

ORDENA TUS FINANZAS ANTES DE CAMBIAR TU VIDA PROFESIONAL



maryell cisneros

Cambiar de vida profesional no es solo una decisión financiera. También requiere claridad, dirección, estrategia, madurez emocional y mucha honestidad contigo.

Tener dinero no significa tener claridad.
Y tener claridad no significa estar financieramente listo.

Esta guía no pretende resolver toda tu transición profesional.

Cuando quieres cambiar tu vida, pero tus finanzas están desordenadas, la presión económica puede hacer que:

- te salgas por impulso
- te arrepientas demasiado pronto
- regreses por miedo
- o sabotees un cambio que sí tenía sentido.

Esta guía existe para ayudarte a construir una base de orden financiero.



maryell cisneros

NO TE SALGAS SOLO PORQUE YA TE HARTASTE

Ejercicio 1. ¿De qué te quieres salir realmente?

Antes de hablar de dinero, habla con honestidad. Muchas personas creen que se quieren salir “del trabajo”, cuando en realidad se quieren salir del agotamiento, de un jefe, de una rutina, de una vida que ya no les queda.

Completa estas frases

Lo que más me pesa de mi trabajo actual es:

Si pudiera quitar solo 3 cosas de mi trabajo actual, serían:

Lo que ya no quiero volver a negociar en mi vida profesional es:

Lo que sí quiero conservar en mi siguiente etapa es:



maryell cisneros

TU SUELDO NO ES TU REALIDAD

Ejercicio 2. Radiografía de ingreso real

Objetivo: Entender cuánto dinero realmente entra a tu vida en un año, no solo cuánto ves en una quincena.

A. Sueldo neto mensual

\$ _____

B. Ingreso variable o adicional

Anota el promedio mensual o anual.

- Bonos: \$ _____
- Comisiones: \$ _____
- Otros: \$ _____

C. Ingresos extras anuales que muchas veces no consideras

- Aguinaldo: \$ _____
- Bono anual: \$ _____
- Reparto de utilidades (PTU): \$ _____
- Prima vacacional: \$ _____
- Otros pagos: \$ _____



TU SUELDO NO ES TU REALIDAD

Cálculo 1

Tu ingreso anual total

Fórmula: (sueldo neto mensual × 12) + ingresos variables + ingresos extras)

Resultado

\$ _____

Cálculo 2

Tu ingreso mensual real promedio

Fórmula: Ingreso anual total / 12

Resultado

\$ _____



Muchas personas creen que “viven con su sueldo”, pero en realidad viven con una mezcla de sueldo, extras, etc.

Eso importa muchísimo si estás pensando en salirte.

No puedes planear una salida si no entiendes primero cómo entra hoy el dinero a tu vida.

maryell cisneros

LO QUE REALMENTE CUESTA TU VIDA

PARTE A

Tu gasto mínimo de supervivencia

¿Cuánto necesitas para no entrar en crisis?

Incluye solo lo indispensable.

- Renta / hipoteca: \$ _____
- Comida básica: \$ _____
- Transporte: \$ _____
- Luz / agua / gas: \$ _____
- Internet / celular: \$ _____
- Salud / medicinas: \$ _____
- Pago mínimo de deudas: \$ _____
- Apoyo familiar obligatorio: \$ _____
- Guardería / hijos / escuela: \$ _____
- Mascotas (mínimo): \$ _____
- Otros esenciales: \$ _____
- Total gasto mínimo mensual:
\$ _____

maryell cisneros

LO QUE REALMENTE CUESTA TU VIDA

PARTE B

Tu gasto de vida base

¿Qué necesitas para vivir funcionalmente, no solo sobrevivir?

- GYM / salud / terapia: \$ _____
- Streaming / entretenimiento: \$ _____
- Comidas fuera: \$ _____
- Cuidado personal: \$ _____
- Ropa / básicos: \$ _____
- Educación / cursos: \$ _____
- Salidas sociales: \$ _____
- Otros: \$ _____

Total gasto base mensual

\$ _____



maryell cisneros

LO QUE REALMENTE CUESTA TU VIDA

PARTE C

Tu gasto ideal

¿Qué te gusta mantener, aunque podrías ajustar si fuera necesario?

- *Viajes: \$ _____*
- *Delivery frecuente: \$ _____*
- *Gustos personales: \$ _____*
- *Compras de lujo: \$ _____*
- *Suscripciones premium: \$ _____*
- *Otros: \$ _____*

Total gasto ideal mensual

\$ _____

Tu salida no depende solo de lo que ganas, sino de lo que cuesta sostener tu vida actual.

maryell cisneros

TU COSTO REAL DE RENUNCIAR

Ejercicio ¿Cuánto te cuesta realmente dejar tu trabajo?

(sin considerar tu gasto ideal)

Paso 1: Tu gasto mínimo de supervivencia

Pásalo del ejercicio anterior: \$ _____

Paso 2: Tu gasto de vida base

Pásalo del ejercicio anterior: \$ _____

Cálculo Costo real mensual de transición:

Fórmula: Gasto mínimo mensual + gasto de vida base mensual.

Resultado \$ _____

Responde: Antes de hacer este ejercicio, yo pensaba que me costaba vivir:

\$ _____

Hoy veo que mi costo real de transición es:

\$ _____

La diferencia es de:

\$ _____



maryell cisneros

TU PISTA FINANCIERA

Paso 2. Calcula tu runway financiero

Fórmula: Runway financiero = dinero disponible / costo real mensual de transición

Resultado

Tienes _____ meses de pista financiera

Marca tu situación actual:

Menos de 3 meses

Tu salida hoy sería altamente vulnerable.

Entre 3 y 6 meses

Podrías salir, pero con una transición muy cuidada.

Más de 6 meses

Tienes una base más sólida para moverte.

Más de 12 meses

*Tienes margen real,
pero eso no sustituye
que crees un plan estratégico.*



maryell cisneros

TU FONDO DE TRANSICIÓN

Ejercicio 8: Define cuánto necesitas juntar antes de moverte.

Aquí vamos a crear un concepto muy importante: Tu fondo de transición profesional.

No es lo mismo que un fondo de emergencia...

Un fondo de transición te ayuda a financiar un cambio de vida profesional.

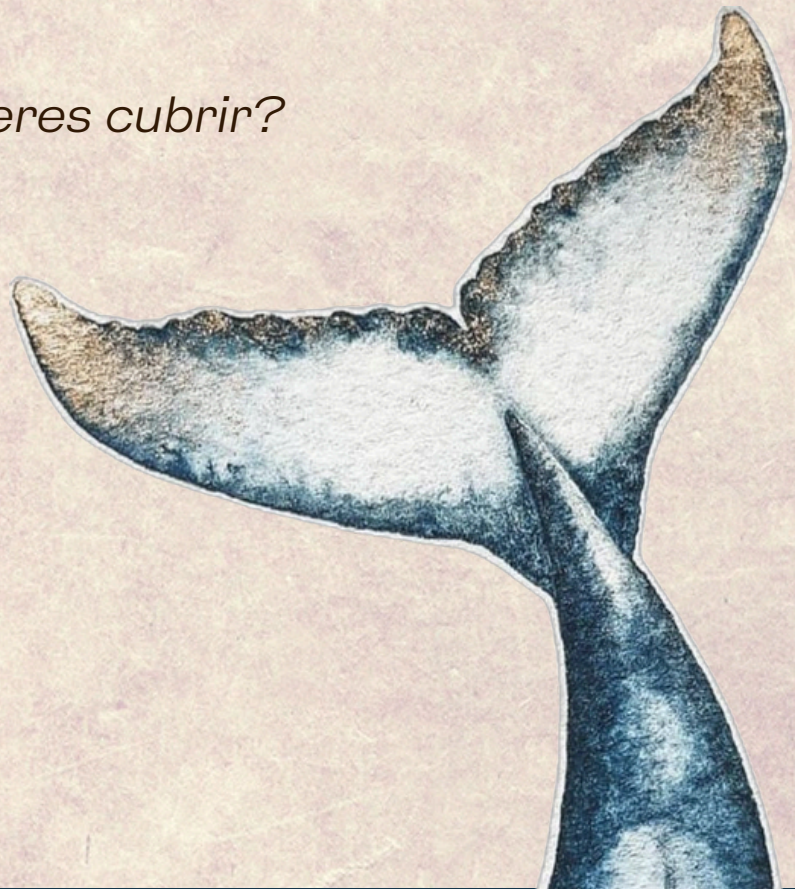
Paso 1. ¿Cuántos meses quieres cubrir?

Marca tu meta ideal:

- 3 meses
- 6 meses
- 9 meses
- 12 meses

Mi meta es cubrir:

_____ meses



maryell cisneros

TU FONDO DE TRANSICIÓN

Paso 2. Costos de reinversión

Anota lo que podrías necesitar para construir tu siguiente etapa.

- Cursos / certificaciones: \$ _____
- CV / portafolio / branding: \$ _____
- Laptop / equipo: \$ _____
- Herramientas / software: \$ _____
- Acompañamiento de coaching: \$ _____
- Transporte / entrevistas / networking: \$ _____
- Página web / diseño / materiales: \$ _____
- Otros: \$ _____

Costo de reinversión total \$ _____

Cálculo: Tu fondo de Transición

Fórmula: (Costo mensual de transición
× meses deseados) + costo de reinversión

Resultado \$ _____

Responde hoy tengo: \$ _____

Mi fondo de Transición es: \$ _____

Me faltan por construir: \$ _____



maryell cisneros

NO TE SALGAS SIN INGRESO PUENTE

Ejercicio ¿Qué parte de tu siguiente vida podrías empezar a construir antes de renunciar?

Haz una lluvia de ideas: si tuviera que generar dinero fuera de mi empleo actual, podría hacerlo a través de:

Ahora responde:

¿Qué habilidades mías sí tienen valor fuera de mi empresa?

¿Qué ya hago bien y podría monetizar mejor?

¿Qué me da miedo cobrar, aunque sé hacer bien?

Marca lo que más se acerque a ti: (CHECKLIST)

- No tengo todavía una idea clara de ingreso alternativo.*
- Tengo ideas, pero no las he probado.*
- Ya tengo algo que podría empezar a construir.*
- Ya genero algo por fuera.*

Ejercicio de meta mínima

Monto objetivo de ingreso puente:

\$ _____ al mes

maryell cisneros

CHECKLIST DE SALIDA RESPONSABLE

Antes de hacer una Transición asegúrate que tengas 10 checks de esta lista:

FINANZAS

- Sé cuánto dinero realmente entra a mi vida al año*
- Sé cuánto cuesta mi vida al mes*
- Sé cuál es mi gasto mínimo de supervivencia*
- Ya calculé mi costo real de transición*
- Ya calculé mi runway financiero*
- Ya definí cuánto necesito ahorrar antes de moverme*

ESTRUCTURA

- Ya sé qué gastos podría recortar*
- Ya sé qué beneficios perdería al salir*
- Ya empecé a construir más margen*

DIRECCIÓN

- Sé que no estoy tomando esta decisión solo por hartazgo*
- Tengo al menos una idea clara de hacia dónde quiero moverme*
- Estoy diseñando una transición, no solo un escape*
- Tengo más claridad de lo que me falta construir*

maryell cisneros

NO NECESITAS TENER TODA TU VIDA RESUELTA PARA EMPEZAR A MOVERTE.

*Si llegaste hasta aquí, probablemente ya viste algo
importante:*

Tal vez no necesitas salirte mañana.

Tal vez necesitas construir mejor tu salida.

Y eso también es avanzar.

*Porque una transición profesional más sana no empieza
cuando por fin renuncias.*

Empieza cuando decides tomar responsabilidad por tu vida.

*Si sabes que es momento de estar acompañada en esta
Transición*

[HAZ CLIC AQUÍ](#)



maryell cisneros