



**LLEGÓ A COLOMBIA: "WORKAHOLIC",
LOGRA UN ADECUADO BALANCE DE VIDA.**

¿Dedicas más tiempo a tu vida laboral que a tu vida personal?

¿Siempre tienes una buena excusa para trabajar de más?

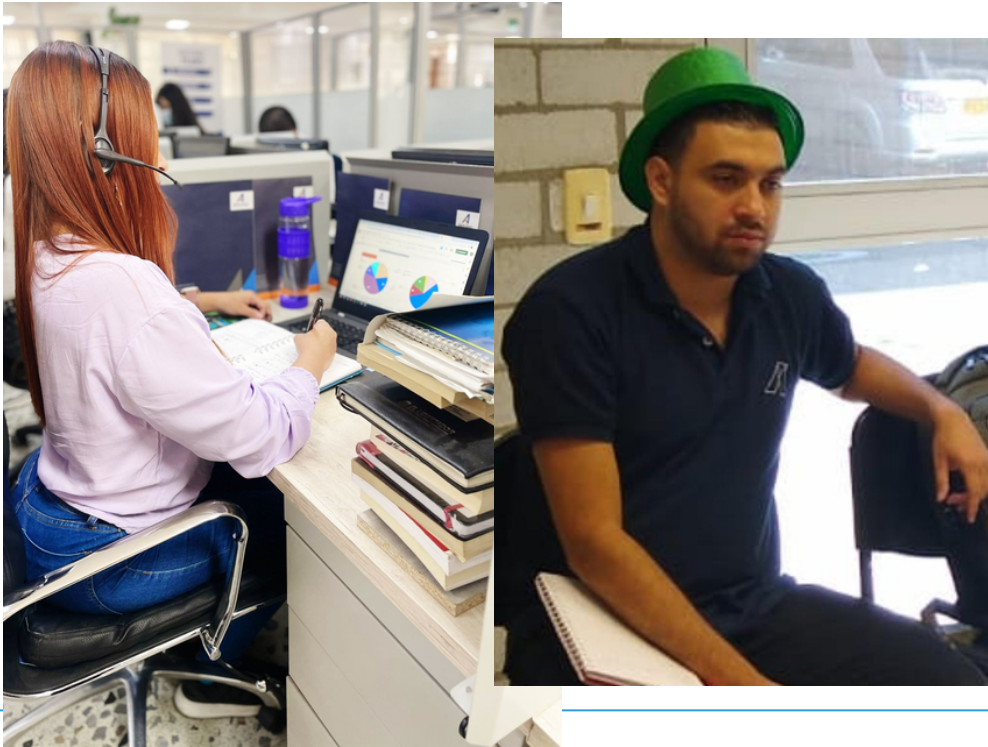
¿Tus seres queridos ya te han expresado que trabajas demasiado?

¿Comes mientras trabajas?

¿Revisas el correo laboral en tus vacaciones?

**Si respondiste SI a la mayoría de estas preguntas
podrías estar presentando una
ADICCIÓN AL TRABAJO.**

LA ADICCIÓN AL TRABAJO:



·No tiene efectos exclusivos sobre el ámbito laboral, sino que afecta también la salud, la vida personal y familiar.

·Se caracteriza porque el esfuerzo del trabajador excede la exigencia externa. En otras palabras, por tener una carga laboral extrema y frecuente, aunque la circunstancia ni siquiera lo esté requiriendo.

·Combina dos patrones de conducta negativos: un patrón compulsivo (cuando una persona necesita trabajar todos los días de forma exagerada. y un patrón de afectaciones en la salud y las relaciones.

·Como otras adicciones, puede ser el resultado de intentar evadir problemas evidentes u otras situaciones profundas, difíciles y dolorosas.

·Produce cansancio crónico físico, psicológico y emocional.

SOLUCIÓN: TENER UN BALANCE ADECUADO DE LA VIDA



La calidad del trabajo que realizamos está directamente relacionada con nuestra calidad de vida, así que, si queremos mantener nuestra productividad, es necesario que alcancemos un balance entre ambos aspectos.

Si no lo hacemos, la balanza se inclinará hacia uno de dos extremos: el exceso de trabajo, sin tiempo suficiente para el ocio o la dedicación exclusiva al ocio, sin tiempo suficiente para cumplir nuestras metas laborales.

Ambos extremos son igual de nocivos. Así que, si te sientes identificado con alguna de estas dos situaciones, ¡es momento de encontrar un balance que funcione para ti!

RECUERDA TENER HABITOS DE VIDA SALUDABLES:

