



WORKBOOK · MÉTODO TRAVESÍA 6SN

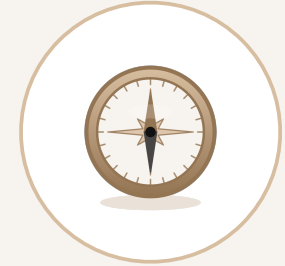
Tu Hoja de Ruta



Descubre en qué isla estás, cómo la habitas y qué recurso atender cada semana para volver a navegar con dirección y ritmo.

LA TRAVESÍA SELFNORTH
selnorth.com

¿Por qué este workbook llegó a tus manos?



Si abriste estas páginas, probablemente reconoces alguna de estas señales:

- Funcionas por fuera —cumples, sostienes, respondes— pero por dentro algo se está apagando.
- Saliste de un lugar donde tu valor era reconocido y el mercado parece no verte.
- Lograste mucho, pero ya no te emociona seguir por la misma ruta.
- Sabes que tienes valor, pero no logras hacerlo visible.
- Tomas decisiones desde la urgencia, el miedo o el agotamiento.

No estás perdido. Quizá estás varado en una isla de transición que todavía no has sabido nombrar —y este workbook te ayudará a hacerlo.

Yo también estuve varado

Durante más de 14 años construí una carrera en el mundo corporativo que por fuera se veía sólida.

Por dentro, había perdido el norte.

Hasta que llegó el día en que ya no pude seguir fingiendo que estaba bien. Por fuera respondía a todo; por dentro llevaba meses navegando a oscuras, decidiendo desde el miedo y el cansancio, con la sensación de avanzar sin moverme.

Intenté sostenerlo todo a la vez —trabajo, ingresos, salud, relaciones— hasta que el sistema me pasó factura.

Lo que me devolvió la dirección no fue esforzarme más, sino aprender a **desplazar el foco y recalibrar mi vida por dominios**, a mi propio ritmo.

De esa travesía nació el Método Travesía 6SN: el mismo sistema que hoy tienes en tus manos.



“De una travesía personal nació este método.”



Job Rojas Aguilar
creador de SELF NORTH

No malabarees: desplaza el foco



Nos enseñaron a sostenerlo todo a la vez. **Pero malabarear cansa, y tarde o temprano el sistema colapsa.**

LA SALIDA

Desplaza el foco al recurso que más necesita atención **hoy**, mientras te apalancas en los que aún te sostienen. La armonía funcional no es equilibrio perfecto: es que el sistema vuelva a funcionar sin colapsarte.

Armonía funcional: tres dimensiones

1

Desarrollo profesional

Carrera, trayectoria, empleabilidad, expertise, narrativa y tu siguiente movimiento.

2

Desarrollo económico

Ingreso base, diversificación, emprendimiento y capacidad de decidir con menos miedo.

3

Calidad de vida

Salud, energía, espacio individual, relaciones, descanso e identidad fuera del trabajo.

Armonía funcional = las tres dimensiones funcionando juntas, sin colapsar a la persona.

PARA QUIÉN ES ESTE MÉTODO

SELFNORTH acompaña a personas que están **funcionando por fuera, pero perdiendo dirección por dentro**, a recalibrar su vida profesional, económica y personal para construir su siguiente movimiento con claridad.



No se trata de empezar de cero, sino de recuperar la armonía funcional que te permite volver a decidir con dirección y ritmo.

La Travesía SELFNORTH

- **Zarpamos.** Dejamos la tierra firme del hogar de origen y tomamos el mando de nuestra propia embarcación.
- **Navegamos.** Buscamos construir nuestro puerto entre aguas tranquilas... y también tormentas: económicas, profesionales, emocionales o de salud.
- **Quedamos varados.** Cuando una tormenta nos gana, caemos en una isla de transición que al principio parece refugio.
- **Volvemos a navegar.** Este workbook te ayuda a reconocer tu isla, recuperar tus recursos y volver al mar con dirección y ritmo.



¿Qué es el Método Travesía 6SN?

4

Las 4 islas de transición

¿En qué punto de tu travesía quedaste varado?



2

Los 2 tipos de capitán

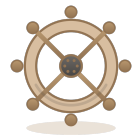
¿Cómo la habitas: anclado o disperso?



6

Los 6 recursos de navegación

¿Qué necesitas recalibrar para avanzar?



2

La Brújula y el Reloj

¿Hacia dónde moverte y a qué ritmo?



Las 4 islas de transición



Isla del Faro Apagado

“Tengo estabilidad, pero mi luz se está apagando.”



Isla del Puerto Perdido

“Salí y perdí el lugar donde anclaba mi valor.”



Isla de la Ruta Vieja

“La ruta que me trajo ya no me lleva a donde quiero.”

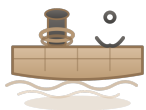


Isla del Tesoro Oculto

“Tengo valor, pero no logro hacerlo visible.”

Llegaste a este workbook porque reconoces las señales de habitar una de estas islas. El diagnóstico que sigue te dirá en cuál estás y cómo la estás habitando.

Los 6 recursos de navegación



El Puerto Base

Fuente fija de ingreso

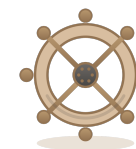
La estabilidad económica mínima desde donde respirar, reparar y decidir con menos pánico.



Las Rutas Comerciales

Ecosistema de emprendimiento

Nuevas formas de mover valor, vender conocimiento y diversificar ingresos.



La Cabina del Capitán

Espacio individual

Tu espacio para recuperar claridad, mando interior y relación contigo.



La Antorcha

Educación continua

El aprendizaje que enciende habilidades útiles para tu ruta.



La Embarcación

Salud física y emocional

El cuerpo y la mente con los que cruzas el mar.



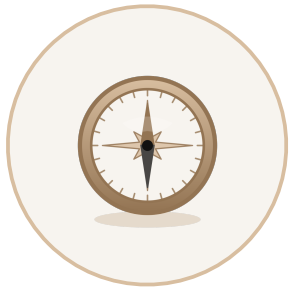
La Tripulación

Dominio relacional

Las relaciones que te sostienen, enseñan y abren puertas.

No se trata de usarlos todos a la vez: tu hoja de ruta te dirá cuál atender primero y con qué ritmo.

Cómo funciona tu travesía en 4 pasos



1 · Diagnóstico

Responde dos bloques y descubre tu isla dominante y tu tipo de capitán.



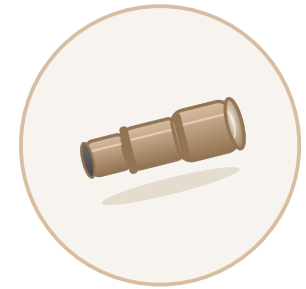
2 · Tu punto de partida

Sabrás en qué isla estás varado y cómo la estás habitando.



3 · Tu hoja de ruta

La Brújula ordena tus recursos; el Reloj te da tu ruta de acción de 4 semanas y su cadencia.



4 · Tu bitácora

Planeas y registras tu avance semana a semana hasta volver a navegar.

UN PASO MÁS · SESIÓN 1:1

¿Prefieres que te acompañe a recorrerla? En una sesión 1:1 trazamos tu ruta juntos.



La Brújula y el Reloj



La Brújula · Dirección

Define hacia qué recurso desplazar tu foco.
Antes de moverte pregunta: ¿qué debo proteger?, ¿qué ruta pruebo primero?



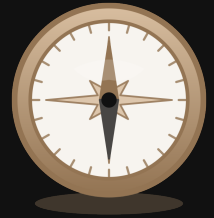
El Reloj · Ritmo

Define cuándo y con qué cadencia atender cada recurso, sin abrir más frentes de los que puedes sostener.

Nota de alcance: Este modelo es una herramienta de orientación y autodiagnóstico. No sustituye atención psicológica, médica, legal o financiera. Si hay ansiedad intensa, depresión, ideación suicida o síntomas de riesgo, busca apoyo profesional de inmediato.

PARTE 1 · DIAGNÓSTICO

¿En qué isla estás y cómo la habitas?



Responde con honestidad: tu primera reacción suele ser la más precisa.

.....

Cómo responder el test

Para cada afirmación, marca una casilla del 0 al 3 según cuánto te representa hoy. Al final de cada bloque, suma tus puntos.

0

No me representa.

1

Me representa poco.

2

Me representa bastante.

3

Me representa totalmente.

Bloque A identifica tu isla (4 grupos de 5 afirmaciones). **Bloque B** identifica tu tipo de capitán (2 grupos de 6).

Isla del Faro Apagado



Marca una casilla:

0 1 2 3

Tengo estabilidad laboral, pero siento que mi energía se está apagando.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Cumplo con mis responsabilidades, pero cada vez me cuesta más sentir entusiasmo.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

No puedo renunciar de inmediato, pero tampoco quiero seguir igual.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Mi trabajo me da ingreso, pero me está quitando salud, tiempo o sentido.

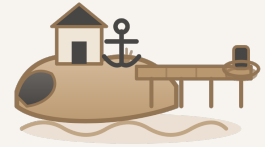
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Siento que mi estabilidad se está convirtiendo en desgaste.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Suma de esta isla (0 a 15):

Isla del Puerto Perdido



Salí de una empresa o perdí un espacio donde mi valor era reconocido.

He aplicado a vacantes o buscado oportunidades sin los resultados que esperaba.

Siento que el mercado no entiende o no ve mi experiencia.

Me preocupa no recuperar estabilidad económica o laboral.

Cada rechazo comienza a afectar la forma en que percibo mi propio valor.

Marca una casilla:

0

1

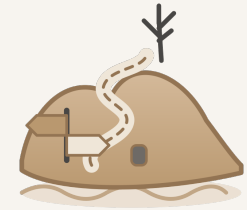
2

3

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Suma de esta isla (0 a 15):

Isla de la Ruta Vieja



Marca una casilla:

0 1 2 3

He logrado cosas importantes, pero ya no me emociona seguir por la misma ruta.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

No quiero tirar mi historia, pero tampoco quiero repetirla.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Siento que necesito una nueva etapa profesional o vital.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Me pregunto si la vida profesional que construí todavía corresponde con quien soy hoy.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Tengo trayectoria, pero necesito resignificar hacia dónde quiero moverme.

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Suma de esta isla (0 a 15):

Isla del Tesoro Oculto



Sé que tengo experiencia, talento o criterio, pero no logro hacerlo visible.

Mi CV, LinkedIn, discurso o propuesta no reflejan mi valor real.

Tengo conocimiento que podría convertirse en oportunidad, pero no sé empaquetarlo.

Me cuesta explicar claramente qué problema resuelvo y para quién.

Siento que mi valor está escondido o mal traducido al lenguaje del mercado.

Marca una casilla:

0

1

2

3

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Suma de esta isla (0 a 15):

El Capitán Anclado



No puedo moverme porque muchas personas dependen de mis decisiones.

Antes de cambiar algo, necesito asegurar que mi tripulación no quede en riesgo.

Una mala decisión económica podría afectar a mi familia o responsabilidades.

Me cuesta avanzar porque necesito contar con algo seguro antes de moverme.

Cargo más responsabilidades de las que realmente puedo sostener.

Mi principal freno es el riesgo de desestabilizar lo que depende de mí.

Marca una casilla:

0

1

2

3

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Suma de este capitán (0 a 18):

El Capitán Disperso



Tengo muchas ideas, pero me cuesta decidir cuál priorizar.

Me muevo mucho, pero no siempre avanzo con claridad.

Inicio rutas, cursos o proyectos, pero me cuesta sostenerlos.

Siento que tengo mapas sueltos, pero no una carta de navegación.

Me entusiasman varias posibilidades y eso me dispersa.

Mi principal freno es la falta de secuencia, foco o sistema.

Marca una casilla:

0

1

2

3

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Suma de este capitán (0 a 18):

Conteo y tu resultado

TU ISLA (Bloque A)

Isla del Faro Apagado	<input type="text"/>
Isla del Puerto Perdido	<input type="text"/>
Isla de la Ruta Vieja	<input type="text"/>
Isla del Tesoro Oculto	<input type="text"/>

La isla con mayor puntaje es tu isla dominante (diferencia ≤ 2 : hay isla secundaria).

TU CAPITÁN (Bloque B)

El Capitán Anclado	<input type="text"/>
El Capitán Disperso	<input type="text"/>

Si uno supera al otro por 4+ es dominante. Si la diferencia es menor, eres "Ambos capitanes".

MI RESULTADO

Mi isla: _____

Mi capitán: _____

Ahora ve a la hoja de ruta de tu isla.

PARTE 2 · HOJAS DE RUTA

Tu rumbo, isla por isla



Ve directo a la sección de tu isla dominante. Cada una trae su Brújula, su Reloj de 4 semanas y su mapa de rumbo.



Si estás en esta isla, quizá...



“Tengo estabilidad, pero mi luz se está apagando.”

Por fuera todo se ve estable: cumples, sostienes, respondes. Pero por dentro tu energía, tu entusiasmo o tu sentido se están apagando. Quizá te sientes atrapado entre la seguridad que no quieres soltar y un desgaste que ya no puedes ignorar.

LO QUE QUIZÁ TE DICES

- Tengo trabajo, pero me siento apagado.
- Cumplo con todo, pero cada vez con menos energía.
- No puedo renunciar, pero tampoco quiero seguir igual.
- Mi estabilidad se está convirtiendo en desgaste.

Reconocerlo es el primer acto de navegación.

Isla del Faro Apagado



“Tengo estabilidad, pero mi luz se está apagando.”

EL RIESGO DE QUEDARTE AQUÍ

Confundir estabilidad con permanencia obligada; sostener un ingreso que, sin recalibrar, erosiona tu Embarcación y apaga tu Cabina.

TU OBJETIVO DE RECALIBRACIÓN

Recuperar energía, espacio individual y margen de decisión antes de hacer movimientos desde el agotamiento.

UN PASO MÁS · SESIÓN 1:1

Si tu isla te pesa, una sesión 1:1 te ayuda a priorizar y decidir.



Tu orden de recursos

Desplaza tu foco en este orden. No los trabajes todos a la vez: avanza de uno en uno.

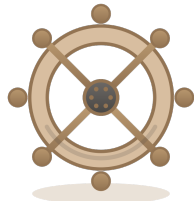
1



La Embarcación

Salud física y emocional

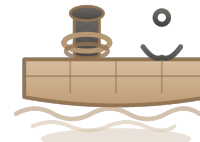
2



La Cabina del Capitán

Espacio individual

3



El Puerto Base

Fuente fija de ingreso

4



Las Rutas Comerciales

Ecosistema de emprendimiento

Semana 1 · La Embarcación

1
SEMANA



La Embarcación

Dominio funcional: Salud física y emocional

¿POR QUÉ AHORA?

Tu estabilidad puede estar escondiendo desgaste acumulado. Antes de decidir, identifica si tu cuerpo y tu emoción dan señales de alarma.

RECOMENDACIÓN

Chequeo honesto de sueño, energía, ansiedad, alimentación y movimiento. Considera acompañamiento si aparecen alteraciones.

CADENCIA

1 espacio emocional/sem · movimiento suave 3x/sem ·
revisión diaria breve.

MI ACCIÓN DE ESTA SEMANA

Semana 2 · La Cabina del Capitán



Dominio funcional: Espacio individual

¿POR QUÉ AHORA?

Tras reconocer el desgaste, necesitas un espacio propio para escuchar qué te apaga y qué proteger, recuperar o rediseñar.

RECOMENDACIÓN

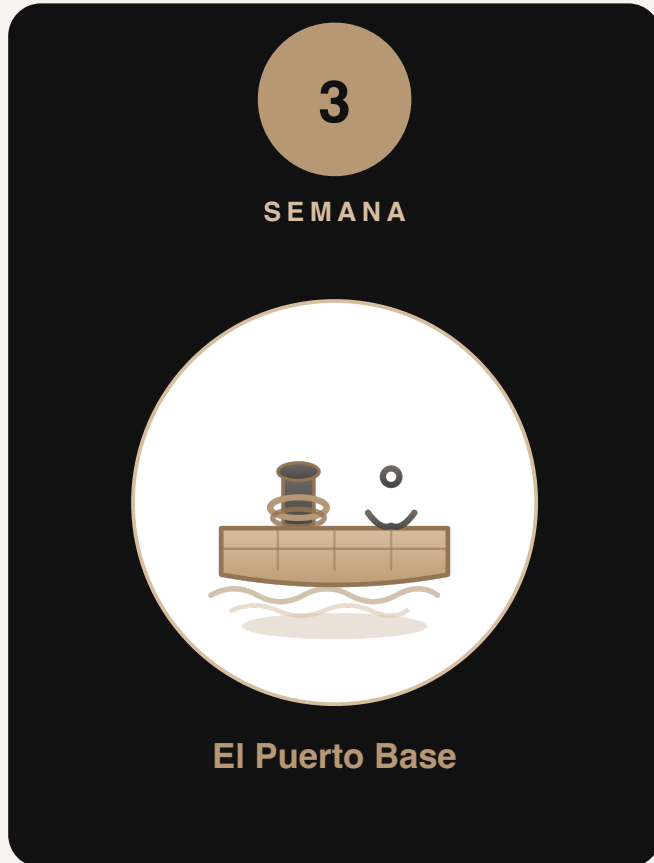
Bloquea un espacio no negociable para ti (escribir, caminar, meditar). Registra qué te drena y qué te sostiene.

CADENCIA

2-3 bloques/sem de 45-90 min · una revisión escrita semanal.

MI ACCIÓN DE ESTA SEMANA

Semana 3 · El Puerto Base



Dominio funcional: Fuente fija de ingreso

¿POR QUÉ AHORA?

Tu empleo puede seguir siendo plataforma, pero necesita reconfigurarse para no destruir tu energía mientras construyes alternativas.

RECOMENDACIÓN

Define tu número mínimo mensual. Reconfigura tu empleo para que no te drene; o diseña ingreso puente con metas semanales.

CADENCIA

3 días/sem en bloques de 3-5 h para finanzas, búsqueda o ingreso puente.

MI ACCIÓN DE ESTA SEMANA

Semana 4 · Las Rutas Comerciales



Dominio funcional: Ecosistema de emprendimiento

¿POR QUÉ AHORA?

Con cuerpo, espacio e ingreso revisados, empiezas a construir autonomía futura sin desesperación.

RECOMENDACIÓN

Trabaja dos rutas: tu unidad mínima de conocimiento vendible (Company of One) y una de capitalización más rápida. Valida pequeño.

CADENCIA

2 días/sem en bloques de 3-5 h: oferta, validación y ventas.

MI ACCIÓN DE ESTA SEMANA

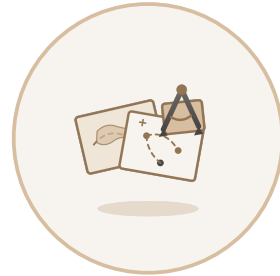
Según tu tipo de capitán



El Capitán Anclado

No rompas tu ingreso sin plan. Negocia límites, cargas o rediseño del trabajo antes de moverte.

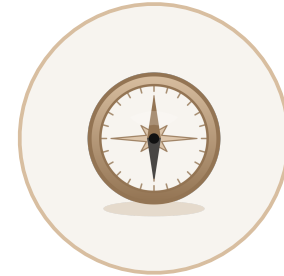
Ritmo conservador



El Capitán Disperso

No abras demasiadas alternativas. Elige una práctica de recuperación y una hipótesis de ruta.

Ritmo focalizado

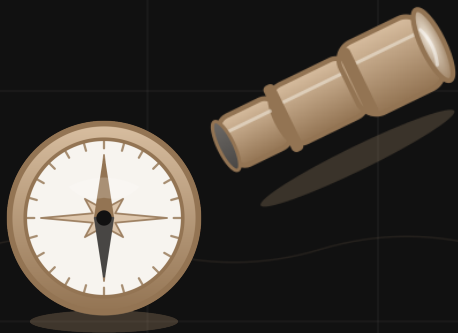
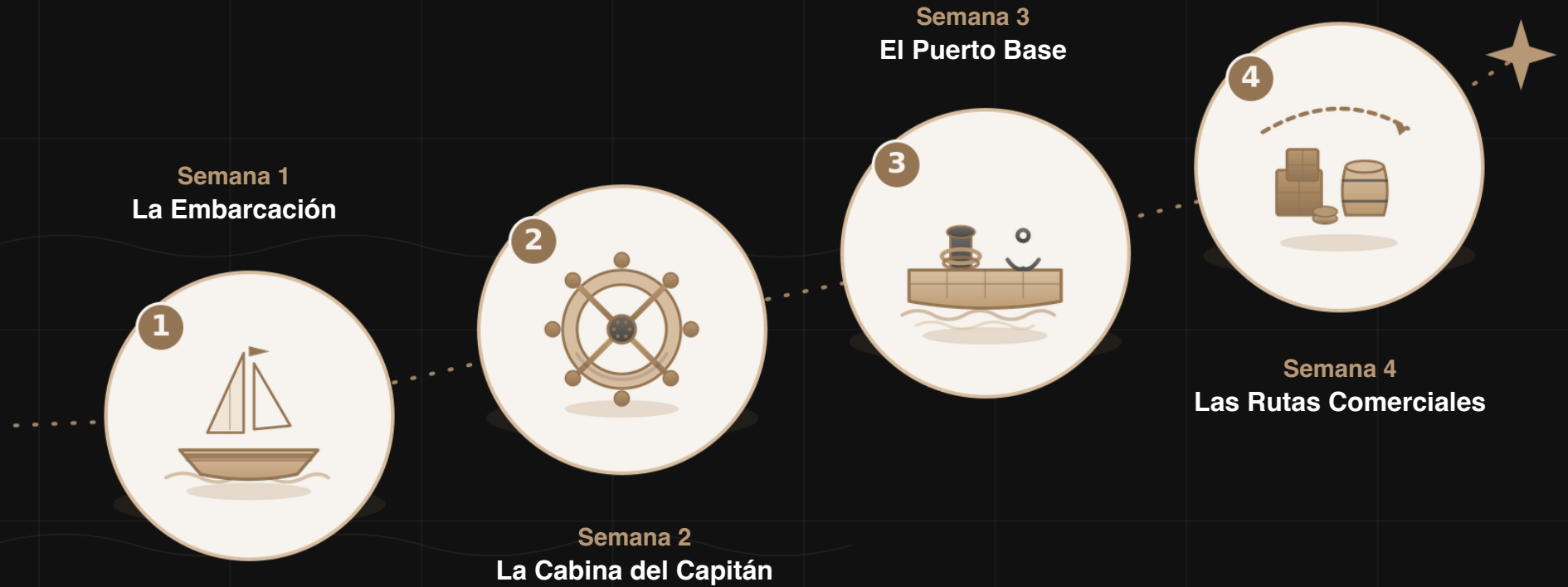


Ambos capitanes

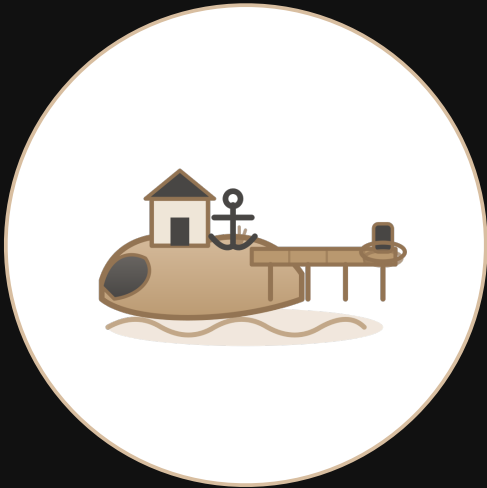
Reduce carga y opciones a la vez: una recuperación, un límite laboral y una prueba mínima.

Ritmo de micro-sprint

4 semanas · Isla del Faro Apagado



Si estás en esta isla, quizá...



“Salí y perdí el lugar donde anclaba mi valor.”

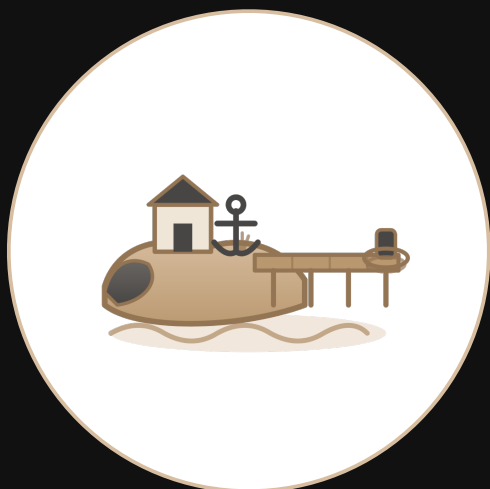
Perder el lugar donde anclabas tu valor sacude algo más que tu economía: toca tu identidad, tu rutina y tu confianza. Quizá oscilas entre la urgencia por resolver y la duda silenciosa sobre tu propio valor.

LO QUE QUIZÁ TE DICES

- He buscado oportunidades sin los resultados que esperaba.
- Siento que el mercado ya no ve mi valor.
- No sé cómo volver a contar lo que sé hacer.
- Cada rechazo empieza a afectar cómo me veo.

Reconocerlo es el primer acto de navegación.

Isla del Puerto Perdido



“Salí y perdí el lugar donde anclaba mi valor.”

EL RIESGO DE QUEDARTE AQUÍ

Entrar en pánico económico, postularte a vacantes sin estrategia, descuidar la salud y confundir rechazos del mercado con falta de valor.

TU OBJETIVO DE RECALIBRACIÓN

Reestabilizar cuerpo y mente, reconstruir ingreso mínimo, activar relaciones de oportunidad y construir rutas paralelas de valor.

UN PASO MÁS · SESIÓN 1:1

Si tu isla te pesa, una sesión 1:1 te ayuda a priorizar y decidir.



Tu orden de recursos

Desplaza tu foco en este orden. No los trabajes todos a la vez: avanza de uno en uno.

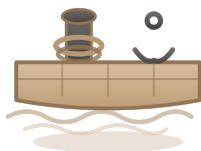
1



La Embarcación

Salud física y emocional

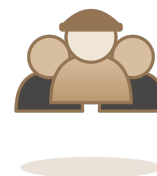
2



El Puerto Base

Fuente fija de ingreso

3



La Tripulación

Dominio relacional

4



Las Rutas Comerciales

Ecosistema de emprendimiento

Semana 1 · La Embarcación



Dominio funcional: Salud física y emocional

¿POR QUÉ AHORA?

La pérdida de certeza económica vuelve vulnerable la emoción: ansiedad, insomnio, síntomas físicos. Cuida primero la nave.

RECOMENDACIÓN

Chequeo honesto de sueño, energía y ansiedad; busca acompañamiento si aparecen alteraciones.


CADENCIA

1 espacio emocional/sem · movimiento 3x/sem ·
revisión diaria.

MI ACCIÓN DE ESTA SEMANA

Semana 2 · El Puerto Base

2
SEMANA



El Puerto Base

Dominio funcional: Fuente fija de ingreso

¿POR QUÉ AHORA?

Tras perder tu fuente fija, necesitas una estabilidad económica mínima desde donde respirar y decidir con menos pánico.

RECOMENDACIÓN

Define tu número mínimo. Diseña empleabilidad o ingreso puente con metas semanales concretas.

CADENCIA

3 días/sem en bloques de 3-5 h.

MI ACCIÓN DE ESTA SEMANA

Semana 3 · La Tripulación



Dominio funcional: Dominio relacional

¿POR QUÉ AHORA?

Al estabilizar cuerpo e ingreso, necesitas relaciones que den contención, ideas, referencias y conversaciones de oportunidad.

RECOMENDACIÓN

Mapa de relaciones (soporte, empleabilidad, colaboración, visibilidad). Agenda conversaciones de valor; pide perspectiva.

CADENCIA

1 día/sem 2-5 h · mínimo 3 conversaciones de valor/sem.

MI ACCIÓN DE ESTA SEMANA

Semana 4 · Las Rutas Comerciales



Dominio funcional: Ecosistema de emprendimiento

¿POR QUÉ AHORA?

No sabes cuánto tomará reinsertarte: necesitas plan B y C en paralelo para recuperar estabilidad.

RECOMENDACIÓN

Dos rutas: Company of One + capitalización. Valida pequeño antes de invertir grande.

CADENCIA

2 días/sem en bloques de 3-5 h.

MI ACCIÓN DE ESTA SEMANA

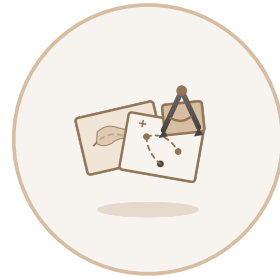
Según tu tipo de capitán



El Capitán Anclado

Prioriza presupuesto, ingreso puente y conversaciones familiares. Evita aplicar a todo por pánico.

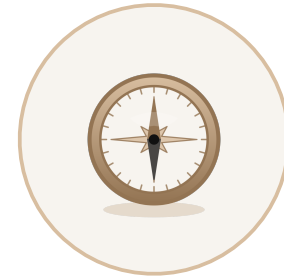
Ritmo conservador



El Capitán Disperso

No apliques a todo ni cambies de narrativa cada semana. Elige 2 perfiles objetivo y una rutina.

Ritmo focalizado

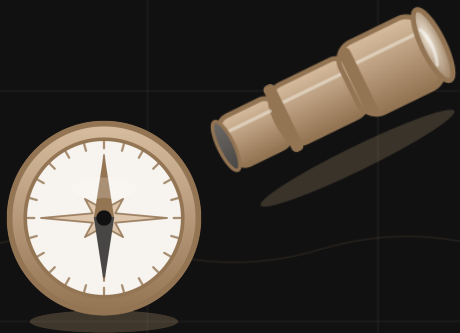


Ambos capitanes

Primero estabiliza cuerpo e ingreso; luego una sola narrativa y una sola ruta comercial.

Ritmo de micro-sprint

4 semanas · Isla del Puerto Perdido



Si estás en esta isla, quizá...



“La ruta anterior ya no me lleva a donde quiero.”

Lo que construiste ya no termina de representarte. Quizá sientes un cansancio que no es físico, sino de sentido, y una tensión entre soltar lo que cumplió su ciclo y honrar todo lo que lograste.

LO QUE QUIZÁ TE DICES

- He logrado cosas, pero ya no me emociona lo mismo.
- No quiero tirar mi historia, pero tampoco repetirla.
- Siento que necesito una nueva etapa.
- Me pregunto si esta vida profesional sigue siendo mía.

Reconocerlo es el primer acto de navegación.

Isla de la Ruta Vieja



“La ruta anterior ya no me lleva a donde quiero.”

EL RIESGO DE QUEDARTE AQUÍ

Repetir una ruta que ya no te representa, o romper con todo impulsivamente sin resignificar lo construido.

TU OBJETIVO DE RECALIBRACIÓN

Recuperar energía, escucharte con profundidad, ampliar horizontes relacionales y diseñar nuevas rutas sin negar tu historia.

UN PASO MÁS · SESIÓN 1:1

Si tu isla te pesa, una sesión 1:1 te ayuda a priorizar y decidir.



Tu orden de recursos

Desplaza tu foco en este orden. No los trabajes todos a la vez: avanza de uno en uno.

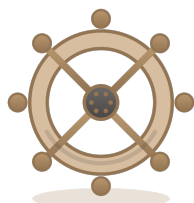
1



La Embarcación

Salud física y emocional

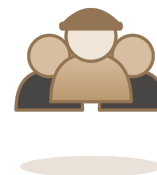
2



La Cabina del Capitán

Espacio individual

3



La Tripulación

Dominio relacional

4



Las Rutas Comerciales

Ecosistema de emprendimiento

Semana 1 · La Embarcación



Dominio funcional: Salud física y emocional

¿POR QUÉ AHORA?

Cuando una trayectoria deja de representarte aparece cansancio, cinismo o desconexión. Distingue agotamiento de evolución.

RECOMENDACIÓN

Chequeo honesto de sueño, energía y ánimo; acompañamiento si hace falta.

CADENCIA

1 espacio emocional/sem · movimiento 3x/sem ·
revisión diaria.

MI ACCIÓN DE ESTA SEMANA

Semana 2 · La Cabina del Capitán



Dominio funcional: Espacio individual

¿POR QUÉ AHORA?

Esta isla pide escucharte sin ruido: resignificar logros, reconocer qué cumplió su ciclo y qué vida sí quieres sostener.

RECOMENDACIÓN

Espacio no negociable para ti. Registra qué te drena, qué te sostiene y qué quieres decidir.

CADENCIA

2-3 bloques/sem 45-90 min · revisión escrita semanal.

MI ACCIÓN DE ESTA SEMANA

Semana 3 · La Tripulación



Dominio funcional: Dominio relacional

¿POR QUÉ AHORA?

Una nueva ruta rara vez surge de las mismas conversaciones. Exponete a personas, comunidades y referentes que amplíen tu mapa.

RECOMENDACIÓN

Mapa de relaciones; conversa con referentes de rutas posibles; pide perspectiva, no validación.

CADENCIA

1 día/sem 2-5 h · 3 conversaciones de valor/sem.

MI ACCIÓN DE ESTA SEMANA

Semana 4 · Las Rutas Comerciales



Dominio funcional: Ecosistema de emprendimiento

¿POR QUÉ AHORA?

Tras escuchar tu nueva etapa, diseña rutas para monetizar experiencia o explorar independencia.

RECOMENDACIÓN

Dos rutas: Company of One + capitalización. Valida pequeño.

CADENCIA

2 días/sem en bloques de 3-5 h.

MI ACCIÓN DE ESTA SEMANA

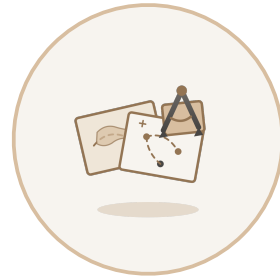
Según tu tipo de capitán



El Capitán Anclado

Explora la nueva ruta sin abandonar de golpe lo construido. Diseña pruebas de bajo riesgo.

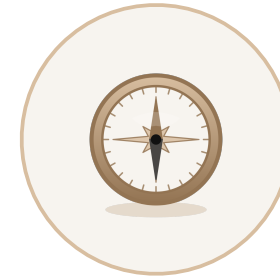
Ritmo conservador



El Capitán Disperso

No confundas exploración con dispersión. Elige una ruta de prueba por 30 días.

Ritmo focalizado

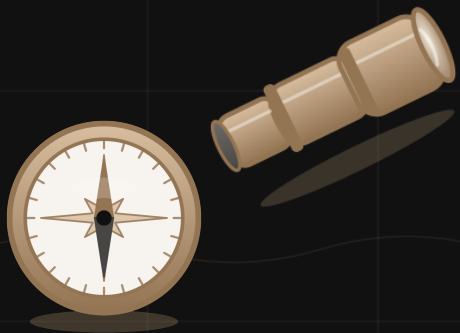
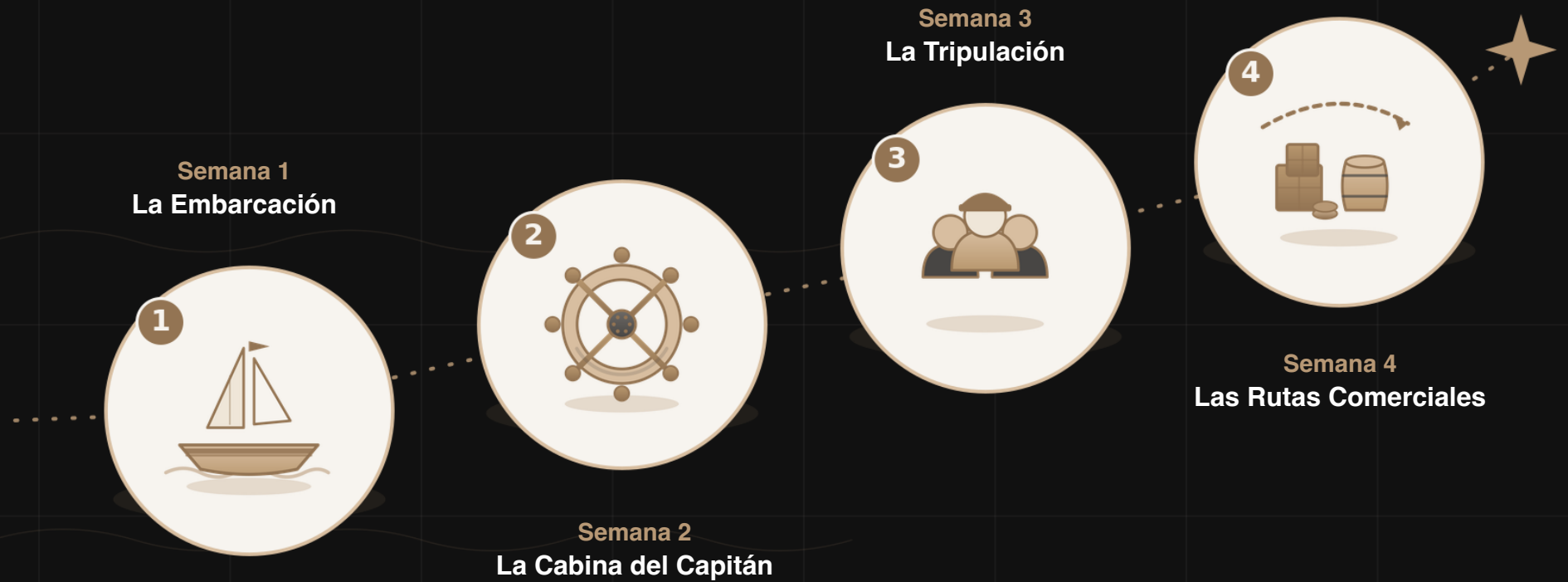


Ambos capitanes

Protege responsabilidades actuales y elige una exploración concreta, no una reinención total inmediata.

Ritmo de micro-sprint

4 semanas · Isla de la Ruta Vieja



Si estás en esta isla, quizá...



“Tengo valor, pero no logro hacerlo visible.”

Tienes valor real, criterio y experiencia, pero no termina de traducirse en oportunidades. Quizá empiezas a confundir la falta de visibilidad con falta de valía, y esa duda silenciosa desgasta.

LO QUE QUIZÁ TE DICES

- Sé que puedo aportar, pero no sé cómo mostrarlo.
- Mi CV o LinkedIn no reflejan mi valor real.
- Tengo conocimiento, pero no se vuelve oportunidad.
- Siento que mi valor está escondido.

Reconocerlo es el primer acto de navegación.

Isla del Tesoro Oculto



“Tengo valor, pero no logro hacerlo visible.”

EL RIESGO DE QUEDARTE AQUÍ

Crear que el problema es falta de valor cuando es falta de traducción, foco, aprendizaje comercial o visibilidad.

TU OBJETIVO DE RECALIBRACIÓN

Cuidar la energía, aprender lo que falta para traducir tu valor, activar relaciones de visibilidad y crear rutas comerciales concretas.

UN PASO MÁS · SESIÓN 1:1

Si tu isla te pesa, una sesión 1:1 te ayuda a priorizar y decidir.



Tu orden de recursos

Desplaza tu foco en este orden. No los trabajes todos a la vez: avanza de uno en uno.

1



La Embarcación

Salud física y emocional

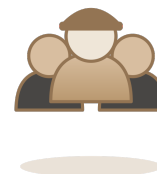
2



La Antorcha

Educación continua

3



La Tripulación

Dominio relacional

4



Las Rutas Comerciales

Ecosistema de emprendimiento

Semana 1 · La Embarcación



Dominio funcional: Salud física y emocional

¿POR QUÉ AHORA?

Sentirse invisible desgasta: la falta de respuesta del mercado puede volverse duda personal. Cuida tu energía antes de exponerte más.

RECOMENDACIÓN

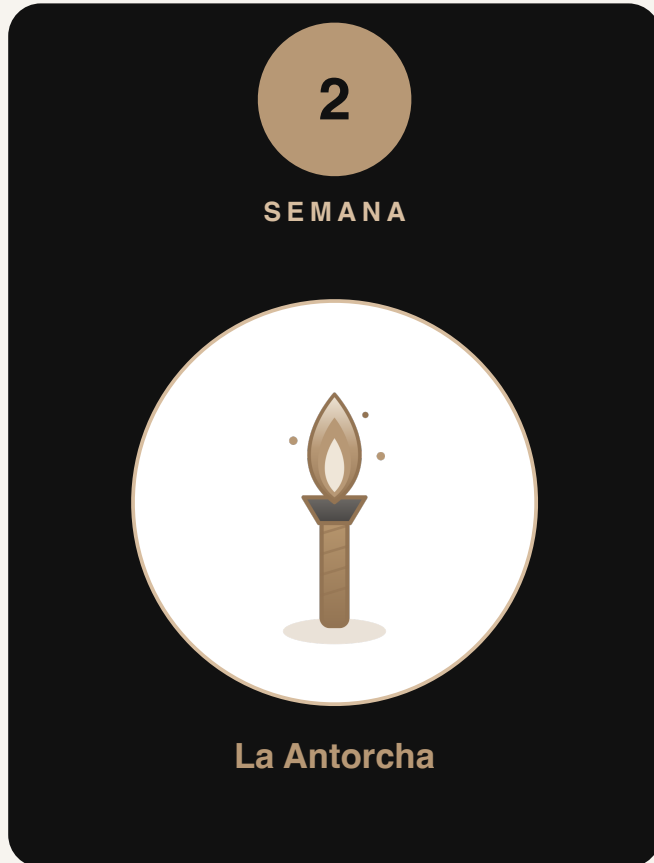
Chequeo honesto de sueño, energía y ansiedad; acompañamiento si hace falta.

CADENCIA

1 espacio emocional/sem · movimiento 3x/sem ·
revisión diaria.

MI ACCIÓN DE ESTA SEMANA

Semana 2 · La Antorcha



Dominio funcional: Educación continua

¿POR QUÉ AHORA?

Aquí el bloqueo suele ser de traducción: necesitas habilidades para comunicar, vender, posicionar o empaquetar tu experiencia.

RECOMENDACIÓN

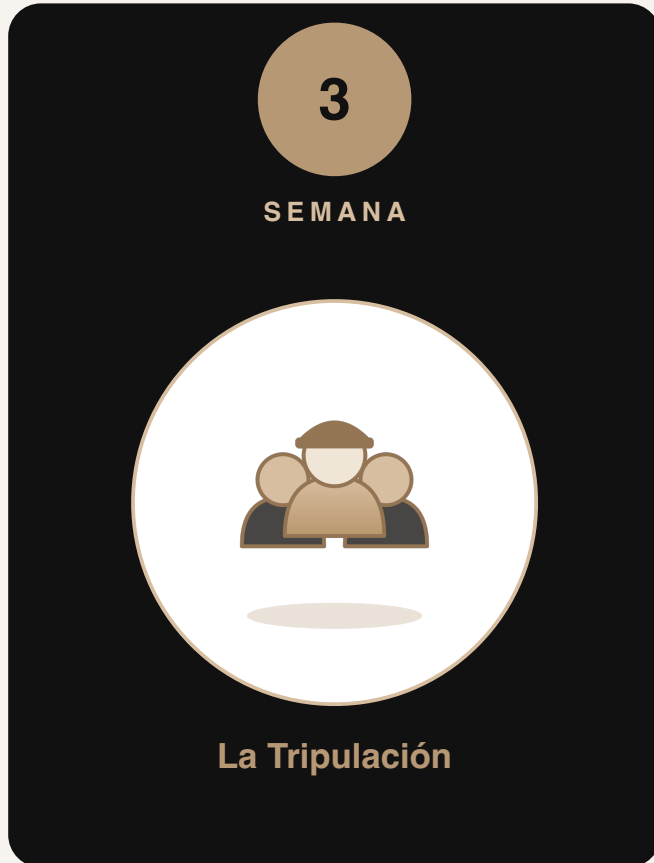
Elige UNA habilidad palanca por 4 semanas (visibilidad, ventas, narrativa, IA). Evita estudiar para postergar la exposición.

CADENCIA

2-3 sesiones/sem 60-90 min · cada semana un entregable visible.

MI ACCIÓN DE ESTA SEMANA

Semana 3 · La Tripulación



Dominio funcional: Dominio relacional

¿POR QUÉ AHORA?

Tu valor se vuelve visible por conversaciones, comunidades, recomendaciones y clientes. La visibilidad no se construye en aislamiento.

RECOMENDACIÓN

Mapa de relaciones de visibilidad; agenda conversaciones de valor; pide perspectiva.

CADENCIA

1 día/sem 2-5 h · 3 conversaciones de valor/sem.

MI ACCIÓN DE ESTA SEMANA

Semana 4 · Las Rutas Comerciales



Dominio funcional: Ecosistema de emprendimiento

¿POR QUÉ AHORA?

Con habilidades y relaciones, convierte tu valor en ofertas, servicios o consultoría medibles.

RECOMENDACIÓN

Dos rutas: Company of One + capitalización. Valida pequeño.

CADENCIA

2 días/sem en bloques de 3-5 h.

MI ACCIÓN DE ESTA SEMANA

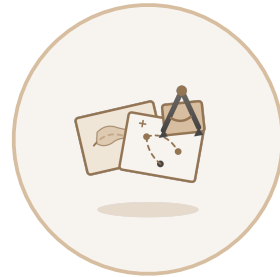
Según tu tipo de capitán



El Capitán Anclado

Haz visible tu valor sin comprometer estabilidad: oferta mínima y conversaciones controladas.

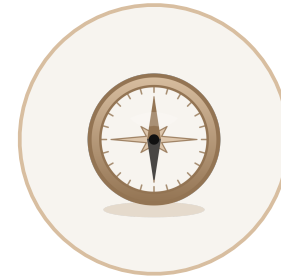
Ritmo conservador



El Capitán Disperso

No crees 10 ofertas ni 10 públicos. Elige un problema, un público y un canal.

Ritmo focalizado

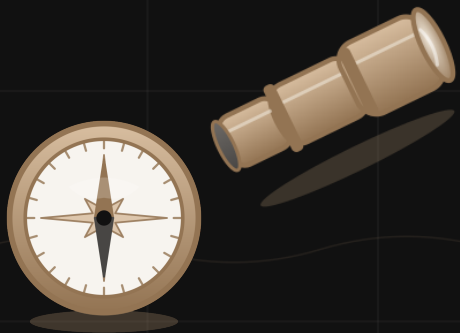


Ambos capitanes

Sostén lo esencial, elige una habilidad palanca y una oferta mínima visible por 4 semanas.

Ritmo de micro-sprint

4 semanas · Isla del Tesoro Oculto



Mi bitácora de 4 semanas

Traduce tu hoja de ruta en acción. Llena una fila por semana con tu recurso foco y tus mínimos.

Semana	Recurso foco	Mi objetivo	Entregable visible	Conversación clave
1				
2				
3				
4				

UN PASO MÁS · SESIÓN 1:1

¿Quieres revisar tu bitácora con acompañamiento? Agenda una sesión 1:1 de seguimiento.



Mi compromiso de zarpar

Hoy decido salir de la isla y volver a navegar con dirección y ritmo.

Empiezo el día:

Mi isla:

Mi capitán:

Mi foco de la Semana 1:

Me comprometo a avanzar un paso pequeño cada semana, aunque no tenga todo resuelto.

Firma:



No naciste para vivir varado.
Tu hoja de ruta ya está trazada. **Ahora, a navegar.**

¿LISTO PARA EL SIGUIENTE PASO?

DA CLICK AQUÍ Y AGENDA

Una sesión 1:1 para convertir tu hoja de ruta en una estrategia personalizada, con prioridades y decisiones concretas.

SELFNORTH · Estrategia para tu siguiente movimiento profesional

selfnorth.com