

Consejos para una vida equilibrada:

Trabajo y bienestar personal

**TIP
01**

Establece límites

Define horarios para trabajar y desconectar.

**TIP
02**

Planificación inteligente

Organiza tus actividades para maximizar el tiempo.

**TIP
03**

Auto cuidado

Dedica tiempo a actividades que te recarguen energías.

**TIP
04**

Comunicación efectiva

Comunicación clara en todas las áreas de tu vida.

**TIP
05**

Desconexión digital

Desconéctate del trabajo fuera del horario laboral.