



5 hábitos clave para la oficina

Acciones simples que fortalecen tu bienestar diario

Personaje guía: Paula



www.primerotuoficial.com
hola@primerotuoficial.com
Julian Ante



Introducción a los hábitos clave

Estos 5 hábitos sencillos están diseñados para integrarse sin dificultad en tu jornada laboral.

Aplicados de forma constante, ayudan a mejorar tu energía, concentración y bienestar general.

La clave no es la perfección, sino la constancia en lo sencillo.



www.primerotuoficial.com
hola@primerotuoficial.com
Julian Ante



Hábito 1 - Micropausas

Levántate y muévete al menos 1–2 minutos cada hora.
Estas pausas cortas activan la circulación, reducen la tensión muscular y mejoran la concentración.

Una pausa breve ahora evita el cansancio acumulado al final del día.



www.primerotuoficial.com
hola@primerotuoficial.com
Julian Ante

Hábito 2 - Hidratación

Bebe agua con regularidad a lo largo del día, no solo cuando sientas sed.

La hidratación constante mejora la concentración, el estado de ánimo y el rendimiento físico.

Cada café o té puede acompañarse de un vaso de agua como recordatorio simple.





Hábito 3 - Organización

Dedica unos minutos al inicio y al final del día para organizar tu escritorio y tu lista de tareas.

Un espacio ordenado y un plan claro reducen la distracción y facilitan la productividad.

El orden externo refuerza la claridad mental interna.



www.primerotuoficial.com
hola@primerotuoficial.com
Julian Ante



Hábito 4 – Cierre digital

Define una hora límite para cerrar correos y notificaciones de trabajo.

El cierre digital protege tu descanso, mejora la desconexión y previene el agotamiento.

Cerrar la jornada digitalmente es abrir espacio a tu vida personal.



www.primerotuoficial.com
hola@primerotuoficial.com
Julian Ante

Hábito 5 – Pausas emocionales

Regálate 1–2 minutos para detenerte, respirar y observar cómo te sientes.

Estas micro pausas reducen la tensión, permiten reconocer emociones y recuperar equilibrio.

*Darte un **respiro** emocional es tan importante como moverte o hidratarte.*



Recomendaciones de apps y recordatorios

La tecnología puede ayudarte a sostener hábitos de forma sencilla:

- WaterMinder o Plant Nanny → recordatorios para beber agua.
- Stretchly o Time Out → alertas para hacer micropausas.
- Todoist o Notion → organizar tareas y priorizar.
- Headspace o Calm → pausas de meditación y respiración guiada.

Usar apoyos externos facilita la constancia y libera carga mental.





Mini-guía – Retomar un hábito tras una recaída

Las recaídas son parte natural del proceso de construir hábitos. Lo importante es retomar pronto:

- Evita culparte: un día no define tu progreso.
- Identifica qué disparó la interrupción (cansancio, falta de tiempo, entorno).
- Reinicia con el paso más pequeño y fácil del hábito.
- Celebra cuando retomas: cada regreso fortalece tu constancia.

La recaída no es fracaso: es parte del camino hacia un hábito sólido.



www.primerotuoficial.com
hola@primerotuoficial.com
Julian Ante



Cierre del kit

Los hábitos no se fortalecen con constancia y paciencia.

LOS HÁBITOS NO SE FORTALECEN CON CONSTANCIA Y PACIENCIA.

Primero Tú – Bienestar en la oficina



www.primerotuoficial.com
hola@primerotuoficial.com
Julian Ante