



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables



EQUILIBRIO: VIDA – TRABAJO

OFIICINA GENERAL DE RECURSOS HUMANOS
OFICINA DE DESARROLLO DEL TALENTO HUMANO
EQUIPO DE SALUD MENTAL

Julio, 2024



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables



¿ Que es el EQUILIBRIO entre La Vida laboral y la Vida Personal?

ES CUANDO LOS TRABAJADORES PRIORIZAN POR IGUAL LAS DEMANDAS DEL TRABAJO Y DE SU VIDA PERSONAL. En este modelo, se establece un límite claro donde existen programas explícitos para respaldar los esfuerzos de los servidores en ambas áreas. CADA TRABAJADOR DEFINE SU EQUILIBRIO IDEAL ENTRE LA VIDA LABORAL Y PERSONAL DE FORMA DIFERENTE, EN FUNCIÓN DE LOS COMPROMISOS CON LA FAMILIA, LAS PRIORIDADES LABORALES, LA SALUD Y EL OCIO.

¿Cómo mejorar el equilibrio entre la vida personal y la laboral?:

- **Aprender a definir límites.**- Animar al personal a comunicar sus límites es una de las claves del éxito en el lugar de trabajo, **saber cómo articular prioridades**, lo que brindará tiempo para concentrarse en tareas importantes. **Del mismo modo, los límites después del horario laboral también son importantes.**
- **Cuidarse.**- **Durante el día, los trabajadores deben tomar descansos regulares, lo que puede mejorar su atención y concentración, reducir el estrés y ayudar a mantener el buen estado de ánimo.** Las rutinas diarias de contención, como la meditación, la respiración sistemática y pausas activas, pueden crear un hábito de cuidado personal.

¿Cómo mejorar el equilibrio entre la vida personal y la laboral?:

Concentrarse en las lecciones aprendidas.- El trabajo no siempre es fácil y es sencillo quedar atrapado en el perfeccionismo, se puede cometer errores, los trabajadores deben centrarse en las lecciones aprendidas. Tal enfoque consciente promueve un nivel de equilibrio entre el trabajo y la vida personal, y reduce la crítica interna que puede sumar presión.

Priorizar el tiempo de calidad y hacer valer los fines de semana.- Es importante dedicar tiempo actividades recreativas - socializadoras y aficiones fuera del trabajo., no olvides tus motivaciones personales y familiares. Si los alientas a hacer algo diferente el fin de semana, e incluso considerar ese tiempo como un “Full Day”, se logrará que los trabajadores estén descansados y relajados para comenzar la semana siguiente.

Reducir el consumo de medios de comunicación.- Intentar mantenerse al día con las noticias puede ser estresante, y recorrer los canales de noticias de las redes sociales tampoco ayuda. **Limita el acceso a los medios masivos de comunicación social.**

¿Cómo mejorar el equilibrio entre la vida personal y la laboral?:

- **Espacio tranquilo designado**.- La incorporación de un espacio tranquilo designado en tu lugar de trabajo puede mantener a tu equipo productivo, feliz y saludable, el cual se puede utilizar para reflexionar, meditar o simplemente tomar un descanso del ajetreo de la oficina. Un espacio tranquilo debe ser un lugar donde los empleados puedan tomarse un momento para reflexionar, concentrarse y realizar el trabajo.
- **Espacio de trabajo híbrido**.- El espacio de trabajo híbrido es la mejor alternativa para trabajar en casa y en una oficina. Cuando los empleados tienen tales beneficios, enmarca un gran sentido de gratitud en sus mentes hacia sus empleadores. También los convierte en defensores de su organización, mejora la relación trabajador – personal jerárquico.

Marcando límites saludables :

1. **Desconecta el correo electrónico del trabajo**: al terminar tu jornada laboral, apaga las notificaciones de correo electrónico para desconectar del trabajo y disfrutar de tu tiempo libre sin interrupciones.
2. **Establece un horario para responder mensajes laborales**: dedica un momento específico del día para revisar y responder correos electrónicos relacionados con el trabajo, evitando que estos invadan constantemente tu tiempo personal.
3. **Aprende a decir no a solicitudes laborales inoportunas**: sé firme al establecer límites y rechazar solicitudes de trabajo que interfieran con tu tiempo personal, protegiendo así tu bienestar y espacio personal.
4. **Establece una rutina de desconexión**: crea una rutina al final del día que te ayude a desconectar mentalmente del trabajo, como dar un paseo, hacer ejercicio o practicar actividades relajantes.
5. **Comunicar tus límites**: comunica a tus colegas y superiores tus límites y preferencias en cuanto a la disponibilidad fuera del horario laboral, de esta manera se permite respeto en sus espacios de descanso.

Cuidado personal :

- Un estudio realizado por la Universidad de Harvard en 2021 encontró que la práctica regular de ejercicio físico, como el levantamiento de pesas y el entrenamiento cardiovascular mejoraba la salud física y reducía los síntomas de ansiedad y depresión en adultos de mediana edad y mayores. El autocuidado no debe ser subestimado. **Mantén un estilo de vida equilibrado mediante una dieta variada y nutritiva, una adecuada higiene personal y un descanso suficiente.** Evita el exceso de sustancias nocivas y practica la atención plena para estar presente en el momento actual. Cultiva una actitud positiva, enfocándote en lo positivo.

RECUERDA QUE EL BALANCE ENTRE EL TRABAJO Y LA VIDA PERSONAL ES ESENCIAL PARA TU BIENESTAR A LARGO PLAZO. NO TENGAS MIEDO DE ESTABLECER LÍMITES CLAROS Y PRIORIZAR TU SALUD Y FELICIDAD.



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables



GRACIAS
