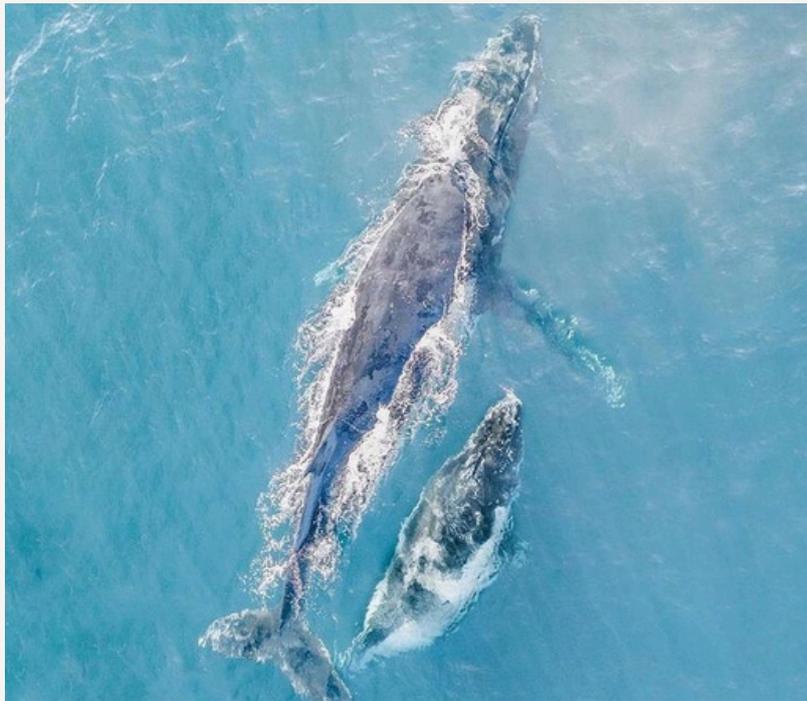


# GUÍA MÉTODO “CES”

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:**

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

## 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:*

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

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



maryell cisneros

## 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: 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