

POTENCIANDO EL BIENESTAR EN EL TRABAJO



Está bien NO estar bien



CRONOPATÍA: LA OBSESIÓN POR LA PRODUCTIVIDAD

OCTUBRE 2024

La cronopatía es la obsesión por aprovechar al máximo el tiempo. Aunque parece positivo, puede causar estrés, ansiedad y burnout. Se manifiesta en:

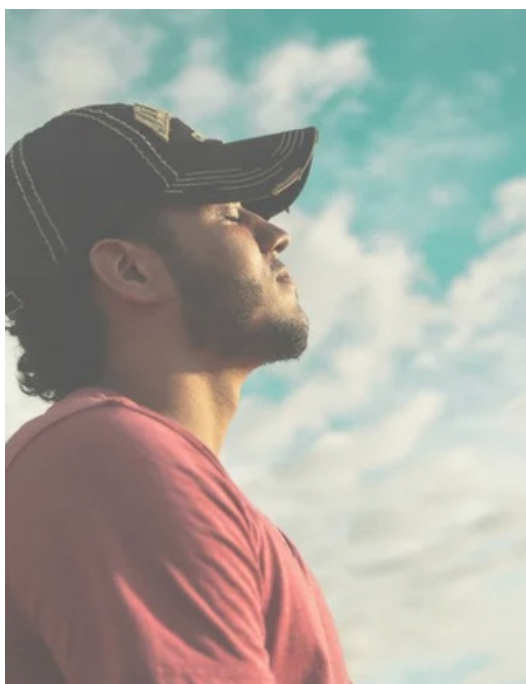
1. Incapacidad de desconectarse fuera del trabajo.
2. Sobrecarga de tareas o multitarea.
3. Ver el tiempo libre como improductivo.
4. Adicción a la eficiencia.
5. Culpa por no trabajar en vacaciones.

Para mejorar el enfoque hacia el trabajo:

- ✓ Promover el ocio consciente, fomentando actividades que desconecten del trabajo.
- ✓ Desarrollar políticas de bienestar que equilibren vida laboral y personal.
- ✓ Capacitar líderes para delegar tareas y promover descansos.

Reconocer la cronopatía mejora la salud mental y aumenta la productividad y creatividad en el entorno laboral.

OCTUBRE: MES DE LA SALUD MENTAL



Las empresas pueden promover el bienestar emocional de sus colaboradores para mejorar la productividad y prevenir el burnout. Algunas son:

1. Fomentar pausas regulares.
2. Promover la desconexión digital fuera del trabajo.
3. Ofrecer programas de apoyo emocional.
4. Crear un entorno flexible entre lo personal y profesional.
5. Fomentar la comunicación y apoyo entre empleados.
6. Organizar actividades como yoga o meditación.
7. Capacitar a los líderes en salud mental.

Estas iniciativas crean un entorno laboral más saludable y productivo.