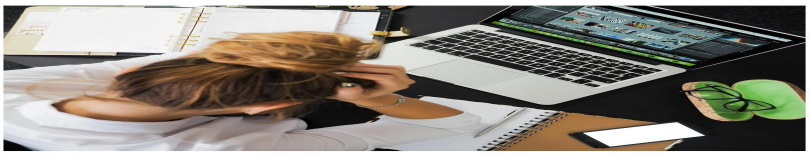
Medio	Fecha
pqs.pe	08/04/2025 21:21:34
	Valorización
	US $ 71.35

Actualidad · 3 minutos

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

PQS · Redacción PQS · 8 Abril, 2025



Fotos: difusión

Según la ADA, 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 82 %.

Por otro lado, el estrés diario afecta al 61 % de los empleados en entornos laborales tóxicos, mientras que solo el 27 % de los que trabajan en ambientes seguros experimenta la misma situación.

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 fomenten la conciliación entre las responsabilidades laborales y las personales puede generar un desgaste significativo 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», respecto a María Puchs, 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 tienen la posibilidad de elegir su lugar de trabajo reportan un 17 % menos de estrés y una satisfacción laboral del 82 %, frente al 63 % de los que no tienen esta opción.

Estos datos subrayan la importancia de implementar políticas estructuradas, 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 condiciones laborales adversas. Estos factores pueden desencadenar problemas 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 que respalde la integridad emocional de los trabajadores». En entornos tóxicos, el 61 % de los empleados experimenta estrés diario, frente al 27 % en ambientes seguros. En la práctica, de no abordarse, estas problemáticas afectan directamente la productividad, creando un círculo vicioso de costos y rotación.

Mirando para adelante, María Puchs comparte algunos **consejos prácticos para evitar la sobrecarga laboral y mejorar el bienestar**:

1. **Priorizar tu modalidad laboral preferida (remota, híbrida o presencial).** Elegir un entorno en el que te sientas cómoda: 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 dinámicas laborales.** Involucrarse en las decisiones aumenta tu autonomía y genera sentido de pertenencia, lo que refuerza 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 crecimiento personal y profesional, sino que también mejora su desempeño laboral. Una buena gestión del tiempo y el equilibrio 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.

LEE: Alistan segundo paquete desregulatorio para facilitar formalización y dinamizar el empleo

LEE: Recolocación laboral en Perú: profesionales demoran casi 3 meses en conseguir empleo y ejecutivos más de 4

sensajes · equilibrio laboral · productividad · salud laboral · trabajadores · trabajo · vida personal

Post previo · Post siguiente

Actualidad · ¿Cuáles son los destinos favoritos de los peruanos en Semana Santa? · 8 Abril, 2025 · 5 minutos

Actualidad · Trump amenaza a China con aranceles de hasta 104 % · 8 Abril, 2025 · 3 minutos

Otros artículos

Opinión

1. ¡Estamos en guerra! – por Luis Fernando Nunes · 7 Abril, 2025
2. El Cuarto de Guerra malogrado… por Luis Fernando Nunes · 31 Marzo, 2025
3. Las paradojas de la política fiscal… por Luis Fernando Nunes · 24 Marzo, 2025
4. La pregunta de Zavalita … por Luis Fernando Nunes · 17 Marzo, 2025
5. ¿Qué hacemos con la educación? – por Alejandro Pérez-Reyes · 11 Marzo, 2025

Related Posts

Actualidad · Economía · Gobierno no aplicará salvaguardias a las importaciones de confecciones · Sabiagarcia · 12 Junio, 2025 · Leer más

Actualidad · Primer Festival de Innovación en la Artesanía del Perú inicia el 25 de agosto en parque Kennedy · PQS · 24 Agosto, 2023 · Leer más

Actualidad · Bolivia: presidente Luis Arce denuncia intento de golpe de estado · Mediatic · 26 Junio, 2025 · Leer más

Actualidad · 3 minutos

¿Cuáles son los destinos favoritos de los peruanos en Semana Santa?

PQS · Redacción PQS · 8 Abril, 2025

Fotos: difusión

Semana Santa. La demanda hotelera suele alcanzar su punto más alto del año en varios destinos del país durante los feriados largos de dicha festividad religiosa.

La Semana Santa es una de las festividades religiosas más importantes del Perú y una de las temporadas con mayor movimiento turístico del año. Durante estos días, miles de viajeros buscan escapar de la rutina y explorar nuevos destinos dentro del país, aprovechando el fin de semana largo que se acata en el mes de abril. Este año tres días, y que esta vez tuvo lugar entre el 17 y el 20 de abril.

Este comportamiento impacta directamente en la demanda hotelera, la cual tiende a experimentar un crecimiento significativo todos los años durante estas fechas, principalmente por parte de turistas nacionales e internacionales.

"Hemos notado una mayor anticipación en las reservas para Semana Santa, especialmente en destinos como Cusco, Arequipa, Ayacucho y Tarapoto. Además, cada vez más viajeros buscan tarifas más competitivas y experiencias auténticas, lo que nos obliga a adaptar nuestra oferta para que los huéspedes vivan el destino", explicó Angélica Nakasone, gerente comercial de Casa Andina.

Entre los destinos favoritos e ideales de los peruanos en Semana Santa destacan:

1. Cusco

La ciudad recibe un alto flujo de turistas nacionales e internacionales, que aprovechan la oportunidad para visitar Machu Picchu, el Valle Sagrado de los Incas y otros sitios arqueológicos, como Sacsayhuamán, Qenqo, Pisac y Ollantaytambo.

Durante Semana Santa, Cusco también ofrece experiencias culturales únicas, como la procesión del Señor de los Temblores y ferias gastronómicas donde los turistas pueden degustar platos típicos como el cuy, el lechón y el pan de Santa Rosa. Para quienes buscan comodidad y calidad, el Casa Andina Standard Cusco ofrece habitaciones con vistas a la ciudad y una ubicación privilegiada, permitiendo a los visitantes sumergirse en la ciudad sin alejarse de su centro histórico.

2. Ayacucho

Considerada la capital de la Semana Santa en el Perú, es famosa por sus multitudinarias procesiones, alfombras florales y más de cien iglesias coloniales. Para quienes prefieren un ambiente más tranquilo, el **Casa Andina Select Ayacucho** ofrece un excelente alternativa, permitiendo disfrutar de la ciudad con todas las comodidades.

3. **Arequipa**

Arequipa es un destino ideal para Semana Santa, destacando el Viernes Santo en el Monasterio de Santa Catalina. Además, ofrece atractivos como el Cañón del Colca y una gastronomía de alta calidad. Para una estadía cómoda y con vistas a los volcanes, el **Casa Andina Standard Arequipa** ofrece habitaciones con balcón y ubicaciones estratégicas en el centro histórico y aeropuerto para todo tipo de viajeros.

4. Selva

Para quienes buscan una escapada con un toque distinto y con un clima cálido, Tarapoto y la selva peruana son opciones ideal. Los viajeros pueden explorar la Laguna Azul, las cataratas de Ahuashiyacu y la ciudad de Lamas. En esta zona, el Tucan Suites, ubicado en la ciudad de Tarapoto y el Sauce Resort, en Laguna azul, brindan experiencias de lujo rodeadas de naturaleza.

Para aquellos que buscan un descanso absoluto en un entorno natural, las opciones de lodges y resorts rurales son una excelente alternativa. En la selva central, el Fundo San José Lodge, ubicado en Chanchamayo, y el Eco Amazon Lodge en Satipo ofrecen experiencias inmersivas en la naturaleza, con actividades como caminatas, avistamiento de aves y paseos en bote.

"Es importante planificar con anticipación, ya que durante Semana Santa la demanda hotelera suele alcanzar su punto más alto del año. Los días destinos Adicular, el Cyber Week del 7 al 10 de abril será una gran oportunidad para encontrar descuentos exclusivos en hospedajes y paquetes turísticos", agregó Nakasone.

LEE: Los 5 destinos más visitados por los peruanos en Semana Santa

LEE: Semana Santa: cómo gestionar tus finanzas si viajas durante el feriado largo

destinos · destinos turísticos · semana santa · turistas · viajeros peruanos · viajes

Post previo · Post siguiente

Emprendimiento · Cómo hacer un presupuesto que asegure la operatividad de tu negocio · 8 Abril, 2025 · 5 minutos

Actualidad · Salud laboral: cinco consejos para equilibrar trabajo y vida personal mientras aumentas tu productividad · 8 Abril, 2025 · 3 minutos

Otros artículos

Opinión

6. ¡Estamos en guerra! – por Luis Fernando Nunes · 7 Abril, 2025
7. El Cuarto de Guerra malogrado… por Luis Fernando Nunes · 31 Marzo, 2025
8. Las paradojas de la política fiscal… por Luis Fernando Nunes · 24 Marzo, 2025
9. La pregunta de Zavalita … por Luis Fernando Nunes · 17 Marzo, 2025
10. ¿Qué hacemos con la educación? – por Alejandro Pérez-Reyes · 11 Marzo, 2025

© Copyright 2021. PQS Perú. Todos los derechos reservados.