

**Mini guía de recursos:**

**Dar el primer  
paso con una  
idea en pausa.**

Llegamos a esa parte del año en la que **parece que todo se frena**.

Muchas veces pensamos: **“ya está, este proyecto lo dejo para el año que viene”**.

Pero no es lo mismo arrancar de cero en enero que **empezar el año con una idea clara**, escrita y ordenada de lo que queremos que pase.


Esta guía es una invitación a aprovechar este último tramo para darle forma a esa idea en pausa.

Aunque el lanzamiento no sea YA, **el trabajo empieza hoy**: con un primer paso, con un borrador, con una intención que se vuelve concreta.

## 1. Reconocé tu lista invisible

Antes de pensar en lo que “deberías” hacer, mira lo que ya está en tu cabeza:

- Ese taller que alguna vez quisiste dar.
- Esa guía que pensaste escribir.
- Ese grupo de estudio que te gustaría armar.
- Esa colaboración con colegas que quedó en un “algún día”.

 **Tip:** Anotá rápido todo lo que se te ocurra, sin filtro. La lista no es para hacer todo, es para elegir.

## 2. Elegí solo una idea

**No hace falta avanzar con todas.** Quedate con la que hoy te genere más entusiasmo o te parezca más sencilla.

### **Preguntate:**

- ¿Qué de esta idea me emociona?
- ¿Qué tan viable es con los recursos que tengo ahora?
- ¿Qué impacto tendría aunque sea en pequeño?

## 3. Imaginá un primer paso chiquito

No se trata de lanzar un proyecto completo. **Se trata de probar una primera versión:**

- ¿Pensaste en un taller? → Diseñalo como un encuentro breve de una hora.
- ¿Querías escribir un ebook? → Empezá con un posteo o una mini guía.
- ¿Te imaginaste una supervisión grupal? → Invitá a dos colegas a un encuentro de prueba.

## 4. Conectá con tu presente

La mejor manera de que una idea se concrete es que se adapte a tu momento actual, no al ideal.

***“Hoy, con mi agenda y mi energía, ¿qué primer paso puedo sostener?”***

## 5. Dale identidad

Un nombre sencillo, una frase **que resuma tu idea** o una imagen que la represente.

Eso te ayudará a visualizar que ya existe, aunque esté en versión pequeña.

## 6. Recordá: no se trata de perfección

**Cada proyecto empieza en borrador.** No es necesario tener todo definido para empezar: el primer paso ya es un logro.

Te compartimos un pequeño cuadro que puede comenzar como **tu primer borrador**:

Bloque	Preguntas guía	Tu respuesta
<b>Idea central</b>	¿Cómo resumirías tu idea en una frase?	
<b>Objetivo</b>	¿Qué quiero lograr con esta idea?	
<b>Formato inicial</b>	¿Cuál es la versión más simple para arrancar?	
<b>Recursos</b>	¿Con qué cuento hoy (tiempo, personas, materiales)?	
<b>Primer paso</b>	¿Qué acción voy a tomar esta semana?	
<b>Apoyo</b>	¿Con quién puedo compartirlo o pedir ayuda?	

Invertir en este último tramo del año es regalarle futuro a tu proyecto.

**No importa si la acción es pequeña:** escribir, elegir un nombre, armar un primer boceto.

Cuando llegue el próximo año, no vas a arrancar desde cero, sino desde un camino ya iniciado.

Y si querés seguir impulsando tu proyecto profesional, **no te pierdas nuestro curso:**

### **Marketing para Psicólogos: Potenciá tu marca profesional.**

Allí vamos a profundizar en cómo darle visibilidad e identidad a lo que soñas, para que tu idea llegue más lejos y se convierta en una parte real de tu trabajo.

Link: [click para acceder al curso marketing para psicólogos](#)

**Únete a nuestra comunidad y  
accede a recursos gratuitos**

**HACE CLICK!**

**SOMOS  
PSICO**  
COMUNIDAD BY PSICOSOL

**SOMOS PSICO - Academia by Centro  
PsicoSol**

WhatsApp Group Invite

 [WhatsApp.com](#)

[www.centropsicosol.com](http://www.centropsicosol.com)  
[@comunidadesomospsico](#) | [@psico.solb](#)  
[somospsico@centropsicosol.com](mailto:somospsico@centropsicosol.com)

**SOMOS  
PSICO**  
COMUNIDAD BY PSICOSOL