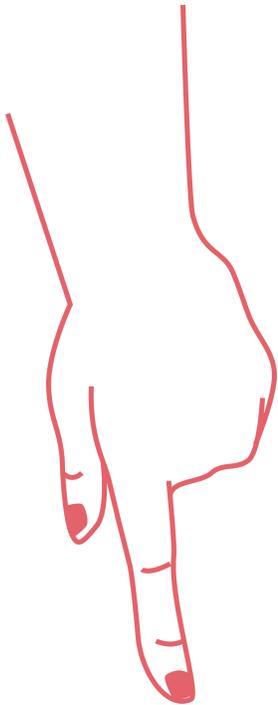


# COMPROMÉTETE CON LOS *LÍMITES*

## DICIEMBRE DE 2023

| DOMINGO | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO |
|---------|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|
|         |       |        |           |        | 1       | 2      |
| 3       | 4     | 5      | 6         | 7      | 8       | 9      |
| 10      | 11    | 12     | 13        | 14     | 15      | 16     |
| 17      | 18    | 19     | 20        | 21     | 22      | 23     |
| 24      | 25    | 26     | 27        | 28     | 29      | 30     |



Protege tu tiempo y tus prioridades comprometiéndote a llevar a cabo al menos tres actividades de la siguiente lista.

- Practica el decir que no
- Desconecta del trabajo de y de los correos electrónicos** fuera de horario laboral
- Toma tu pausa para comer
- Silencia o activa la función de tu teléfono de "No molestar" durante dos horas
- Pide permiso para abrazar o para dar la mano

