



Mes de la **Conciliación**

EVALUANDO MI CONCILIACIÓN de la vida laboral, familiar y personal

1 Vida personal y laboral

- **Establezco límites claros entre mi jornada laboral y mi tiempo personal.**
Evito responder correos o realizar tareas laborales fuera del horario de trabajo.
- **Organizo mi agenda semanalmente.**
Planifico mis actividades y prioridades tanto laborales como personales.
- **Tomo descansos regulares durante el día.**
Realizo pausas activas o momentos de relajación para evitar el agotamiento.
- **Practico técnicas de gestión del estrés.**
Utilizo herramientas como la meditación, el mindfulness o respiración profunda.
- **Delego tareas cuando es posible.**
Confío en los demás para compartir responsabilidades en el trabajo o en el hogar.
- **Mantengo una comunicación abierta con mi jefatura y equipo.**
Soy transparente sobre mis necesidades y busco acuerdos para equilibrar mi tiempo.

2 Vida familiar y personal

- **Dedico tiempo de calidad a mi familia.**
Planifico actividades o momentos para conectar sin distracciones (sin teléfono ni trabajo).
- **Establezco horarios flexibles para mis responsabilidades familiares.**
Me aseguro de que mi familia también tenga espacio para sus propios intereses y actividades.
- **Fomento el tiempo individual.**
Respeto los momentos en que cada miembro de la familia puede tener su espacio personal.
- **Planifico momentos de autocuidado.**
Dedico tiempo para cuidar de mi bienestar físico y emocional.
- **Busco apoyo cuando lo necesito.**
No tengo miedo de pedir ayuda a familiares, amigos o profesionales si me siento

3 Vida laboral y familiar

- **Establezco horarios específicos para trabajar y para estar con mi familia.**
Evito mezclar actividades laborales con tiempo de calidad familiar.
- **Implemento herramientas para optimizar el tiempo (gestión de tareas, tecnología).**
Uso aplicaciones o métodos para ser más eficiente y tener más tiempo libre.
- **Conozco y respeto las políticas de conciliación laboral de mi empresa.**
Aprovecho beneficios como permisos por cuidado familiar o flexibilidad horaria.
- **Comunico claramente mis necesidades a mi pareja o familiares.**
Mantenemos una comunicación constante para coordinar responsabilidades familiares y laborales.

