



PEQUEÑAS ACCIONES QUE PUEDEN

CAMBIAR TU RUTINA

EN EL TRABAJO.



¿TE GUSTARÍA HACER TU JORNADA
MÁS LIGERA Y PRODUCTIVA?

¿SIENTES QUE TODOS
LOS DÍAS SON IGUALES?

¡Este reto es para ti! En solo 7 días puedes renovar tu energía laboral con acciones sencillas que marcarán la diferencia. Cada día te proponemos un pequeño cambio que hará que tu trabajo sea más dinámico, productivo y motivador.

¿ACEPTAS EL RETO? ¡COMIENZA HOY MISMO!



ORGANIZA TU ESPACIO DE TRABAJO.

- Un escritorio **ordenado ayuda a la concentración.**
- **Limpia lo que no necesitas** y deja solo lo *esencial*.
- Agrega un elemento que **te motive** (*foto, planta, frase inspiradora*).

MÁS ENFOQUE Y MENOS ESTRÉS VISUAL.



PRIORIZA LO IMPORTANTE.

- Antes de empezar, haz una lista con **3 tareas clave del día.**
- Usa la **regla 80/20: enfócate** en lo que genera *mayor impacto*.
- **Evita la multitarea**, mejor concéntrate en una cosa a la vez.

MENOS SENSACIÓN DE ESTAR "ATASCADO" EN TAREAS SIN VALOR.



CONÉCTATE CON ALGUIEN NUEVO.

- **Tómate unos minutos** para *conversar* con alguien de otro equipo.
- Pregunta por su trabajo, **comparte ideas** o simplemente **socializa**.
- *Romper la rutina* con una charla puede darte **nuevas perspectivas.**

MÁS COLABORACIÓN Y MEJOR AMBIENTE LABORAL



HAZ UNA PAUSA CONSCIENTE.

- Programa un *descanso* de **5-10 minutos cada hora.**
- **Estírate, respira profundo** o camina un poco.
- **Desconéctate de la pantalla** para evitar fatiga mental.

MÁS ENERGÍA Y CONCENTRACIÓN.



APRENDE ALGO NUEVO.

- **Dedica 15 minutos a leer**, ver un *video* o *investigar* algo de interés.
- Puede ser *sobre* tu área de **trabajo** o un **tema que te inspire.**
- **Compartir lo aprendido** con alguien más refuerza el *conocimiento*.

MOTIVACIÓN Y DESARROLLO PROFESIONAL CONTINUO.



DI "GRACIAS" A UN COMPAÑERO.

- **Agradece** a alguien por su *apoyo* o trabajo *bien hecho*.
- Puedes *hacerlo* en **persona**, por **mensaje** o en una nota.
- Un simple **reconocimiento fortalece** el equipo.

MEJOR AMBIENTE Y RELACIONES LABORALES.



REFLEXIONA Y PLANIFICA.

- **Revisa** lo que *lograste* en la semana.
- **Define** una *meta personal* para la próxima.
- **Celebra tus avances**, ¡aunque sean pequeños!

MOTIVACIÓN Y SENTIDO DE PROGRESO.

¡RETO COMPLETADO!

CADA UNA DE ESTAS ACCIONES PUEDE GENERAR GRANDES CAMBIOS EN TU RUTINA LABORAL.