

QUIZ

¿Estás lista para un cambio profesional?

1. ¿Cómo te sientes los domingos por la noche pensando en el lunes?

- a) Motivada y con ganas de empezar la semana (0 puntos)
- b) Neutra, simplemente cumplo (1 punto)
- c) Cansada, ansiosa o desanimada (2 puntos)

2. ¿Sientes que tu trabajo actual refleja quién eres y lo que valoras?

- a) Sí, totalmente (0 puntos)
- b) A veces, pero no siempre (1 punto)
- c) No, siento que me estoy alejando de mí (2 puntos)

3. ¿Con qué frecuencia piensas en hacer algo diferente?

- a) Casi nunca (0 puntos)
- b) Algunas veces al mes (1 punto)
- c) Todo el tiempo (2 puntos)

4. ¿Te emociona el futuro profesional que estás construyendo?

- a) Sí, lo tengo claro y me ilusiona (0 puntos)
- b) Me genera dudas (1 punto)
- c) No, siento incertidumbre o vacío (2 puntos)

5. ¿Qué tan libre te sientes para proponer ideas o cambios en tu entorno laboral?

- a) Muy libre y escuchada (0 puntos)
- b) A veces me cuesta (1 punto)
- c) Siento que no tengo voz ni espacio (2 puntos)

6. ¿Tienes espacio para crecer profesionalmente donde estás ahora?

- a) Sí, y ya estoy trabajando en ello (0 puntos)
- b) Tal vez, pero no lo tengo claro (1 punto)
- c) No, el techo ya está muy cerca (2 puntos)

7. ¿Cómo sientes tu energía general al finalizar una semana laboral?

- a) Energizada o equilibrada (0 puntos)
- b) Cansada, pero dentro de lo normal. (1 punto)
- c) Exhausta o desconectada (2 puntos)

8. ¿Estás explorando activamente nuevas oportunidades o caminos?

- a) No, estoy bien donde estoy (0 puntos)
- b) Estoy observando y considerando opciones (1 punto)
- c) Sí, ya estoy investigando, aplicando o creando algo nuevo (2 puntos)

Ahora suma los puntos de tus respuestas y busca el resultado en la siguiente página...

QUIZ

Resultados

Puntaje: 0-4 puntos “¡Todo bien en casa! Recuerda... siempre se puede crecer

Interpretación:

Te sientes en un buen momento laboral. Estás alineada con tu rol actual y eso es maravilloso. Pero ¡ajo! Estar bien no significa quedarse quieta. Siempre hay campo para crecer con intención.

Reflexión:

¿Tienes metas claras para los próximos 2-5 años? ¿Cómo se ve tu vida profesional en 10? Planear tu crecimiento no es presión, es cuidado.

Ejercicio sugerido:

Road to Money – Proyecta cómo te gustaría estar en términos de ingresos al retirarte o en los próximos 10 años.

¿Qué cambios pequeños puedes hacer hoy para acercarte a esa visión?

Mantra: Honro lo que he construido y me permito imaginar algo aún más grande

Canción: “Soy yo” Bomba Estéreo

5-9 puntos: Algo se está moviendo dentro de ti

Interpretación:

Sientes cierta incomodidad o dudas. No es una crisis, pero sí una invitación a la curiosidad. Este es el terreno fértil de los cambios positivos si se cultiva bien.

Reflexión:

Explorar no compromete, investigar no es traición, y hablar con otras mujeres sobre cómo viven sus retos profesionales puede darte claridad y nuevas ideas. Crecimos en culturas donde dejar un trabajo “bueno” es casi un pecado. Pero en otras culturas laborales, reinventarse y moverse es sinónimo de ambición saludable. ¿Y si la curiosidad fuera tu mejor herramienta de crecimiento?

Ejercicio sugerido:

Haz una lista de mujeres que admiras y agenda 1-2 cafés o llamadas para hablar con ellas. Pregúntales cómo han navegado sus decisiones laborales.

Mantra: “La curiosidad no mató al gato, lo despertó.”

Canción: “Me lo merezco” Elena Rose

Puntaje 10-16 puntos: Es hora de movimiento estratégico

Interpretación:

Tu nivel de energía, claridad y propósito están pidiendo un cambio más activo. Puede dar miedo, pero es aún más valiente quedarte por miedo.

Reflexión:

Si ya lo estás sintiendo, no lo ignores. Organízate, focaliza y empieza a probar escenarios. Recuerda: no tienes que hacerlo sola ni de golpe.

Acciones sugeridas:

- Explora cargos similares al tuyo en otras empresas: ¿qué se pide? ¿qué te falta?
- Escribe a alguien en LinkedIn que trabaje en una empresa que te inspira y hazle una pregunta genuina.
- Si piensas en emprender, empieza a aterrizar la idea. No como una locura, sino como un proyecto con pasos concretos y medibles.

Mantra de esta etapa: Nada es “muy loco” si se hace con foco y estrategia.

Canción: “Milagros” KarolG