



DESAFÍOS DEL TELETRABAJO Y RIESGOS PSICOSOCIALES: PRODUCTIVIDAD Y FELICIDAD

Cindy Arriola



Teletrabajo



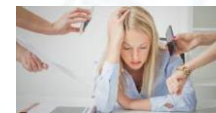
¿Flexibilidad?
¿Equilibrio entre la vida
laboral y personal?



PANORAMA ACTUAL



“58% de peruanos dice que se sintió estresado al punto de que no pudo ir a trabajar por un período”



“Estrés afecta no sólo salud mental, también la productividad”

NUEVOS DESAFÍOS



“trabajadores felices son hasta 13% más productivos”



Sobrecarga laboral y constante conexión digital:
erosiona felicidad



¿CÓMO LA SOBRECARGA AFECTA A LA PRODUCTIVIDAD?



- “ 7 de cada 10 peruanos se sintió estresado al punto de que tuvo la sensación de no poder lidiar con las cosas”
- Ej. Síndrome de burnout



Organización
Internacional
del Trabajo

- Trabajadores que logran desconectar tienen menor riesgo de agotamiento



PERU



Ley 31572: Derecho a la desconexión digital

¿Las empresas lo aplican de manera efectiva?



¿CÓMO PODEMOS IMPLEMENTAR DE MANERA REAL ESTE DERECHO?



6to en el ranking de la
felicidad

Políticas que
promueven balance

Ha logrado aumentar
bienestar y
productividad

Nación ha entendido
que un empleado feliz
es más productivo y
comprometido



MEDIDAS PARA MITIGAR RIESGOS

CLAVE: CULTURA
LABORAL QUE RESPETE
EL BIENESTAR
EMOCIONAL Y FÍSICO

Políticas que
promuevan la salud
mental

Ofrecer entornos
donde los trabajadores
puedan ser felices y
productivos

Reconocimiento del
desempeño del equipo

Capacitar en gestión de
conflictos



CONCLUSIÓN

Bienestar y productividad CLAVE para el éxito

Empleados emocionalmente bien y felices son más efectivos y comprometidos.