



Equilibrio trabajo-vida | 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.*