



¿Cómo equilibrar tu vida multifacética?

Descubre cómo manejar tus múltiples roles como mujer paralela y encontrar armonía entre trabajo, familia y vida personal. ¡Sigue leyendo para transformar tu día a día!



¿Qué es ser mujer paralela?



Múltiples roles en uno

Ejemplo: líder profesional, madre y emprendedora simultáneamente.



Realidad femenina

8 de cada 10 mujeres latinas se identifican como multifacéticas.



Alta expectativa social

Éxito esperado en todos los ámbitos de la vida.



El reto del equilibrio diario



Estrés alto

72% reporta estrés por asumir múltiples roles (UNAM, 2023).



Aumento de burnout

Burnout subió 22% después de la pandemia (McKinsey, 2023).



Estigma y silencio

Estereotipos dificultan pedir ayuda cuando más se necesita.



Prioriza con técnicas efectivas



Regla 20/80

Enfócate en las tareas que generan el mayor impacto.



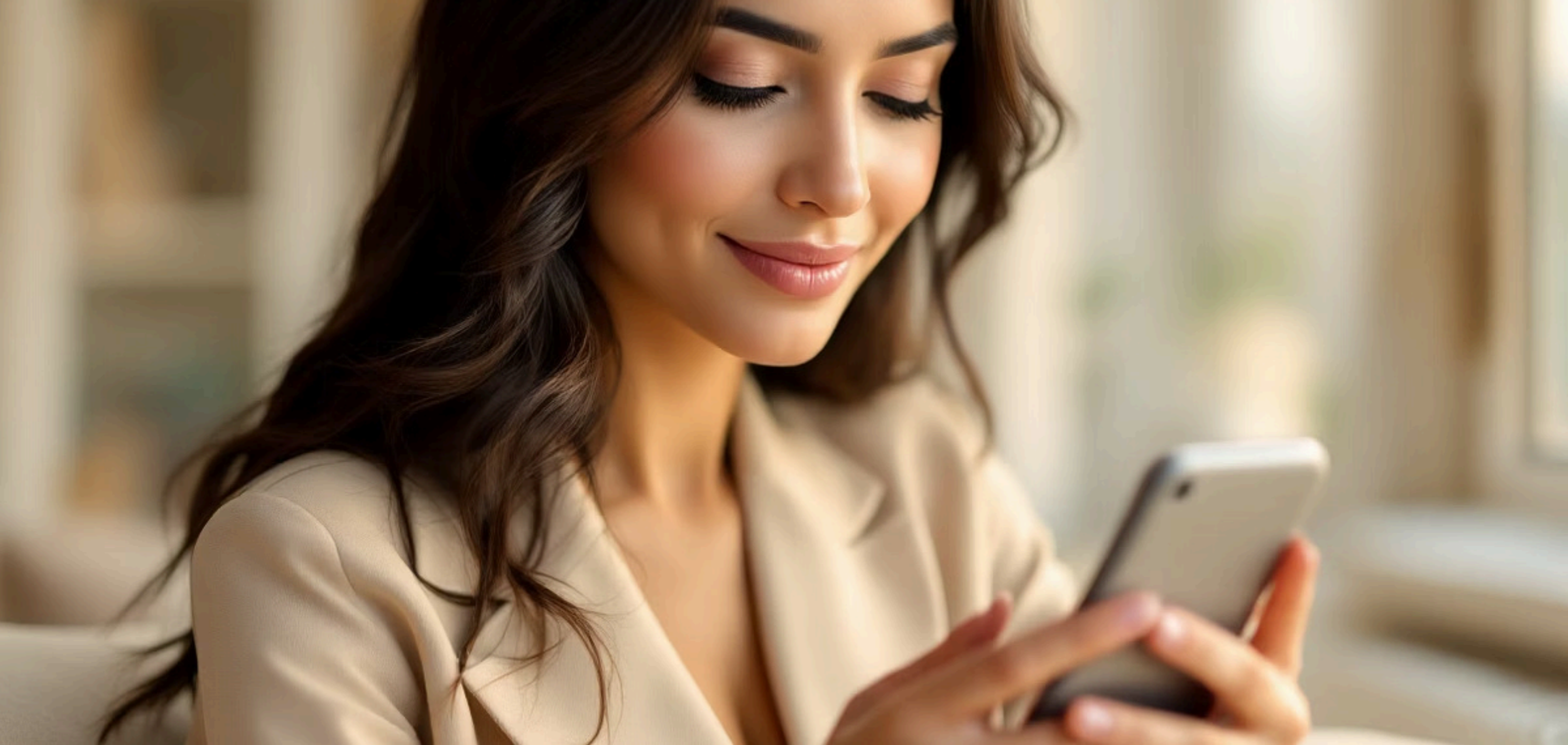
Bloques de tiempo

Incrementa tu productividad en un 35% con esta técnica.



Lista semanal

Identifica tus prioridades y personalízalas cada semana.



Aprinde a decir no sin culpa



Establece límites

Sólo 44% practica límites claros (Ipsos, 2024).



Ejemplo real

No responder emails después de las 7 pm para respetar tu tiempo.



Autocuidado vital

Decir no es proteger tu bienestar emocional sin culpa.



Red de apoyo indispensable



Apoyo social

3 de cada 4 mujeres exitosas cuentan con redes de apoyo.



Mentoría

Aumenta 40% las posibilidades de ascenso (Lean In, 2023).



Ejemplo real

Grupos de WhatsApp para mamás ejecutivas que se apoyan.



Rutinas de autocuidado clave



Meditación diaria

15 minutos reducen el estrés hasta un 35%.



Ejercicio regular

Aumenta la energía y mejora el ánimo de forma natural.



Ritual personal

Encuentra un pequeño hábito que te recargue cada día.



Equilibra tu vida con flexibilidad

No busques la perfección, adapta tu ritmo y redefine el éxito según tú. ¿Qué rol quieres equilibrar mejor este mes?

¡Comparte y etiqueta a quien necesite esta guía!
Recuerda que toda @dgmujerparalela es Multifacética.