



EMOTIONAL SALARY  
BAROMETER™

# Calendario

2022

*Redefiniendo el trabajo*



Enero

2022

dom	lun	mar	mier	jue	vie	sab
						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	31					

## Salario Emocional



"Los beneficios no económicos o emocionales que percibimos del trabajo que nos motivan, cambian nuestra percepción del trabajo y nos conducen al desarrollo personal y profesional".



# Febrero

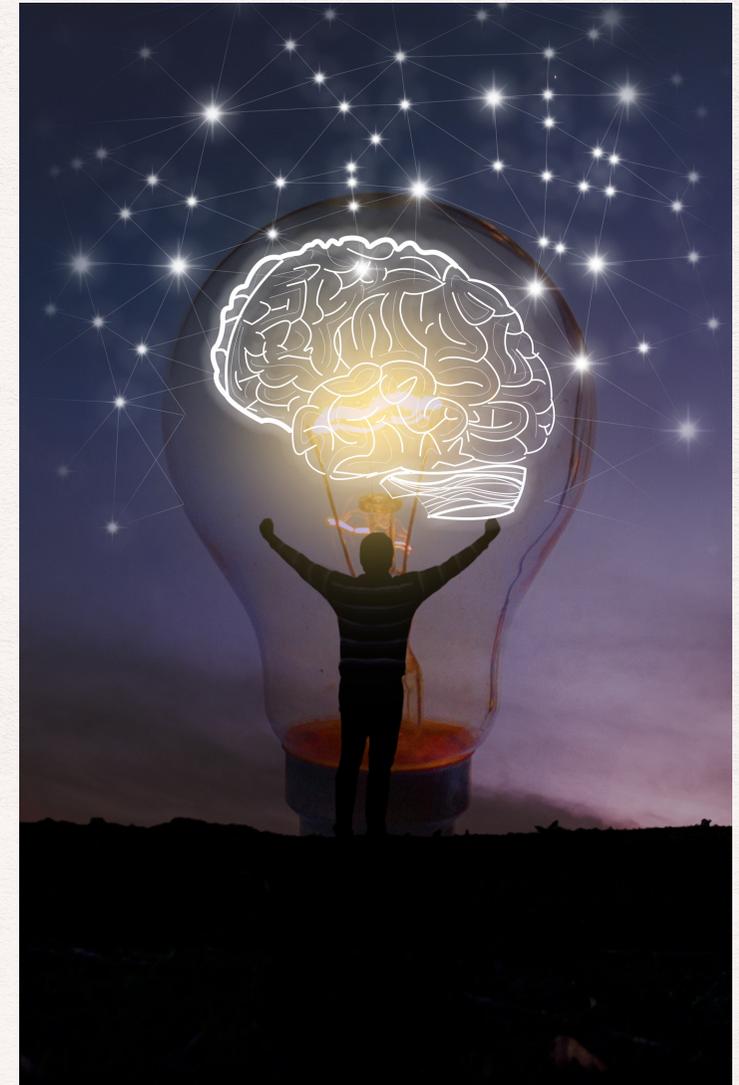
# 2022

dom	lun	mar	mier	jue	vie	sab
		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					

"Tener sensación de posibilidad y la oportunidad de obtener nuevos conocimientos"

Piensa en quién o qué te ha inspirado en el trabajo cada día, y comparte esa inspiración con tus compañeros.

## Inspiración





# Marzo

# 2022

dom	lun	mar	mier	jue	vie	sab
		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	31		

"Ser partícipe de la co-creación de tu carrera profesional".

Intenta hacer una cosa cada día que te haga salir de tu zona de confort y te acerque a tus objetivos profesionales.

# Dirección





# Abril

## 2022

dom	lun	mar	mier	jue	vie	sab
					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

"Sentirse conectado, apreciado  
y valorado en el trabajo"

Demuestra cada día tu agradecimiento y reconocimiento a alguien con quien estés en contacto en el transcurso de tu trabajo.

## Pertenencia





# Mayo

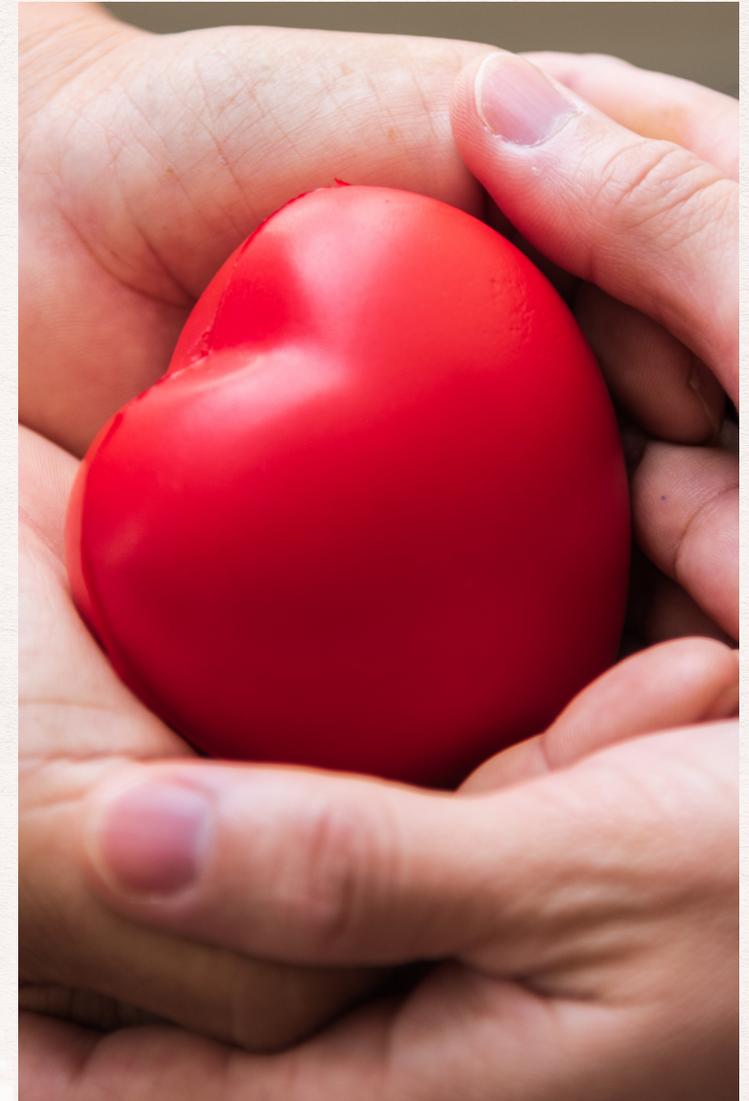
## 2022

dom	lun	mar	mier	jue	vie	sab
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	31				

"Sentir que estás contribuyendo  
a un propósito mayor"

Piensa cada día en lo que has conseguido, en el  
impacto positivo que tiene en los demás y en  
cómo contribuye a tu propósito.

# Propósito





# Junio

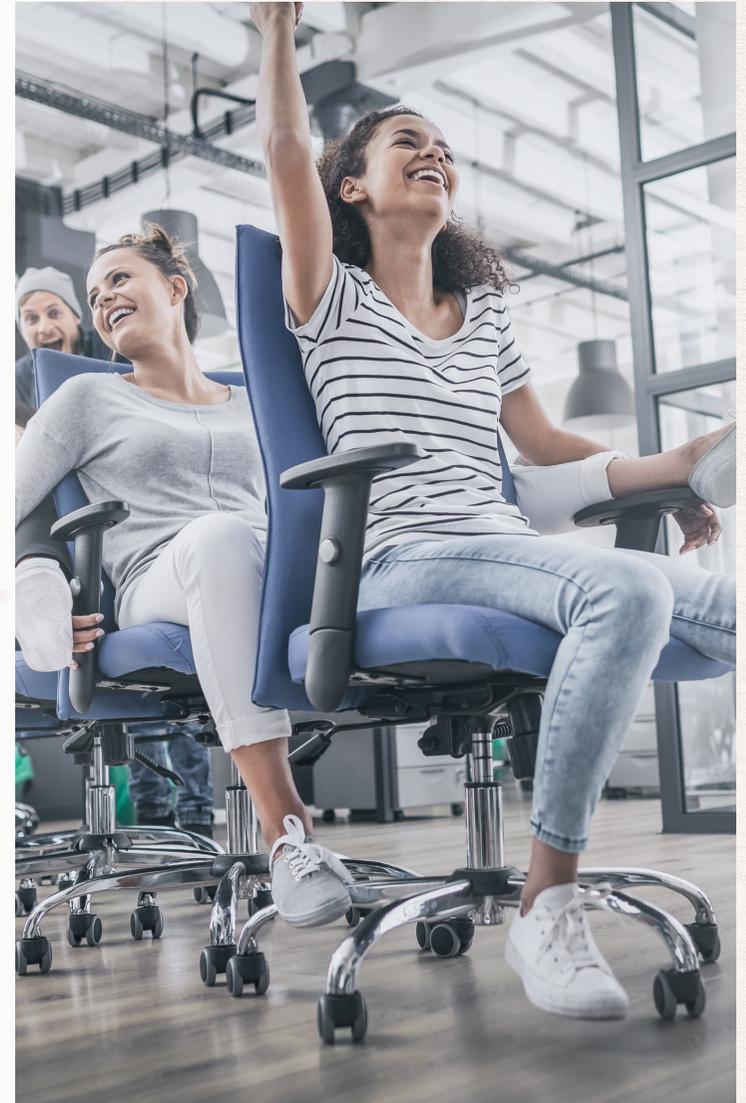
## 2022

dom	lun	mar	mier	jue	vie	sab
			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		

"Poder divertirte y tener interacciones sociales auténticas en el trabajo"

Tómate un descanso y haz algo divertido o habla con alguien sobre algo que no esté relacionado con el trabajo cada día.

## Disfrute





# Julio

## 2022

dom	lun	mar	mier	jue	vie	sab
					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
31						

"Libertad para gestionar tu estilo de trabajo, tus proyectos y tu tiempo"

Revisa tus objetivos y tareas cada día y busca pequeñas formas de tener más control sobre tu trabajo.

## Autonomía





# Agosto

## 2022

dom	lun	mar	mier	jue	vie	sab
	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	31			

"Adquirir conciencia de uno mismo y poder desarrollarte como ser humano"

Reflexiona al final de cada día e identifica qué nuevas perspectivas has adquirido y cómo pueden ayudarte a ti y a otras personas con las que estás en contacto.

## Crecimiento Personal





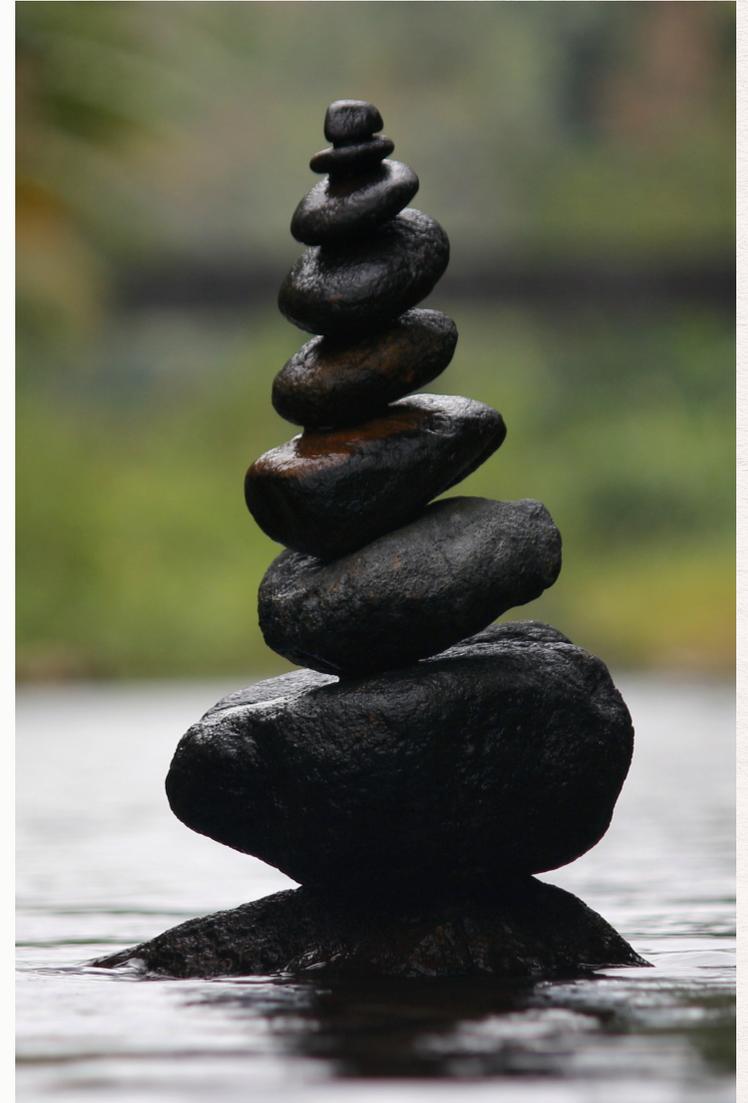
# Septiembre 2022

dom	lun	mar	mier	jue	vie	sab
				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	

"Trabajando para alcanzar la excelencia  
en tu trabajo"

Piensa en lo que puedes hacer o con quién puedes  
hablar o aprender con el fin de obtener una  
comprensión más profunda de tu función.

## Maestría





# Octubre

# 2022

dom	lun	mar	mier	jue	vie	sab
						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	31					

"Exploración, desarrollo y  
expresión de ideas originales"

Cada vez que tomes una decisión en el trabajo,  
analízala desde un nuevo ángulo o perspectiva

# Creatividad





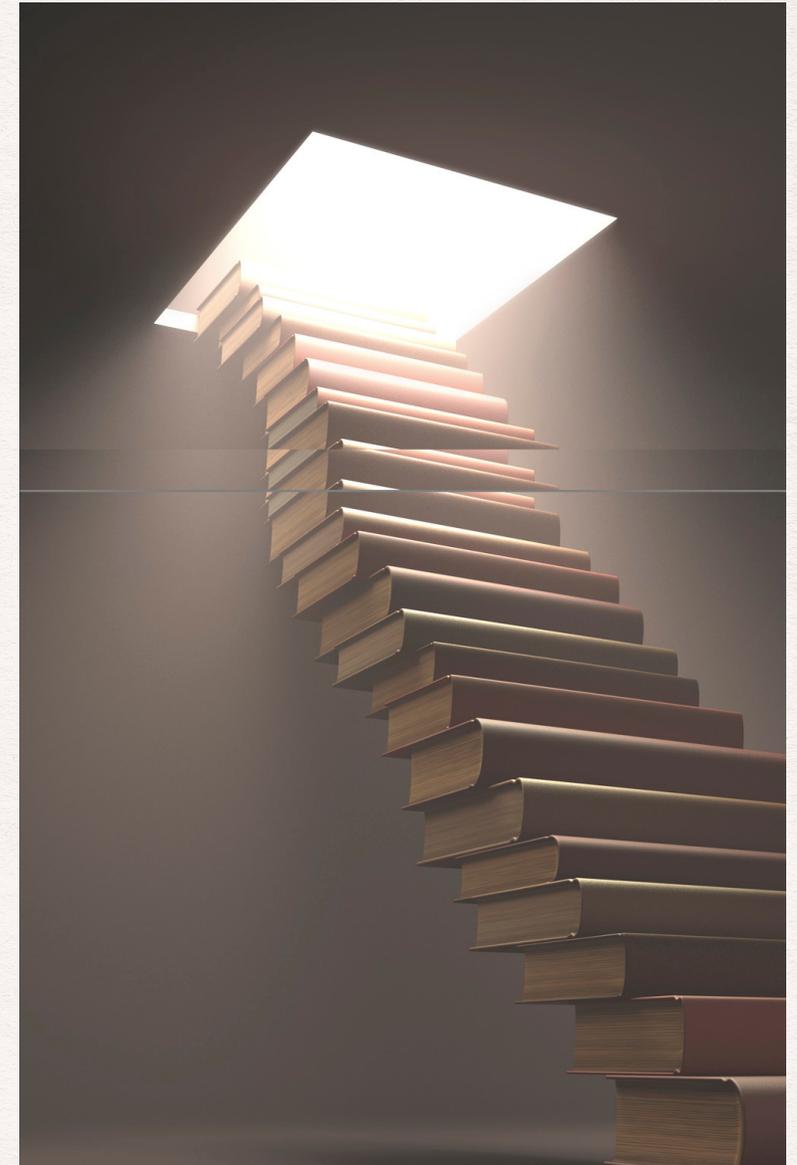
Noviembre 2022

dom	lun	mar	mier	jue	vier	sab
		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			

" Desarrollando tus talentos,  
habilidades y destrezas"

Reconoce cada día las oportunidades que tienes  
para aprender, anótalas y compártelas con los  
demás.

## Crecimiento Profesional





Diciembre

2022

dom	lun	mar	mier	jue	vie	sab
				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	31

"Las oportunidades son como los amaneceres. Si esperas esperas demasiado tiempo te los pierdes".

William Arthur Ward

Piensa cada día en las oportunidades que tienes para aumentar diferentes factores de tu salario emocional.

## Oportunidades

