

Desconectar del trabajo

Cada cuadro es una forma de recuperarte del trabajo. Escribe actividades tuyas para cada una y elige una para empezar esta semana.

Desconectar

cerrar tareas y silenciar avisos.

Relajarte

lo que te baja las revoluciones.

Cuatro formas de recuperarte del trabajo

Retarte por gusto

aprender o crear algo fuera del trabajo.

Decidir tú

elegir tú cómo usas tu tiempo libre.

Elige una experiencia de recuperación para probar esta semana.

