



# Resideña tu camino laboral

5 prácticas para reconectar con tu autoestima, propósito y valor en la búsqueda laboral

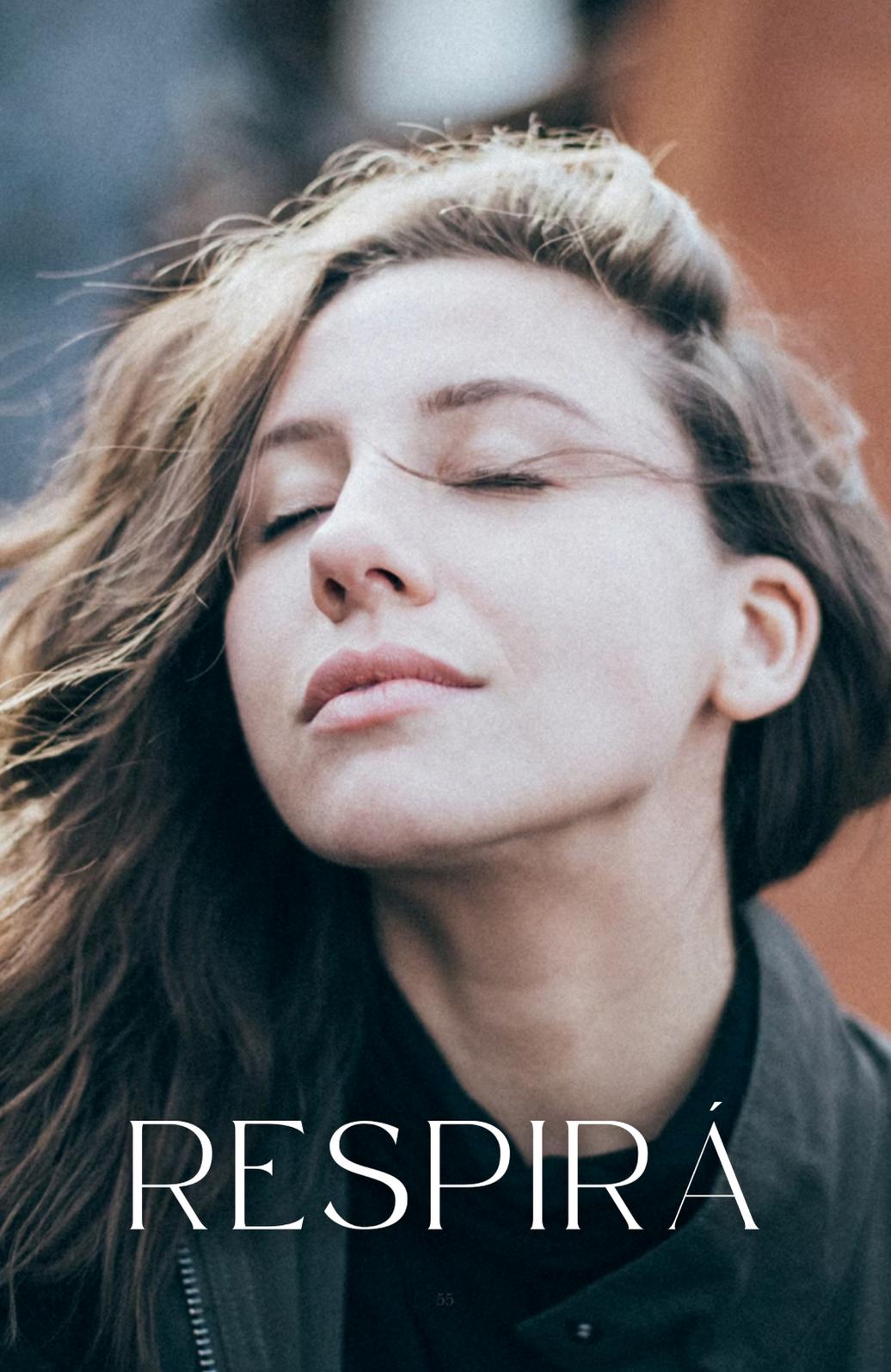


# INTRODUCCIÓN: ANTES DE SALIR A BUSCAR, VOLVÉ A VOS

Buscar trabajo es, muchas veces, mucho más que actualizar un CV y mandar postulaciones. Es un momento que nos invita a mirar hacia adentro, a preguntarnos qué queremos, qué necesitamos y qué nos hace bien. Es una pausa que, bien aprovechada, puede transformarse en un punto de inflexión.

Este ebook nació como una guía cálida, real y cercana para acompañarte en ese proceso. No está pensado como una receta mágica, sino como una serie de prácticas para ayudarte a reconectar con tu valor, tu historia y tu potencial. Vamos a hablar de autoestima, de autoconfianza, de cuidado personal, y también de estrategias para pensarte en el mercado de forma más creativa y auténtica.

Porque tu búsqueda no es solo sobre encontrar un empleo, es sobre encontrarte a vos en lo que hacés. Y para eso, hay que frenar, escucharse y volver a elegir con intención.



# RESPIRÁ

# “RESPIRAR NO CAMBIA EL MUNDO, PERO SÍ CAMBIA TU FORMA DE ESTAR EN ÉL.”

Antes de cada entrevista, de mandar un CV o de elegir una oferta, te propongo algo simple: **tres minutos de respiración consciente.**

 Sentate cómodo, cerrá los ojos, poné una alarma suave. Inhalá, exhalá. Notá cómo entra y sale el aire por tu nariz. Si tu mente se va, traela con amor a la respiración.

## ¿Para qué sirve?

Reduce la ansiedad, mejora tu concentración y te conecta con el presente. Según Jon Kabat-Zinn, creador del programa MBSR, practicar mindfulness reduce el estrés y mejora tu claridad al tomar decisiones importantes.

 *Extra: podés usar audios en apps como Insight Timer o Calm para acompañarte.*



# RECORDÁ

# “LO QUE HICISTE AYER ES PRUEBA DE LO QUE PODÉS HACER MAÑANA.”

La mente tiende a enfocarse en lo que falta. Por eso, cada tanto, hace falta recordarte todo lo que ya lograste. Tomá una hoja y escribí 5 momentos donde te sentiste orgulloso en tu vida laboral.

- ✓ ¿Qué pasó?
- ✓ ¿Qué hiciste bien?
- ✓ ¿Qué te dijeron los demás?

¿Para qué sirve?

Según la psicóloga Barbara Fredrickson, recordar emociones positivas fortalece la resiliencia y la autoconfianza. Además, estos ejemplos te van a servir al redactar tu CV o practicar tus respuestas para entrevistas.

★ *Tip: hacelo con una bebida rica, música suave y cero autocrítica. Solo conectar con vos.*



CONECTÁ

# “A VECES, LOS DEMÁS VEN LO QUE VOS OLVIDASTE.”

Hacete esta pregunta: **¿Quién te conoce bien y puede decirte algo lindo sobre tu forma de trabajar?**

Ahora escribiles. Podés mandar un mensaje breve tipo: “Estoy trabajando en mi perfil laboral y me ayudaría mucho que me digas qué valorás de mí como profesional.”

¿Para qué sirve?

Esto no solo fortalece tu red de contactos (clave para el 70% de las búsquedas laborales), también te devuelve una imagen real y más amable de vos mismo.

Inspirado en las ideas de Brené Brown, este ejercicio fomenta la conexión auténtica y la validación externa positiva.

♥ *Bonus: guardá esas respuestas y releelas antes de una entrevista. Son tu combustible emocional.*



DISEÑÁ

# “NO ESTÁS BUSCANDO UN TRABAJO. ESTÁS DISEÑANDO UNA VIDA.”

El design thinking nos enseña que no hay una sola respuesta correcta, sino **muchas formas de explorar**.

Tomá una hoja y dibujá tres caminos posibles para tu futuro laboral:

1. El que esperás conseguir hoy
2. Uno completamente diferente (¡soñá grande!)
3. Uno realista, pero que nunca te animaste a explorar

¿Para qué sirve?

Este ejercicio, tomado del libro “Designing Your Life” de Burnett & Evans, te permite ver opciones, romper patrones y pensar en tu carrera como algo que puede mutar. No sos un puesto: sos una persona con intereses, talentos y potencial.

 *Pregunta clave: ¿Cuál de estos caminos te hace sentir más vital?*



# SOLTÁ

# “TU CUERPO SABE ANTES QUE TU MENTE.”

Después de una entrevista o una propuesta laboral, tomate un momento para hacer un body scan.

Cerrá los ojos, respirá y recorré mentalmente tu cuerpo. Notá si hay tensión, ligereza, entusiasmo, incomodidad.

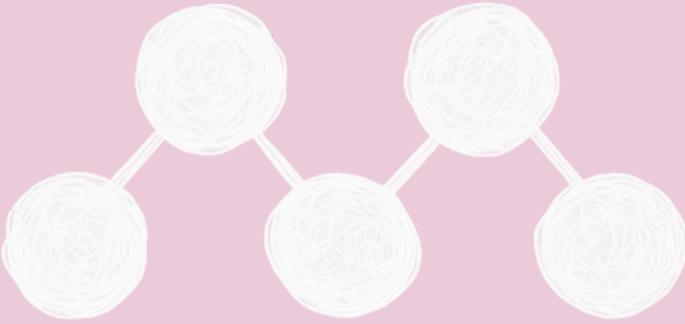
Después escribí lo que sentiste. Sin filtro.

## ¿Para qué sirve?

Tara Brach, psicóloga y referente del mindfulness, afirma que las decisiones conectadas con el cuerpo son más sabias. Nos ayudan a elegir desde el deseo y no desde la urgencia o el miedo.

 *Tip: confiá en tus señales internas. No siempre se trata del “mejor sueldo”. A veces, la mejor decisión es la que te deja respirar más profundo.*

*Conóctete*



“SOS MUCHO MÁS QUE UN  
TÍTULO. SOS UNA HISTORIA,  
UNA ENERGÍA Y UNA  
POSIBILIDAD EN MOVIMIENTO”

Si este ebook te hizo bien, imagínate lo que podemos construir juntos en una sesión 1:1.

✂ Te invito a agendar una primera sesión gratuita para revisar tu CV.

Vamos a detectar tus fortalezas, revisar tu narrativa profesional y planear tu próximo paso con propósito.

 [www.pertutilab.com](http://www.pertutilab.com)

 [hola@pertutilab.com](mailto:hola@pertutilab.com)

 IG: @pertutti.lab



# UN POCO SOBRE MÍ

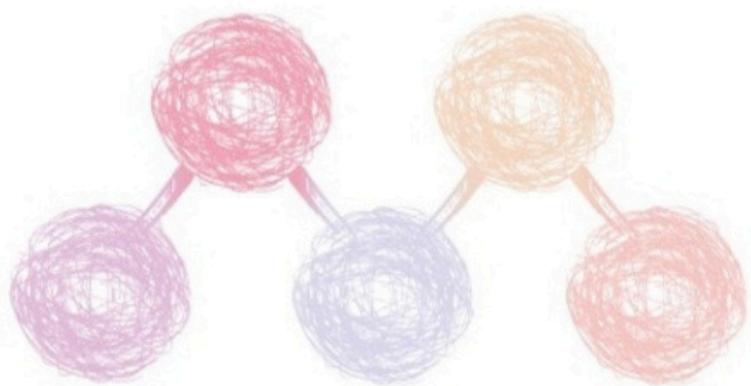
Soy Mariana Leibinstein, Licenciada en Comunicación Social con un posgrado en Capacitación y Desarrollo de Recursos Humanos, y más de diez años de experiencia acompañando a personas y organizaciones en procesos de transformación laboral.

A lo largo de mi carrera trabajé en selección, entrevistas, programas de outplacement, marca empleadora y formación de equipos. **Pero lo que más me apasiona es ayudarte a rediseñar tu camino profesional desde un enfoque auténtico, creativo y humano.**

Trabajo con herramientas de Design Thinking, metodologías ágiles y mucha escucha. **Creo profundamente en la empleabilidad como un proceso de autoconocimiento.** Y disfruto muchísimo cada vez que una persona logra reconectar con su valor, su historia y su propósito.

**Si estás buscando claridad, guía, o simplemente una mano amiga para animarte a dar el próximo paso, estoy acá para acompañarte.**

🌱 Podés encontrarme en [@pertutti.lab](https://www.instagram.com/pertutti.lab) o escribirme a [hola@pertuttilab.com](mailto:hola@pertuttilab.com)



Per Tutti