

Anuncia En Este Espacio Publicitario

Comenzar



NOSOTROS NOTICIAS EDICION IMPRESA CHARLAS Y CONFERENCIAS + VIDEOS CONTACTO

Salud laboral: 5 consejos para equilibrar trabajo y vida personal mientras aumentas tu productividad



9 Abril, 2025

Compartir

Salud en Casa. En un contexto laboral cada vez más demandante y cambiante, encontrar un equilibrio entre la vida personal y profesional es esencial tanto para el bienestar individual como para la sostenibilidad de las organizaciones. La falta de políticas que favorezcan la conciliación entre las responsabilidades laborales y las demandas personales puede tener efectos negativos en la salud mental, incrementando riesgos psicosociales como la ansiedad y la depresión.

«Las investigaciones demuestran que los trabajadores que tienen la opción de elegir su entorno laboral, ya sea remoto, híbrido o presencial, experimentan una notable disminución en los niveles de estrés, lo que se traduce en una mayor satisfacción y bienestar», explicó Rosa María Fuchs, profesora de Administración de la Universidad del Pacífico e investigadora del CIUP.

Según un informe de 2024 de la American Psychological Association (APA), los trabajadores que laboran en su ubicación preferida tienen un 17 % menos de estrés y una satisfacción laboral del 92 %, frente al 85 % de aquellos que no cuentan con esta opción. Estos datos subrayan la importancia de implementar políticas estructurales, como horarios flexibles y jornadas adaptables, que no solo reduzcan el agotamiento emocional, sino que también promuevan una mayor seguridad psicológica en el entorno de trabajo.

Factores laborales y consejos para abordarlos
La salud mental y física de los trabajadores depende de diversos factores laborales, como cargas excesivas, horarios inflexibles, falta de control sobre las tareas y la exposición a discriminación o violencia. La OMS y la APA advierten que estos factores, sumados a condiciones laborales precarias, aumentan los riesgos de trastornos como la ansiedad y la depresión, además de perpetuar la exclusión de personas con condiciones de salud mental.

Según la especialista de la UP, «el bienestar laboral no solo se basa en reducir cargas físicas, sino en promover un entorno inclusivo y respetuoso de la integridad emocional de los trabajadores». En entornos tóxicos, el 61 % de los empleados experimenta estrés diario, frente al 27 % en ambientes seguros. La falta de seguridad psicológica y políticas laborales flexibles afecta directamente la productividad, creando un círculo vicioso de estrés y rotación.



Siendo esto así, Rosa María Fuchs comparte algunos consejos prácticos para evitar la sobrecarga laboral y mejorar el bienestar:

- Prioriza tu modalidad laboral preferida (remota, híbrida o presencial). Elegir un entorno en el que te sientas cómodo mejora tu bienestar emocional y aumenta la productividad.
- Establece horarios fijos de desconexión digital. Definir límites claros entre el trabajo y la vida personal, como apagar dispositivos después de ciertas horas, previene la fatiga digital y mejora la calidad del tiempo libre.
- Negocia «días sin reuniones». Estos días permiten enfocarse en tareas profundas sin interrupciones, mejorando tanto la productividad como el bienestar general.
- Participa activamente en decisiones laborales. Tener voz en las decisiones aumenta tu autonomía y control sobre la jornada laboral, lo que reduce el estrés y mejora la motivación.
- Realiza pausas activas durante el día. Incorporar breves pausas para estiramientos o ejercicios previene lesiones y mejora la concentración, lo que aumenta la energía y reduce el estrés, sobre todo en trabajos sedentarios.



En entornos que priorizan la seguridad psicológica, los trabajadores se sienten respaldados para alcanzar su máximo potencial, lo que no solo fomenta su desarrollo personal y profesional, sino que también mejora su desempeño laboral. Una buena gestión del tiempo y la conciliación entre la vida laboral y personal son fundamentales para promover el bienestar integral. Las organizaciones que implementan políticas laborales flexibles y apoyan la seguridad psicológica contribuyen a la creación de espacios de trabajo más saludables, resilientes y sostenibles, donde la productividad y el bienestar coexisten de manera equilibrada.

0 comentarios

Ordenar por Los más antiguos +

Añade un comentario...

Plugin de comentarios de Facebook

Pruebas rápidas Covid-19

CLINICA HIGUERETA

Dr. Cristian Maraza

Dr. Cristian Maraza

Pruebas de COVID-19 ONLINE

990271627

Este es el VIRUS del que te tienes que proteger.

INFORMACIÓN AQUÍ

BENEFICIOS DEL CUY

Se le asocia a un alto aporte proteico y un bajo nivel de grasas saturadas, lo que lo convierte en una excelente opción para quienes buscan mejorar su salud cardiovascular.

Recordemos que para aprovechar los beneficios de esta proteína, es importante consumirlos con alimentos saludables como el papaya, el mango, la naranja, la piña, entre otros.

salud en casa

salud en casa

salud en casa

salud en casa

Salud en Casa

El Hospital Nacional Guillermo Almenara fortalece la lucha contra el cáncer con el uso de equipos de alta tecnología en su servicio de Medicina Nuclear, como el PET/CT, que permite diagnosticar con precisión la fase en la que se encuentra la enfermedad y hacer un seguimiento detallado de su evolución.

Gerontólogos

Ministerio de Salud del Perú

MÁS GRANDE

Seguro Social de Salud

Hospital Almenara revoluciona el diagnóstico y tratamiento del cáncer con moderna medicina nuclear

MIENTRAS TODOS HABLAN DEL COVID-19, EL CÁNCER SIGUE SIENDO LA ENFERMEDAD MÁS MORTAL

AGENDA TU CHEQUEO AQUÍ

RCP usando solo las manos podrían salvar una vida

Si ves un accidente de un que alguien se ha caído, es importante que lo ayudes lo más rápido.

Una capacitación puede salvar una vida

Fuente: AANA 2020