

# ARMONÍA DE LA VIDA LABORAL

## Protección Contra Daños + Seguridad Psicológica

Los roles profesionales y personales juntos pueden crear conflictos laborales y no laborales. La capacidad de integrar las demandas laborales y no laborales, para todos los trabajadores, se basa en las necesidades humanas de autonomía y flexibilidad.

- 1. Proporcionar más autonomía sobre cómo se realiza el trabajo.** Las organizaciones que aumentan el control de los trabajadores sobre cómo, cuándo y dónde se realiza el trabajo pueden evitar conflictos entre el trabajo y la vida, generar más confianza en los lugares de trabajo y los compañeros de trabajo, y mejorar la salud.
- 2. Haga que los horarios de trabajo sean lo más flexibles y predecibles posible.** Normalizar y apoyar el enfoque en la salud mental. La irregularidad de horarios entre los trabajadores también puede generar conflictos entre el trabajo y la vida personal que afectan negativamente las relaciones tanto dentro como fuera del lugar de trabajo, incluidos problemas de comportamiento y salud mental en los hijos de padres que trabajan.
- 3. Respetar los límites entre el tiempo laboral y no laboral.** Al no penalizar a los trabajadores por esta flexibilidad necesaria, los líderes pueden aliviar la ansiedad o el temor de faltar a las demandas laborales. Esto ayuda a los trabajadores a tener el tiempo necesario para descansar y optimizar su salud, productividad y creatividad.



### RECURSOS DE LA COMUNIDAD

Bellin Health quiere conectarlo con recursos que lo ayudarán a equilibrar su vida laboral y vivir la vida más saludable posible.

¿Abrumado? ¿Necesita ayuda para sobrellevar la situación? Los sentimientos de preocupación y ansiedad son preocupaciones reales. Nuestro Centro Psiquiátrico Bellin Health cuenta con profesionales que lo ayudarán a **NAVEGAR** los desafíos de la vida y recomendarán los próximos pasos. Llame al **920.433.3630** o hable con su proveedor de atención primaria para obtener una derivación.

**ÚNASE** a nuestras nuevas sesiones mensuales **DE COACHING GRUPAL DISEÑADAS** para ampliar el contenido de salud y bienestar y cómo personalizarlo en su vida; comuníquese con [wellnessconsultant@bellin.org](mailto:wellnessconsultant@bellin.org).

**COMUNÍQUESE CON** nuestro equipo de medicina del estilo de vida de Bellin Health en [LifestyleMedicineTeam@bellin.org](mailto:LifestyleMedicineTeam@bellin.org) para obtener más recursos comunitarios, apoyo y próximos pasos.

ESCÚCHALO AHORA en  Podcast de Apple o  Spotify



Soluciones de la vida real para desafíos comunes de salud y bienestar.  
Busque "Receta de por vida"



ESCUCHA AHORA  
ESCANEAR CÓDIGO QR



Consejos reales para personas reales para apoyar su salud mental.  
Buscar "Momentos de salud mental"



ESCUCHA AHORA  
ESCANEAR CÓDIGO QR



**REGÍSTRESE** para recibir más recursos e invitaciones a eventos especiales, vaya a [bellin.org/lifesaver](https://bellin.org/lifesaver) y haga clic en el ícono "Nuevo usuario, comienza aquí."

**bellinhealth**



**Lifesaver  
Wellbeing  
Series**