Medio	Fecha
www.diarioqhali.com	08/04/2025 11:25:11
	Valorización
	US $ 0.00

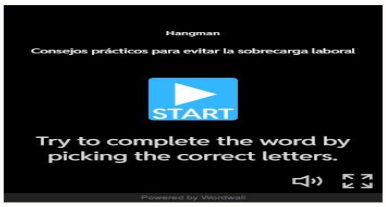
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y/O DIFUSIÓN

Redacción Qhali · hace 23 horas · 3 Min. de lectura

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

- ***Según la APA, los trabajadores que tienen la posibilidad de elegir su lugar de trabajo, ya sea remoto, híbrido o presencial, reportan un 17 % menos de estrés y alcanzan una satisfacción laboral del 92 %.***





Conciliar la vida personal con las exigencias laborales puede parecer una tarea imposible en tiempos donde el "estar ocupado" se ha normalizado. Sin embargo, mantener ese equilibrio no solo es posible, sino también clave para mejorar la productividad sin caer en el agotamiento.

Estudios del Instituto de Bienestar Laboral revelan que quienes logran organizar su tiempo y establecer límites claros entre trabajo y vida privada son hasta un **23% más eficientes**. En esta nota, te compartimos cinco estrategias efectivas para encontrar armonía entre tus metas profesionales y tu bienestar personal.

> *"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.

4 Consejos prácticos para evitar la sobrecarga laboral

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

1. **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.
2. **Negocia «días sin reuniones»:** Estos días permiten enfocarse en tareas profundas sin interrupciones, mejorando tanto la productividad como el bienestar general.
3. **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.
4. **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.

actualidad | salud mental | consejos | trabajo | productividad | vida personal

0 comentarios

Entradas recientes Ver todo



Enfrentando el hostigamiento sexual laboral: Una guía para...



Las 9 habilidades blandas más demandadas en 2025: claves...



El clima laboral como clave del éxito organizacional

© 2024 Por Laura Espinoza. Desarrollado y protegido por Wix.com
¡Vamos a chatear!