09/09/2024

ECONOMIST&JURIST

Sara Zarzoso
Redacción E&J

# Los nueve mejores talleres para reducir el estrés y potenciar la creatividad

El mayor enemigo del trabajador es el tiempo. El tiempo para cumplir los plazos, para terminar todos los objetivos programados antes de que termine la jornada; el tiempo para conciliar, para poder disfrutar de un buen descanso llegado el fin de semana.

Con frecuencia parece que le faltan horas al día, que 24 no son suficientes para hacer todo aquello que nos hemos propuesto: todo aquello que nos llena y todo aquello que hemos de resignarnos a hacer. Entre la comida, la cena, la colada, la compra, la limpieza de la casa, el tiempo se escapa. Esto, sin contar con las obligaciones inherentes al cuidado de la familia y de las diversas amistades. Pero, **¿cuándo dedicarnos tiempo a nosotros mismos?**

Según un estudio del Instituto Nacional de Estadística (INE), en España las personas dedican de media 2 horas y 32 minutos al día a actividades como el cuidado del hogar y la familia, mientras que el tiempo destinado a la relajación o el cuidado personal es considerablemente menor.

Este desequilibrio

...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |