiempo de reflexionar y contesta con honestidad.

01 ¿Cuáles son tus tres opciones reales en este momento? ¿Las has nombrado con claridad o solo estás evitando la que más miedo te da?

02 ¿Qué necesitarías tener resuelto, financiera o emocionalmente, para poder moverte desde un lugar de poder y no de urgencia?

03 Si supieras que tu siguiente movimiento va a salir bien, ¿cuál sería?

Construye tu marca *profesional antes de salir.*

Una de las cosas que más veo en mujeres que están listas para moverse es que esperan a renunciar para empezar a posicionarse. Y ese es uno de los errores más costosos que puedes cometer.

Tu marca profesional no es tu CV. Es la percepción que tienen de ti las personas que importan en tu industria. Es lo que dicen de ti cuando no estás en el cuarto. Es el rastro que dejas en cada proyecto, cada conversación, cada resultado que produces.

Y esa marca se construye antes de necesitarla. No el día que decides salir. Se construye hoy, mientras todavía tienes estabilidad, tiempo y recursos para hacerlo bien. La mujer que llega a su siguiente etapa con una marca sólida no necesita mil oportunidades. Las elige.

*¿Qué tan visible eres hoy para las personas y organizaciones
donde quieres estar mañana?*

Construye tu *marca.*

Tómate el tiempo de reflexionar y contesta con honestidad.

01 ¿Cómo te describirían profesionalmente las personas más importantes de tu red hoy? ¿Eso refleja quién eres o quién eras hace cinco años?

02 ¿En qué espacios, plataformas o conversaciones deberías estar presente y todavía no estás?

03 ¿Qué historia quieres que cuente tu marca profesional en los próximos 12 meses y qué necesitas hacer esta semana para empezar a construirla?

Tus siguientes pasos

Hay algo que veo repetirse sesión tras sesión, después de años acompañando mujeres en sus caminos profesionales: saben que algo tiene que cambiar, pero siguen esperando el momento perfecto para moverse. Y cuando intentas hacerlo sola es muy fácil quedarte atrapada en el mismo ciclo.

Por eso creé Transiciones: 12 semanas acompañada por mí y por un grupo de mujeres en la misma situación que tú, donde definirás un camino profesional alineado con tu valor, aprenderás a moverte desde la claridad, construirás tu marca y tu siguiente etapa con estrategia, y tomarás decisiones que se sientan tuyas.

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 →](#)