Proa Nova

MUESTRA GRATUITA · CARTOGRAFÍA HUMANA PARA MOMENTOS COMPLEJOS

Guía para quien acompaña

en una transición profesional

Cómo estar cerca de alguien que está cambiando de rumbo profesional, sin empujarlo a decidir.



VERSIÓN 1.0 · 2026

1

CAPÍTULO 1

Acompañar no es resolver

> *Ese impulso viene del cariño, y casi siempre sale mal.*



Te cuenta que los domingos por la noche ya le pesan demasiado. O que lo despidieron y que, en el fondo, sintió alivio, y que eso lo confunde. Y tú, con todo el cariño del mundo, sientes el impulso de arreglarlo: mandarle un enlace, recomendarle a alguien, preguntarle qué piensa hacer.

Ese impulso viene del cariño, y casi siempre sale mal. Cuando alguien está en medio de un cambio así, la respuesta que más necesita no existe todavía. Lo que sí puede existir es una persona cerca que no le exija tenerla.

Lo que ayuda no es darle una solución. Es que decidir deje de ser tan solitario. Tu trabajo no es elegir por él ni por ella, ni siquiera ayudarle a elegir rápido. Es quedarte cerca mientras la pregunta sigue abierta, y hacer buenas preguntas en lugar de dar buenas respuestas.

Eso es más difícil de lo que parece, porque quedarse en una pregunta abierta incomoda. A quien acompaña le incomoda casi tanto como a quien la vive.

PARA LLEVAR

Tabla de frases

EN LUGAR DE DECIR…	PUEDES DECIR…
«Ya vas a ver que todo sale bien.»	*«No sé cómo va a salir. Aquí estoy.»*
«¿Y qué piensas hacer?»	*«¿Cómo estás con todo esto?»*
«Mira, vi una oferta que te puede servir.»	*«¿Quieres que te ayude a pensarlo, o prefieres solo contármelo?»*
«Al menos tienes…»	*«Debe costar mucho. Cuéntame.»*
«Seguro es solo cansancio.»	*«Cuéntame cómo han sido estas semanas.»*
«Tienes que decidirte ya.»	*«No hay que decidir nada hoy.»*
«Pero si te va tan bien…»	*«Puede irte bien y que, aun así, algo no te cierre.»*
«Yo en tu lugar…»	*«¿Qué te parece que podría servirte?»*
«Ya conseguiste trabajo, entonces ya pasó.»	*«¿Cómo te sientes en este trabajo, más allá de que haya salido bien?»*

ESTO ES UNA MUESTRA

La guía completa

Sigue con lo que se dice y por qué casi nunca ayuda, los seis momentos y cómo estar en cada uno, lo que te pasa a ti, cuándo sugerir ayuda profesional, tres ejemplos de conversación, una hoja para conversar juntos y un pack de hojas para imprimir.

PROANOVA.COM