

Actividad 7.1 | ¿Estoy logrando la conciliación?

OBJETIVO: Recapitular las principales estrategias para implementar en la conciliación de la vida personal y laboral.

¡Has llegado al final del curso! ¡Muchas felicidades!

Para terminar, te invitamos a realizar una última reflexión sobre los puntos para lograr una conciliación efectiva entre la vida personal y laboral.

Sigue las instrucciones.

1. Junto a cada punto, redacta cómo te encuentras actualmente y qué te falta para lograr el equilibrio. Te recomendamos que retomes los objetivos SMART para que los establezcas en cada estrategia. Puedes guiarte con el ejemplo.

Estrategia	¿Cómo estoy actualmente?	¿Qué me falta para lograrlo?	Objetivo SMART
Establecer límites claros	<i>Ejemplo: Termino mi jornada laboral puntualmente.</i>	<i>Ejemplo: Aún contesto llamadas de mi jefe fuera del horario laboral.</i>	<i>Ejemplo: Contestar llamadas únicamente 1 hora posterior al término de mi jornada laboral.</i>
Priorizar tareas			
Delegar y pedir ayuda			
Practicar el autocuidado			
Comunicación efectiva			
Flexibilidad laboral			
Desconexión digital			

2. Finalmente, redacta cuál sería tu compromiso global para lograr el equilibrio en tu vida personal y laboral con base en los aprendizajes obtenidos.

Yo, _____, para lograr un equilibrio en mi vida personal y laboral me comprometo a _____
_____.

¡Nos dio mucho acompañarte en este recorrido! ¡Te deseamos mucho éxito en tus nuevas rutas de aprendizaje!