

# POTENCIANDO EL BIENESTAR EN EL TRABAJO

## *Está bien NO estar bien*



OPTIMIZA TU PRODUCTIVIDAD  
CON LA MATRIZ DE EISENHOWER

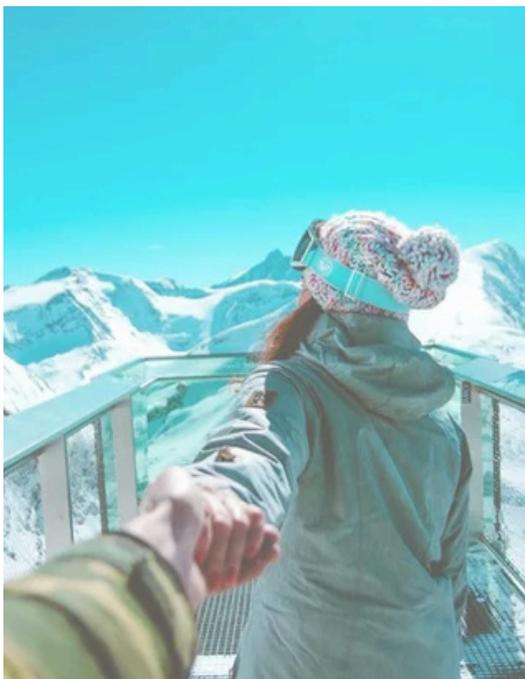
JUNIO 2024

La Matriz de Eisenhower ayuda a priorizar tareas según su urgencia e importancia, optimizando tiempo y productividad. Divide las actividades en cuatro cuadrantes:

- 1) Urgente e Importante: tareas críticas a ejecutar de inmediato.
- 2) Importante pero no Urgente: actividades estratégicas a planificar.
- 3) Urgente pero no Importante: tareas delegables.
- 4) No Urgente ni Importante: distracciones a eliminar.

Beneficios: mayor productividad, mejor toma de decisiones y menos estrés, fortaleciendo tanto el rendimiento individual como el del equipo.

## VACACIONES DE INVIERNO: CONSEJOS PARA UN BIENESTAR INTEGRAL



Las vacaciones de invierno son ideales para fortalecer la salud mental. Aquí algunos consejos:

1. **Descansa:** Sigue un horario de sueño regular para mejorar tu ánimo.
2. **Ejercítate:** Realiza actividades como yoga o caminatas para combatir el letargo.
3. **Come Saludable:** Añade frutas y verduras a tu dieta.
4. **Desconecta:** Practica actividades sin tecnología para reducir la ansiedad.
5. **Socializa:** Reúnete con amigos y familiares para apoyo emocional.

Estos hábitos mejoran el bienestar y te preparan para un año equilibrado. ¡Felices vacaciones!