



## **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.*