



## **Equilibrio trabajo-vida I Rutinas de apertura y cierre de jornadas.**

Conectar y desconectar.

Tu checklist que te cuida y hace más efectivo en todos tus ámbitos.

**Objetivo:** Brindarte un ritual de apertura y otro de cierre que preserve el equilibrio en tu energía para un rendimiento efectivo y sostenido.

Sumá una guía, corta y fácil de recordar para que la hagas hábito.

Diseñar dos rituales simples —inicio y cierre— que ordenen la energía, mejoren el foco y prevengan el desgaste sostenido.

### **Duración diaria**

5 minutos al comenzar + 5 minutos al finalizar la jornada.

---

## **Ritual de APERTURA**

### **Conectar con el día**

#### **Checklist de inicio (5 minutos)**

Marcá solo lo que vas a hacer hoy:

- ☐ Definí **1 prioridad crítica** del día
- ☐ Identificá **2 tareas relevantes**, no urgentes
- ☐ Revisá agenda y bloqueá tiempos de foco
- ☐ Alineá expectativas: ¿qué sí / qué no hoy?
- ☐ Respiración consciente (3 inhalaciones profundas)

#### **Guía paso a paso (fácil de recordar): FOCO**

- Fijá la prioridad
  - Ordená tu agenda
  - Cerrá distracciones
  - Orientá tu energía
-

# Ritual de CIERRE

## Desconectar sin culpa

### Checklist de cierre (5 minutos)

Antes de terminar la jornada:

- ☐ Cerrá tareas abiertas o dejá próximo paso escrito
- ☐ Revisá lo logrado (aunque sea pequeño)
- ☐ Descargá pendientes en una lista para mañana
- ☐ Orden mínimo del espacio de trabajo
- ☐ Señal clara de cierre (apagar, guardar, salir)

### Guía paso a paso (fácil de recordar): **CIERRO**

- Cerrá pendientes
- Identificá logros
- Escribí lo que sigue
- Restablecé tu espacio
- Ofrecé una señal de fin

---

## Regla de oro del hábito

- Mismo lugar
- Mismo horario
- Mismo orden

No busques perfección: **buscá repetición.**

---

## Mensaje clave

*No se trata de trabajar menos,  
sino de empezar y terminar mejor.*