Medio	Fecha
proactivo.com.pe	07/04/2025 15:07:36
	Valorización
	US $ 91.00

PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y/O DIFUSIÓN

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. 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:

1. **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.

2. **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.

3. **Negocia «días sin reuniones».** Estos días permiten enfocarse en tareas profundas sin interrupciones, mejorando tanto la productividad como el bienestar general.

4. **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.

5. **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.

Tags: Productividad

Redacción ProActivo
Email: redaccion@proactivoperu.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



Suscríbase

Recibe 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