



¿Es este el momento de cambiar?

Este es un checklist para reconocer las señales antes de tomar una decisión

A veces, basta con una pequeña señal para darnos cuenta de que algo debe moverse en nosotros.

Pero **sentir que algo necesita cambiar no significa necesariamente que debamos renunciar, empezar de cero o tomar una decisión inmediata.**

Las transiciones profesionales suelen comenzar mucho antes de cambiar de trabajo. A veces empiezan cuando cambia nuestra energía, dejamos de aprender, cuestionamos lo que antes dábamos por sentado o simplemente dejamos de reconocernos en la carrera que construimos.



Checklist

Lee cada afirmación y marca aquellas que describen algo que has experimentado **de manera recurrente durante los últimos meses.**

1. Tu energía está diciendo algo

- ☐ Empiezo la semana sintiendo resistencia frente a mi trabajo, incluso después de haber descansado.
- ☐ Actividades profesionales que antes disfrutaba ahora me producen indiferencia o desgano.
- ☐ Hay tareas que realizo bien, pero que ya no me generan satisfacción.
- ☐ Siento que invierto mucha energía en sostener una rutina profesional que ya no disfruto.
- ☐ Me siento especialmente energizado/a cuando pienso en proyectos o actividades diferentes a mi trabajo actual.

Para observar

¿Qué actividades te quitan energía y cuáles parecen devolvértela?

2. Ya no te reconoces igual

- ☐ El cargo o profesión con el que antes me identificaba ya no describe completamente quién soy.
- ☐ Mis prioridades personales han cambiado, pero mi vida profesional continúa organizada alrededor de prioridades anteriores.
- ☐ Algunas metas que antes eran importantes para mí han perdido significado.
- ☐ Me cuesta imaginarme haciendo exactamente lo mismo durante los próximos años.
- ☐ Siento que he cambiado como persona, pero mi carrera todavía refleja una versión anterior de mí.

Para observar

¿Qué parte de la persona que construyó tu carrera sigue presente y qué parte ha cambiado?

3. Dejaste de aprender —o quieres aprender algo diferente

- ☐ Siento que mi trabajo actual me ofrece pocas oportunidades reales de aprendizaje.
- ☐ Tengo curiosidad creciente por otras áreas, roles o formas de trabajar.
- ☐ He empezado a explorar cursos, conversaciones, proyectos o contenidos que se alejan de mi trayectoria habitual.
- ☐ Quiero desarrollar capacidades que actualmente no puedo utilizar en mi trabajo.
- ☐ Siento que estoy creciendo en una dirección diferente a la que ofrece mi carrera actual.

Para observar

¿Hacia dónde parece estar dirigiéndose actualmente tu curiosidad?

4. Hay una distancia entre lo que haces y lo que hoy valoras

- ☐ Algunas decisiones profesionales que antes tenían sentido ya no son coherentes con mis prioridades actuales.
- ☐ Mantengo ciertas responsabilidades principalmente porque siento que “debería” hacerlo.
- ☐ Mi definición actual de éxito es diferente a la que tenía cuando elegí esta carrera.
- ☐ He conseguido cosas que quería profesionalmente, pero no producen la satisfacción que esperaba.

- ☐ Cuando pienso en mi siguiente etapa profesional, quiero que se parezca menos a lo que se espera de mí y más a lo que hoy considero importante.

Para observar

Si tuvieras que definir hoy el éxito profesional, ¿seguirías utilizando los mismos criterios que hace cinco o diez años?

5. La señal no desaparece

- ☐ Llevo varios meses pensando que algo necesita cambiar.
- ☐ He intentado ignorar esta sensación esperando que desaparezca.
- ☐ Vacaciones, descansos o cambios pequeños alivian temporalmente el malestar, pero la sensación regresa.
- ☐ He hablado repetidamente con otras personas sobre la posibilidad de hacer un cambio.
- ☐ La pregunta "¿qué sigue?" aparece cada vez con mayor frecuencia.

Para observar

¿Desde cuándo estás sintiendo que algo necesita cambiar?



Ahora mira el conjunto

No necesitas sumar tus respuestas ni alcanzar un número determinado de casillas.

Una transición profesional no es una puntuación.

Observa dónde se concentran tus señales.

¿Principalmente en tu energía?

¿En lo que valoras?

¿En tu identidad?

¿En lo que quieres aprender?

¿O aparecen simultáneamente en diferentes áreas?

Una señal aislada puede responder a muchas circunstancias. Pero cuando diferentes señales aparecen juntas, se mantienen en el tiempo y empiezan a modificar la manera en que imaginas tu

futuro profesional, **puede ser un buen momento para detenerte y comprender qué está cambiando antes de decidir qué hacer.**



Antes de cambiar, comprende

No todas las transiciones requieren una renuncia.

No todas requieren cambiar de profesión.

Y, sobre todo, **no todas requieren empezar de cero.**

A veces necesitamos cambiar de organización. Otras, de rol, responsabilidades, ritmo, entorno o manera de trabajar.

Y otras veces descubrimos que no necesitamos cambiar de trabajo todavía: necesitamos comprender qué nos está ocurriendo.

Una última pregunta

Si hoy no tuvieras que decidir nada, ¿qué reconocerías que ya cambió en ti?

Diapausa | Cotiledón

Comprender antes de decidir.

Diapausa acompaña a profesionales que atraviesan momentos de transición a comprender qué les está ocurriendo, reconocer qué quieren conservar y qué necesitan transformar, para tomar decisiones profesionales más coherentes con quienes son hoy.

Biología • Aprendizaje • Ciencia Cognitiva • Transiciones Profesionales • Inglés con Propósito

Puedes conocer más sobre estos espacios cuando lo sientas adecuado.

Escríbenos a cotiledon.info@gmail.com

Más información <https://linktr.ee/cotiledon.info>

Con cariño,

Rita Isabel Vélez Ruiz, PhD, MSc., MEd.

Co-fundadora

cotiledon.info

Método Diapausa