

Antes de cambiarlo todo,
separá las variables.

Regalate un
minuto para
hacer este
ejercicio.



Antes de cambiarlo todo, separá las variables.

Cuando algo de tu trabajo ya no te cierra,
es fácil pensar: “Tengo que renunciar” o
“Necesito estudiar otra cosa”.

Pero ¿qué necesitás cambiar, concretamente?

Te propongo un ejercicio de 15 minutos: tomá una
hoja y dividila en tres columnas.



I. QUIERO CONSERVAR

¿Qué de tu recorrido sigue teniendo valor para vos?

Pensá en tareas que disfrutás, habilidades que querés seguir usando, vínculos, ingresos, autonomía o aprendizajes.

Por ejemplo: “Me gusta acompañar a mi equipo y resolver problemas. Quiero seguir aprovechando esa experiencia”.



2. YA NO QUIERO TOLERAR

¿Qué situaciones te desgastan y necesitás que cambien?

Intentá ser específica. En lugar de “No soporto mi trabajo”, escribí qué pasa: disponibilidad permanente, falta de reconocimiento, tareas sin sentido, un estilo de liderazgo.

Después preguntate: ¿Esto tiene que ver con mi profesión, con esta organización, con mi rol o con las condiciones en las que trabajo?



3. QUIERO EXPLORAR

(Puede haber más de una respuesta.)

¿Qué alternativas podrían conservar lo valioso y modificar lo que te pesa?

Escribí tres posibilidades antes de descartar ninguna: cambiar de equipo, negociar condiciones, buscar otro entorno, explorar un rol cercano o probar un servicio propio a pequeña escala.



Todavía no necesitas elegir. Necesitás ampliar las opciones.

Para cerrar, completá esta frase:

“Quiero conservar _____,
necesito cambiar _____,
y esta semana voy a explorar _____
mediante _____.”

Elegí una acción pequeña que te aporte información: conversar con alguien que tenga ese rol, revisar oportunidades o averiguar si existe margen para un cambio interno.



Tu experiencia también puede ser
materia prima para tu próxima etapa.

Guardá este ejercicio para hacerlo con calma.
¿Qué descubrirás cuando separás lo que querés
conservar de lo que necesitás cambiar?

