

# CONSEJOS PRÁCTICOS PARA RETOMAR LA RUTINA CON EQUILIBRIO

**Enero está llegando a su fin, pero aún tienes tiempo para retomar tu rutina y alcanzar tus metas este año.**

Si todavía estás recuperando el ritmo o planificando tus objetivos, ¡no te preocupes! El año apenas comienza, y estás a tiempo de avanzar hacia tus retos.

Te compartimos algunos consejos para que inicies con fuerza y claridad ->



## 1. PLANIFICA DURANTE LOS PRIMEROS MESES DEL AÑO

Usa las primeras semanas para organizar tus tareas pendientes y priorizar las más importantes. Evita querer abarcarlo todo a la vez. ¡La clave está en el enfoque!

## 2. ESTABLECE METAS REALISTAS

Define objetivos a corto plazo. Tener una visión clara te ayudará a mantenerte la motivación.

## 3. RETOMA EL RITMO GRADUALMENTE

Ajusta tus mañanas, dejando todo preparado la noche anterior. Finaliza tu día con alguna actividad de desconexión para que vuelvas con energía.

## 4. COMUNICA TUS NECESIDADES

Si sientes estrés o sobrecarga, no dudes en hablarlo con tu equipo o líder. Una buena comunicación puede marcar la diferencia.

## 5. ESTABLECE TAREAS POR IMPACTO

Aprende a distinguir entre tareas urgentes e importantes. Concéntrate en las que tienen mayor impacto.

**CONSEJO EXTRA:** Aprende a delegar. El 2026 apenas comienza y no tienes que hacerlo todo tú. Confía en tu equipo y reparte responsabilidades para avanzar juntos de manera más efectiva.

