

Guía 21 Días – Decisiones
Profesionales

GUÍA DE 21 DÍAS
Para tomar decisiones
profesionales con criterio y
coherencia

@psempe

¿Para qué es esta guía?

Esta guía no es motivacional ni aspiracional. Es una herramienta práctica de orden mental y estratégico para mujeres profesionales que:

- están cansadas de dudar
- han trabajado mucho sin resultados sostenidos
- necesitan decidir con claridad y adultez profesional

Aquí no vas a encontrar frases vacías. Vas a encontrar criterio.

¿Cómo usar esta guía?

- Duración: 21 días
- Dedicación diaria: 15–20 minutos
- No necesitas hacerlo “perfecto”
- Solo necesitas honestidad y continuidad

Un día = un foco = una decisión interna.

SEMANA 1 – SALIR DEL PILOTO AUTOMÁTICO

Objetivo: dejar de reaccionar y empezar a observar con honestidad.

1 día

¿Dónde estoy realmente?

¿Cómo es hoy mi situación profesional real (ingresos, energía, proyección)?

¿Qué parte de esto ya no estoy dispuesta a sostener?

Acción: Escríbelo sin justificarte.

¿Qué me drena?

¿Qué tareas, personas o formatos me quitan más energía de la que entregan?

Acción: Lista negra profesional (privada).

2 día

3 día

¿Qué sí funciona?

¿Qué decisiones pasadas sí me dieron resultados concretos?

Acción: Identifica patrones de acierto.

Expectativas heredadas

¿Qué decisiones tomo por lealtad, culpa o mandato familiar/social?

Acción: Marca cuáles ya no so

4 día

5 día

Miedo vs intuición

¿Qué decisiones estoy postergando por miedo a perder?

Acción: Nombra el miedo, no lo maquilles.

Urgencia económica

¿Qué decisiones tomo solo por necesidad inmediata?

Acción: Diferencia supervivencia de estrategia.

6 día

7 día

Balance honesto

¿Mi vida profesional me acerca o me aleja de quien quiero ser?

Acción: Evalúa sin dramatizar.

SEMANA 2

Construir criterio propio

Objetivo: decidir desde adultez profesional, no desde carencia.

8 día

Tu valor real

¿Qué sabes hacer bien y otros no?

Acción: Define tu valor sin modestia.

Tu etapa vital

¿Qué ritmo de vida necesito hoy?

Acción: Ajusta expectativas al presente

9 día

Límites profesionales

10 día

¿Qué no vuelvo a negociar?

Acción: Escríbelos como reglas.

Dinero con sentido

¿Cuánto necesito y cuánto quiero ganar?

Acción: Define números concretos.

11 día

Reconocimiento

12 día

¿De quién sigo esperando validación?

Acción: Devuélvete ese poder.

Coherencia

¿Lo que ofrezco está alineado con quien soy hoy?

Acción: Detecta incoherencias.

13 día

Decisión pendiente

14 día

¿Qué decisión sé hace tiempo que debo tomar?

Acción: Escríbela sin ejecutarla aún.

SEMANA 3

Decidir y avanzar

Objetivo: pasar de la reflexión a la acción consciente.

15 día

Elegir foco

¿Qué sostengo y qué suelto?

Acción: Elige máximo 2 prioridades.

Estrategia

¿Qué decisiones me acercan a la vida que quiero?

Acción: Conecta decisión + impacto real.

16 día

17 día

Riesgo consciente

¿Qué riesgo estoy dispuesta a asumir?

Acción: Define el costo real.

Decir no

¿A qué voy a decir no para cuidarme?

Acción: Redacta tu "no" profesional.

18 día

19 día

Plan mínimo

¿Cuál es el siguiente paso posible?

Acción: Una acción en 7 días.

Compromiso

¿Qué decisión sostengo aunque nadie la aplauda?

Acción: Escríbela como contrato contigo.

20 día

21 día

Integración

¿Quién soy ahora profesionalmente?

Acción: Escribe tu nueva narrativa.