Vivamos mejor

Newsletter de Calidad de Vida

Edición N°11 - 2025

Aprende a gestionar tu tiempo con propósito

Sabemos que el día a día puede estar lleno de compromisos, plazos y tareas que no se detienen. Y justamente por eso, queremos acompañarte a encontrar pequeños espacios para conectar con lo que realmente te importa.

A partir de los resultados de la **Encuesta CEAL - SM**, quisimos preparar este contenido como una forma de seguir escuchándote y entregarte herramientas que te ayuden a cuidar tu bienestar, incluso en medio de las exigencias cotidianas.

Gestionar el tiempo con propósito no significa hacer menos, sino darle sentido a lo que haces. Es detenerte un momento para preguntarte:

¿En qué quiero poner mi energía hoy?

Cuando orientas tus esfuerzos hacia lo que te motiva y te hace bien, el trabajo se vuelve más gratificante y tu bienestar más estable.

Diversos estudios de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) y la Universidad de Harvard señalan que **conectar las metas diarias con un propósito personal reduce el estrés y aumenta la satisfacción laboral.**

Algunas formas sencillas de hacerlo:



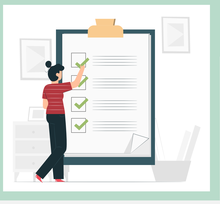
Comienza el día con intención

Antes de comenzar tus labores, piensa en una cosa que te gustaría lograr o disfrutar hoy.



Haz pausas conscientes

Unos minutos bastan para recuperar claridad y energía.



Prioriza lo significativo

No todo lo urgente es importante; enfócate en lo que realmente aporta.



Cierra el día reconociendo tus avances

Por pequeños que sean.

Porque incluso en los días más ocupados, siempre hay espacio para volver a lo esencial.

SANTO TOMÁS | Santo Tomás Te Cuida | Programa CALIDAD DE VIDA Santo Tomás Te Cuida | VICERRECTORÍA DE PERSONAS