

Una encuesta de CIES para Mutua Navarra revela que casi la mitad de la población seguiría trabajando aunque no lo necesitara.

El ambiente se menciona en primer lugar como factor para valorar un trabajo, por encima incluso del dinero.

A pesar de lo que se cree, las personas jóvenes viven mejor y valoran más el trabajo que las personas de otras generaciones.

La mitad de la población señala a trabajadores/as como responsables principales del alto absentismo.



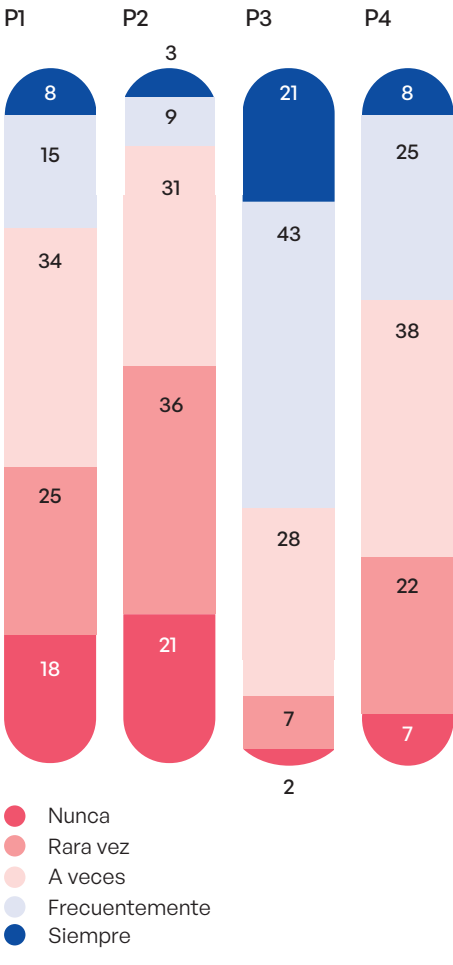
Por lo que al trabajo se refiere, conviene no dejarse llevar por ideas preconcebidas o conversaciones de bar. Esta, quizá, podía ser la principal conclusión de la encuesta *Percepción del Trabajo en Navarra*, realizada esta primavera por CIES para Mutua Navarra. O, al menos, la premisa para entender sus hallazgos. Hay muchos, algunos sorprendentes. **¶** Por ejemplo, que, aunque no lo pareciera, las personas jóvenes viven mejor el trabajo —y la vida— que los más veteranos: dicen estar menos agobiadas y no sentir tanta carga, disfrutar más del día a día y superar con más holgura las dificultades. También, dicen que el trabajo no afecta a su salud. **¶** Pero hay más. El trabajo es muy importante para el 94% de la población. Y no solo por dinero. Es verdad que el salario se menciona como factor más decisivo (52%), pero también que el concepto que se menciona en primer lugar en mayor proporción es el ambiente (23%), incluso por encima del salario. **¶** En líneas generales, navarros y navarras están satisfechos con su trabajo: lo puntúan con 7,1 puntos sobre 10. Vuelven a ser los jóvenes y las personas provenientes de otros países los que puntúan más alto: 7,9 puntos y 8,1 puntos, respectivamente. El 63% dice estar satisfecho o muy satisfecho. Más de la mitad volvería a repetir trayectoria profesional y casi los mismos seguirían trabajando aún no necesitando, sobre todo —de nuevo— los más jóvenes. Como se ve, más datos positivos que negativos. **¶** Naturalmente, la encuesta recoge algunas cuestiones no tan positivas. La mitad de la población admite tener bastante o mucha carga de trabajo y una de cada tres personas dice vivir esa situación con estrés o agobiada. A continuación, analizamos los principales hallazgos de la encuesta. Hemos pedido a trece expertos y expertas de diferentes ámbitos que los aborden libremente, cada cual desde su lugar y mirada. **¶**

FICHA DE LA ENCUESTA © CIES para Mutua Navarra
Muestra realizada: 413 personas. Nivel de confianza: 95%. Margen de error: +/- 4,03%. Formato de encuesta: mixta. Metodología: encuesta por teléfono. Metodología cuantitativa mixta consistente en entrevistas CAWI y telefónicas Cati.

1
El 86% se declara feliz o muy feliz

→ Cuando se le pregunta a la población navarra si se considera feliz, la puntuación es de 7,3 puntos sobre 10. Ese porcentaje sube al 7,9 entre los más jóvenes, el grupo de entre 24 años —y al 7,7 en el grupo de 25 a 34 años. No hay diferencias significativas entre hombres y mujeres. Por sectores, el campo es el que arroja un índice de felicidad más bajo (6,1) y el sector Servicios, el más alto (7,5). La Ribera suma un 7,7, frente a los 7,0 de la Montaña, una zona "menos feliz".

● ¿Afecta el trabajo a su estado de salud?
→ ¿Ha tenido recientemente la sensación de que no puede superar las dificultades que se le presentan?
→ ¿Ha sido capaz de disfrutar de sus actividades normales del día?
→ ¿Se ha notado agobiado y en tensión?



→ Solo el 63% de los hombres dice no haber tenido la sensación de no poder superar las dificultades que se le presentan. El porcentaje baja al 50% entre las mujeres. Entre la población más joven, sube hasta el 76%.
→ El agobio y la tensión afligen "siempre" o "frecuentemente" al 33% de la población. El 68% de los jóvenes, en cambio, dice "nunca".
→ El 57% de la población confiesa que el trabajo afecta a su salud a veces (34%) o frecuentemente/siempre (23%). Los tramos de edad de 16 a 24 (64%) y de 25 a 34 años (57%), en cambio, dicen "nunca".

Entender la felicidad

TEXTO **Álex Navas**
Filósofo y sociólogo, Universidad de Navarra

Con la sociedad moderna ha cambiado la forma de entender la felicidad. Ya no se trata de algo dado, por la naturaleza o por Dios, sino de una conquista, que se acaba convirtiendo en un derecho. El moderno sabe mucho —la ciencia— y puede mucho —la tecnología—. Se quiere emancipar de la naturaleza y de la naturaleza; su voluntad se impone a la espontaneidad natural. La felicidad, flanqueada por la salud y la belleza, es ahora un objetivo a nuestro alcance, resultado de la aplicación de los recursos adecuados. Tanto el mercado como el Estado nos prometen y garantizan la vida feliz, supuesto que cumplimos con nuestros deberes de ciudadanos y consumidores.

Tras las diversas revoluciones industriales y la consolidación del Estado social y del bienestar y de la civilización del ocio, ha cambiado nuestra actitud ante el trabajo. Cada vez menos gente vive para trabajar y más para trabajar por vivir. El ideal de la *yuppie* está dejando de mover a los jóvenes. Atraer y retener el talento se ha convertido así en un reto vital para las empresas. Es obligado ofrecer un ambiente grato, aparte de una retribución económica. Las grandes empresas han creado incluso la figura del CHO (Chief Happiness Officer), pendiente del estado de ánimo de los trabajadores. Para que estos estén contentos, hay que multiplicar la oferta: desde menús veganos en la cantina hasta sesiones de yoga o de *mindfulness*, pasando por la flexibilidad horaria.

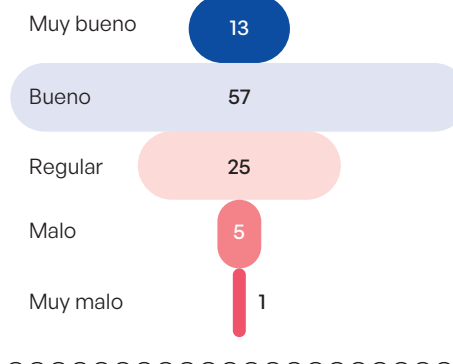
Los empleadores se quejan de la falta de compromiso de los trabajadores jóvenes. El absentismo laboral crece —problema endémico en Navarra—, de modo especial los viernes y los lunes. Las bajas por enfermedad se multiplican. Nunca una sociedad gastó tanto en sanidad para una población que se siente más enferma que nunca, a la vez que más insatisfecha con la vida y las dificultades ordinarias de la vida se patologizan. ¿De verdad somos tan felices? ●

2
3 de cada 10 creen que su salud es mala o regular

→ El 70% de las personas encuestadas considera que su estado de salud es bueno o muy bueno. No hay diferencias apreciables entre hombres y mujeres, aunque sí según los rangos de edad, como cabía esperar: el 81% de las personas entre 25 y 34 años dice que su salud es buena o muy buena. Curiosamente, el grupo de 45 a 54 años es el que se confiesa menos feliz y menos satisfecho con su salud.

→ Las personas que desempeñan trabajos manuales o que requieren esfuerzo físico consideran que su salud es regular en mayor medida que directivos y mandos intermedios. El 80% de estos califica su salud de buena o muy buena.

● ¿Cómo diría que es su estado de salud?



● Bienestar subjetivo

TEXTO **Estrella Petrina**
Gerente del Hospital Universitario de Navarra

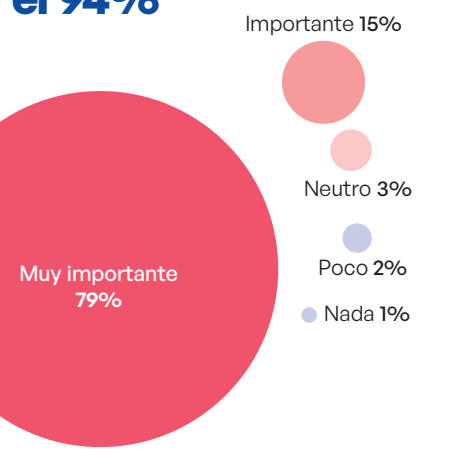
La autopercepción de salud es un indicador clave que trasciende los aspectos clínicos al capturar la vivencia de las personas. Por eso, es esencial para el diseño de políticas. Pese a que tres de cada diez navarros laboralmente activos se sienten mal según la encuesta de Mutua Navarra, los datos de 2024 del Observatorio de Salud de Navarra desmienten una crisis general: el 79,4% percibe su salud como, "al menos, buena", superando el 76,7% de 2017. Los tres pilares de esta mejora declarada son: 1) bienestar psicológico, reportado por el 82,7% de la población; 2) calidad de vida plena, que alcanza ya al 52,8%; y 3) una trayectoria ascendente consolidada.

La sensación de "mala salud" es, por tanto, un fenómeno focalizado en grupos específicos, y no una realidad estadística generalizada. No obstante, la persistencia de un 20% con percepción negativa revela desafíos críticos de equidad. El paisaje epidemiológico de Navarra transita hacia un modelo en el que el bienestar subjetivo y la gestión de la cronicidad son los principales indicadores de éxito. La carga del sistema y la anatomía del malestar se desplazan hacia patologías "invisibles": el dolor muscular afecta al 35,7% y la ansiedad/depresión al 22%. Ambos actúan como los principales motores de ese "sentirse mal", incluso cuando la valoración global es mayoritariamente satisfactoria.

La cronicidad de enfermedades que antes eran letales (cáncer, enfermedades cardiovasculares... y sus secuelas emocionales y físicas) justifica la necesidad de una física. La epidemia silenciosa de padecimientos crónicos, muy ligados a hábitos y estilos de vida previos (tabaquismo diario del 19,3%; obesidad del 15,1%; sobrepeso del 36,6%; diabetes de hasta el 12,2%; o consumo de alcohol), es la responsable de que una parte significativa de la población adquiera su salud como "regular"; y exige un cambio de paradigma desde el modelo biomédico tradicional hacia un enfoque más personalizado que gestione, además de la patología, el sufrimiento/adaptación cotidiano asociado a la misma y la atención en el ámbito social-laboral-familiar y medioambiental que rodean a la persona enferma. Sin olvidarnos del enfoque preventivo ni de la importancia de mantener la educación en hábitos, estilos de vida y autocuidados como inversión en calidad de vida futura.

El diagnóstico confirma una salud percibida sólida, pero amenazada por el dolor y la ansiedad. Navarra enfrenta el reto de gestionar una población que, aunque mayoritariamente satisfecha, presenta una supervivencia y una fragilidad funcional y emocional crecientes vinculadas al estilo de vida, a las enfermedades crónicas y a otras agudas cronicadas. ●

3
El trabajo es muy importante para el 94%



→ Tener trabajo es importante o muy importante para el 94% de la población navarra. Esta importancia es aún mayor entre las personas que trabajan en otros países, fundamentalmente migrantes.
→ El trabajo, para navarros y navarras, se asocia en primer lugar al dinero (10 men-

ciona el 74%) y, después, a obligación (37%). Vienen luego el desarrollo personal (35%) y sentirse útil (34%).

→ Los mayores de 55 dan más importancia al dinero que los jóvenes (79% frente a 68%) y más el trabajo que los jóvenes (88% frente al 8%), mientras que estos asocian más el trabajo a la formación (32% frente al 8%) y dan más valor a la integración (20% frente al 8%) y a la socialización (20% frente al 14%).

→ Por puestos, los directivos/as asocian menos (55%) el trabajo al dinero, a una obligación (25%) y a una obligación (25%), y más el control personal (49%) y a sentirse útil (45%). Quienes trabajan en puestos manuales, en cambio, señalan el dinero (79%) y la obligación (41%) como primeras ideas vinculadas al trabajo.

● Trabajo esencial

TEXTO **Diego Oliver**
CEO de Enhol

Que el 94% de los navarros considere el trabajo importante o muy importante es un dato que merece la pena. El trabajo ocupa una parte fundamental de nuestras vidas y, aunque la remuneración sigue siendo un factor esencial, cada vez resulta más evidente que las personas buscan también algo más. Los datos reflejan una realidad que vemos cada día en las organizaciones. Trabajadores que quieren vivir, pero también para crecer, aprender, aportar y sentirnos parte de algo. No es casualidad que una parte importante de los encuestados afirme que trabaja para desarrollarse personalmente o para sentirse útil. Son motivaciones profundamente humanas que conectan con nuestra necesidad de contribuir y dejar huella. En Grupo Enhol, compartimos esta visión. Entendemos el trabajo como una oportunidad para generar valor, no solo económico, sino también social y personal. Creemos que las empresas tenemos la responsabilidad de crear entornos donde las personas puedan desarrollarse y crecer. Personas que encuentran en su trabajo una forma de crecer profesionalmente, pero también de participar en iniciativas que generan energía, impulsan la innovación, transforman territorios o contribuyen al desarrollo de las comunidades.

En una organización como la nuestra, presente en diferentes sectores y países, comprobamos constantemente que los proyectos avanzan gracias a las personas que los llevan a cabo. Personas que encuentran en su trabajo una forma de crecer profesionalmente, pero también de participar en iniciativas que generan energía, impulsan la innovación, transforman territorios o contribuyen al desarrollo de las comunidades.

El gran reto de las empresas en los últimos años ha sido encontrar nuevas oportunidades de desarrollo y propósito en un entorno cada vez más cambiante. Al final, más allá de los resultados, las cifras o los proyectos, son las personas quienes dan sentido a las organizaciones. Y, probablemente, esta sea una de las razones por las que el trabajo sigue ocupando un lugar tan importante en nuestras vidas. ●

4
6 de cada 10 están satisfechos con su puesto de trabajo

→ El 63% de la población se declara satisfecha (32%) o muy satisfecha (31) con su trabajo. Este dato es similar al de los mayores de 45 y 55 años (21% y 31%, respectivamente), frente a solo el 4% y el 9% de los más jóvenes y del grupo de entre 25 a 34 años.

→ Trabajadores y trabajadoras del sector público se manifiestan más satisfechos (7,6) que los del sector privado (7,0). Y, por sectores, la satisfacción es mayor en los sectores de servicios (7,4), más que los trabajadores manuales (6,8) o las personas que desempeñan trabajos que exigen esfuerzo físico (6,8).

● Salud, talento, competitividad

TEXTO **Ifaiki Mendíroz**
Director General de Economía Social y Trabajo del Gobierno de Navarra

Que seis de cada diez personas trabajadoras en Navarra se declaren satisfechas con su trabajo es un dato que merece la pena. El trabajo es un dato que invita a la reflexión desde la constatación de que el trabajo sigue siendo una dimensión fundamental para el bienestar de las personas. El trabajo no es únicamente una fuente de ingresos. Es, también, un espacio de desarrollo personal, de relaciones sociales, de aprendizaje y de contribución a la sociedad. Cuando se desarrolla en entornos seguros, saludables y bien organizados, puede convertirse en un factor que favorezca la salud, la realización personal y el crecimiento de las personas.

En los últimos años se han producido avances importantes en la mejora del entorno de trabajo, impulsados en gran parte por la última reforma laboral, y una situación de mercado de trabajo especialmente favorable en Navarra, con niveles de desempleo próximos al cero técnico y perspectivas positivas de crecimiento, constituyen una base sólida sobre la que seguir construyendo. Sin embargo, estos datos no deben hacernos olvidar los desafíos que permanecen. La siniestralidad laboral, las ausencias al trabajo o los riesgos asociados al bienestar físico y emocional siguen siendo fenómenos complejos que requieren una respuesta compartida.

Empresas, personas trabajadoras, organizaciones sindicales y entidades públicas y administraciones públicas tenemos una responsabilidad común.

Por ello, es el momento de impulsar modelos de liderazgo que integren el bienestar de las personas como un elemento estratégico de la organización. La evidencia de que el bienestar es un factor clave para el éxito de las empresas que generan entornos de trabajo saludables, seguros y motivadores está también mejor preparadas para afrontar los

retos de competitividad y atracción de talento. Porque la satisfacción laboral no surge por casualidad sino que es el resultado de organizaciones que combinan objetivos económicos con una adecuada gestión de las relaciones laborales y profesionales. Los resultados de este estudio sugieren que, aunque queda camino por recorrer, Navarra dispone de una base sólida sobre la que avanzar mediante el diálogo social y la reflexión compartida. ●

5
El ambiente es clave para valorar un trabajo

→ Aunque el dinero es el factor que más se valora de un trabajo (para el 52%), seguido, por cierto, del horario (51%), el que en mayor proporción se menciona en primer lugar es el ambiente (23%), lo que indica que navarros y navarras dan al clima una importancia decisiva en la valoración de su puesto.

● ¿Qué es lo que más valora de su trabajo actual? (%)



● Mencionado en 1º lugar
● Mencionado en 2º lugar
● Mencionado en 3º lugar

● Rediseñar el trabajo

TEXTO **Esteban Solano**
Director de Esloano Experts in Business Psychology. Experto en estrés psicoocial.

Desde hace un tiempo, se ha instalado la idea de que el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno en el que aprender, desarrollarnos, poner en valor nuestras capacidades y sentir que nuestro trabajo tiene reconocimiento. Pero, si el trabajo es algo negativo, responsable de muchos de nuestros males y perjudicial para la salud. La consecuencia es intentar evitar el trabajo o reducirlo al mínimo. Aunque hay una parte de verdad en esta visión, creo que es incompleta.

El trabajo puede ser un factor protector de la salud mental. Nos proporciona relaciones sociales, contacto con otras personas, estructura y horario que nos ayudan a organizarnos. Además, ofrece un entorno