PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN Y/O PUBLICACIÓN



Inicio About Archive Comments Especialistas

Home » ~Unlabelled ~ Salud laboral: 5 consejos para equilibrar trabajo y vida personal mientras aumentas tu productividad

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

09 Abr 2025

- *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 %. 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.*



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 86 % 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.

Next
This is the most recent post.

Previous
SEMANA SANTA: CONSEJOS PARA VIAJAR CON MASCOTAS

RECENT POSTS


SEMANA SANTA: CONSEJOS PARA VIAJAR CON MASCOTAS
Salud en Casa.- Los feriados de Semana Santa son una excelente oportunidad para salir de la ciu...Read more


Consejos para integrar el ejercicio en tu rutina y prevenir enfermedades
Estrategias como estacionar más lejos del destino o usar escaleras en lugar del ascensor puede...Read more


MSD Animal Health impulsa programa de seguridad alimentaria con entrega de gallinas a familias de los Andes
Lima, Perú – MSD Animal Health en Perú, compañía reconocida por su dedicación a la inve...Read more


Día Mundial de la Salud: Hábitos saludables para prevenir el cáncer
según la OMS, el 80% de las muertes prematuras por enfermedades no transmisibles están relacio...Read more

0 COMENTARIOS:

Publicar un comentario



To insert emoticon you must added at least one space before the code.

Escribir comentario

FACEBOOK



BUSCAR EN SALUD EN CASA

Buscar

CONTÁCTAME


Contacto para tratar temas de salud: (+)959034747

FORMULARIO DE CONTACTO

Nombre
Correo electrónico *
Mensaje *
Enviar

VISTAS A LA PÁGINA TOTALES

ARCHIVO DEL BLOG

abril (36)

BLOGGER TEMPLATES

LOREM 1

SHOOTING

RACING

LIVE TRAFFIC FEED

LOREM 4

VIDEO OF DAY



ctanos: 959034747

SPONSOR ADVERTISEMENT

JOIN US

Salud en Casa

BLOGROLL

PAGES

Página Principal

ADVERTISEMENT

ADVERTISEMENT WITH US



POPULAR POSTS


Covid-19: ¿Qué es la vacuna bivalente y cómo nos protege contra la variante ómicron?
Su aplicación en el Perú ya se inició con el personal de salud. Agencia Andina.- Con el objetivo de combatir mejor la variante ómicron, r...


Día Mundial de la Diabetes: Enfermedad afecta a personas adultas mayores, un impacto oculto en la visión
El 27 % de hogares del país tiene como jefe de hogar a personas adultas mayores; según INEI Salud e n Casa.- Con motivo del Día Mundial d...


¿ANSIEDAD POR COMER?
Salud e n Casa.- La exitosa película Intensamente 2 , que se exhibe en los cines de nuestro país,aborda temas difíciles como la lucha contr...


La lactancia materna es beneficiosa para los recién nacidos y en los prematuros cobra vital importancia.
En un inicio la etapa de lactancia puede ser difícil , pero se ha demostrado que es la mejor elección para la nutrición y absorción de nut...


La educación nutricional es vital para una lucha frontal contra la diabetes.
Es importante la labor del nutricionista en la lucha contra la diabetes en el ámbito laboral la mejora de sus actividades, ya que ...


#ElPonloCierraLaBrecha: Asociaciones de pacientes reclaman ante colapso del sistema de salud peruano
Perú actualmente invierte entre el 5% y el 3.4% de su Producto Bruto Interno (PBI) en salud, y por debajo del 6% recomendado por...


Diabetes afecta al 7% de la población adulta: guía para prevenir complicaciones asociadas a esta enfermedad
En el Día Mundial de la Diabetes, identificarla y seguir un tratamiento ...


Los obstetras son fundamentales para asegurar la salud y el bienestar de la madre y su bebé, sobre todo en prematuros.
Antes del alumbramiento, el obstetra realiza las evaluaciones periódicas para monitorear el desarrollo del embarazo usando las herramienta...


La lactancia materna es beneficiosa para los recién nacidos y en los prematuros cobra vital importancia.
En un inicio la etapa de lactancia puede ser difícil , pero se ha demostrado que es la mejor elección para la nutrición y absorción de nut...


¿ANSIEDAD POR COMER?
Salud e n Casa.- La exitosa película Intensamente 2 , aborda temas difíciles como la lucha contra la ansiedad. Y preguntamos a la experta...

BLOGROLL
ABOUT
BLOGGER NEWS
BLOGGER TEMPLATES



Copyright © 2025 Salud en Casa Perú All Right Reserved
Blogger Designed by Templateism | Perú All Rights

Posts Atom • Comments Atom