

Cinco consejos para equilibrar trabajo y vida personal mientras aumentas tu productividad

Redacción ProActivo 07/04/2025



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.

«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».

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 %.

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.

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».

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

- 1. Prioriza tu modalidad laboral preferida (remota, híbrida o presencial).
2. Establece horarios fijos de desconexión digital.
3. Negocia «días sin reuniones».
4. Participa activamente en decisiones laborales.
5. Realiza pausas activas durante el día.

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.

Tags: Productividad



Redacción ProActivo

Email: redaccion@proactivo Peru.com

Agregue un comentario

Comment

Name

Email

Website

Grabar mi nombre, correo y página web en este navegador para la próxima vez que comente.

Publicar comentario

Buscar:

Revista ProActivo



EDICIONES ANTERIORES

ProActivo TV



Anunciantes



Eventos



Suscribase



Reciba las principales noticias de minería, hidrocarburos y energía en su correo.

Recent posts

07/04/2025 ATU y UNI buscan impulsar el uso de hidrógeno para vehículos de transporte urbano

07/04/2025 Antapaccay lidera la innovación minera con su modelo digital de preconcentración inteligente

07/04/2025 Las Bambas es reconocida por su apoyo en la rehabilitación de niños quemados durante los premios Yanapay de ANIQUEM

07/04/2025 Aprueban uso de contratos estandarizados de ingeniería de uso internacional

07/04/2025 Oportunidades de inversión de Noruega en Perú destacan en minería y energías renovables

07/04/2025 PROINVERSIÓN apoyará a Activos Mineros a fortalecer conducta empresarial responsable

07/04/2025 Lunes negro en los mercados bursátiles por temor global a los aranceles de Trump

07/04/2025 DQM preocupada por continuidad de Consultores A-1 como liquidador de Doe Run Perú

07/04/2025 Inversores se refugian en el dólar y el yen ante aranceles de Trump y temor a recesión global

07/04/2025 Valor de envíos chilenos de cobre crece en marzo y logra superávit comercial