

# Distribuya su día

Aprenda a utilizar las pausas diarias para volver a enfocarse y recuperarse con eficacia con estos sencillos consejos que tendrán un efecto positivo en su jornada.

1

Consulte su agenda del día o de la semana que tiene por delante.



2

¿Hay huecos o pausas que pueda aprovechar para volver a enfocarse y recuperarse?



3

Incluya los descansos en su agenda para evitar que sean ocupados.



4

Ahora decida qué hará en ese tiempo. ¿Se levantará y se moverá un rato? ¿Se conectará con un colega y le enviará un mensaje?



5

Asegúrese de que los descansos sean beneficiosos. Aunque duren apenas 3 o 5 minutos, pueden reducir los niveles de estrés y refrescar el cerebro.

