



Equilibrio trabajo-vida I Rutinas de apertura y cierre de jornadas I Postwork

Objetivo: Convertir el ritual de apertura y cierre en un **hábito consciente**, alineando energía, foco y límites saludables para un rendimiento efectivo y sostenido.

Duración estimada: 20 minutos.

Modalidad: Autogestionable.

Actividad 1 – Diseño del ritual personal (8 minutos)

Respondé por escrito:

1. ¿Cómo iniciás hoy tu jornada laboral, realmente?
2. ¿Qué acción simple te ayudaría a **entrar en foco** más rápido?
3. ¿Qué suele impedirte **cerrar la jornada** con claridad?

👉 Elegí **1 acción de apertura** y **1 acción de cierre** que puedas sostener todos los días.

Actividad 2 – Conversación breve (opcional) (7 minutos)

Elegí tu persona de confianza:

- Compartí tu ritual elegido (apertura y cierre).
- Escuchá cómo otra persona **conecta y desconecta**.
- Detecten una práctica que podrían **incorporar o adaptar**.

Regla: no aconsejar, solo compartir experiencia.

Actividad 3 – Compromiso de hábito (5 minutos)

Completa:

- Mi ritual de apertura será: _____
 - Mi ritual de cierre será: _____
 - Lo haré durante: **10 días laborales consecutivos**
 - Mi señal clara de cierre será: _____
-

Resultados deseados

- Mayor claridad mental al comenzar la jornada
 - Reducción de arrastre mental fuera del horario laboral
 - Mejora en la autogestión del tiempo y la energía
 - Conciencia sobre límites saludables de trabajo
 - Base concreta para conversaciones sobre bienestar y productividad
-

Mensaje de cierre

*No es el tiempo el que se desordena,
es la energía. Los rituales la vuelven a encuadrar.*