



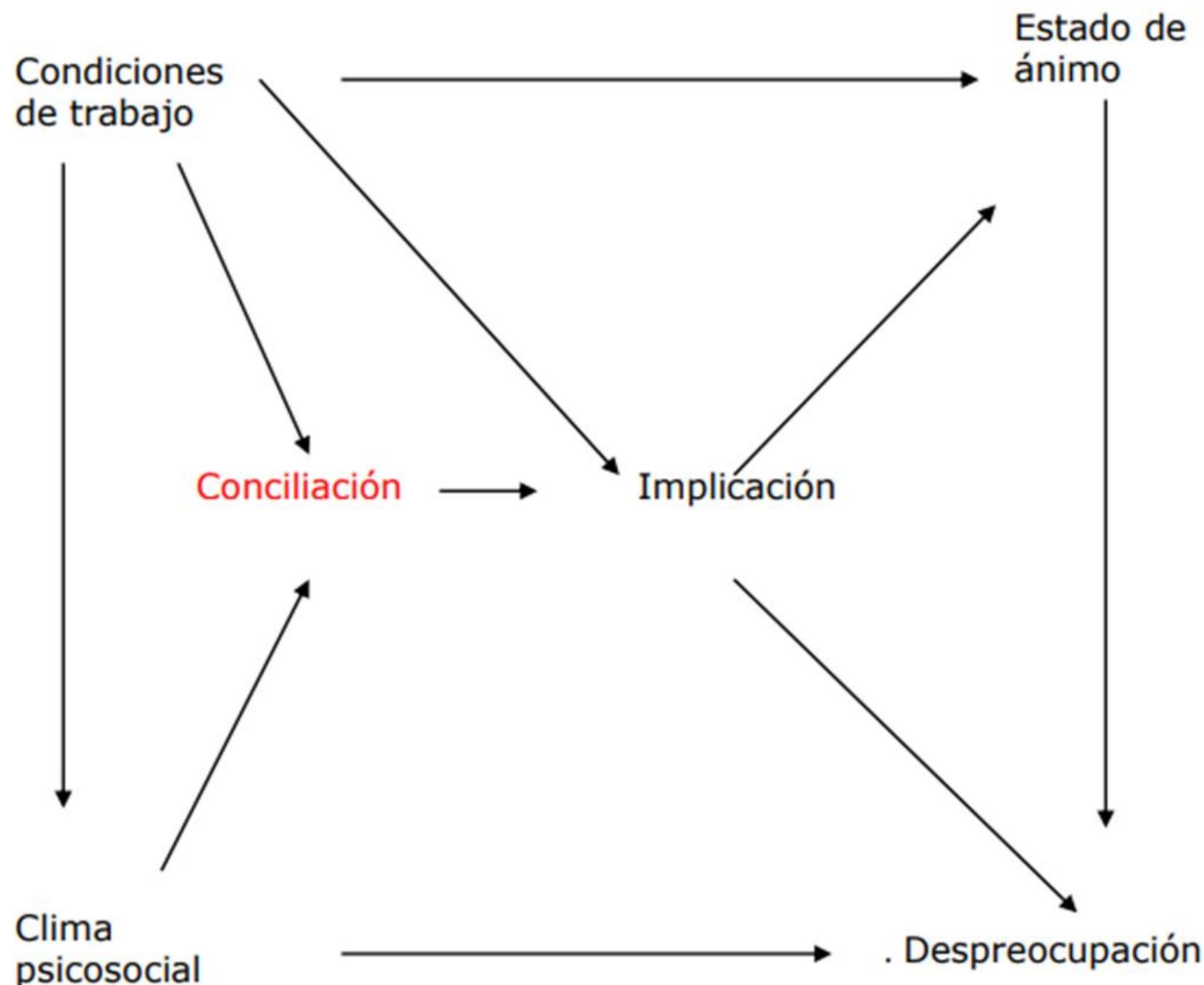
BIENESTAR LABORAL Y EMOCIONAL

Cuidando nuestra salud mental a través del equilibrio en
el trabajo y la familia

Enero 2026

Objetivo

Brindar herramientas para manejar el estrés, fortalecer la inteligencia emocional y mejorar el clima laboral



BIENESTAR

Es un estado general en el que una persona se siente satisfecha, equilibrada y con buena calidad de vida, tanto en aspectos físicos como emocionales, sociales y (si aplica) laborales.



ESTRÉS LABORAL

Es una reacción física, emocional y mental que ocurre cuando las exigencias, presión o demandas del trabajo superan lo que una persona puede manejar con sus recursos, habilidades y apoyo disponibles. Esto provoca un desequilibrio entre lo que se pide y lo que se puede ofrecer, y puede afectar tanto la salud como el rendimiento laboral.

Bienestar Laboral y Bienestar Emocional

El **bienestar laboral** es el conjunto de condiciones, políticas y acciones que una organización implementa para promover la salud, satisfacción, motivación y calidad de vida de sus colaboradores, tanto en el ámbito personal como profesional.

El **bienestar emocional** es el estado en el que una persona reconoce, comprende y gestiona adecuadamente sus emociones, mantiene relaciones sanas y cuenta con recursos para afrontar el estrés y los retos cotidianos, tanto en la vida personal como en el trabajo.





Bienestar
Laboral

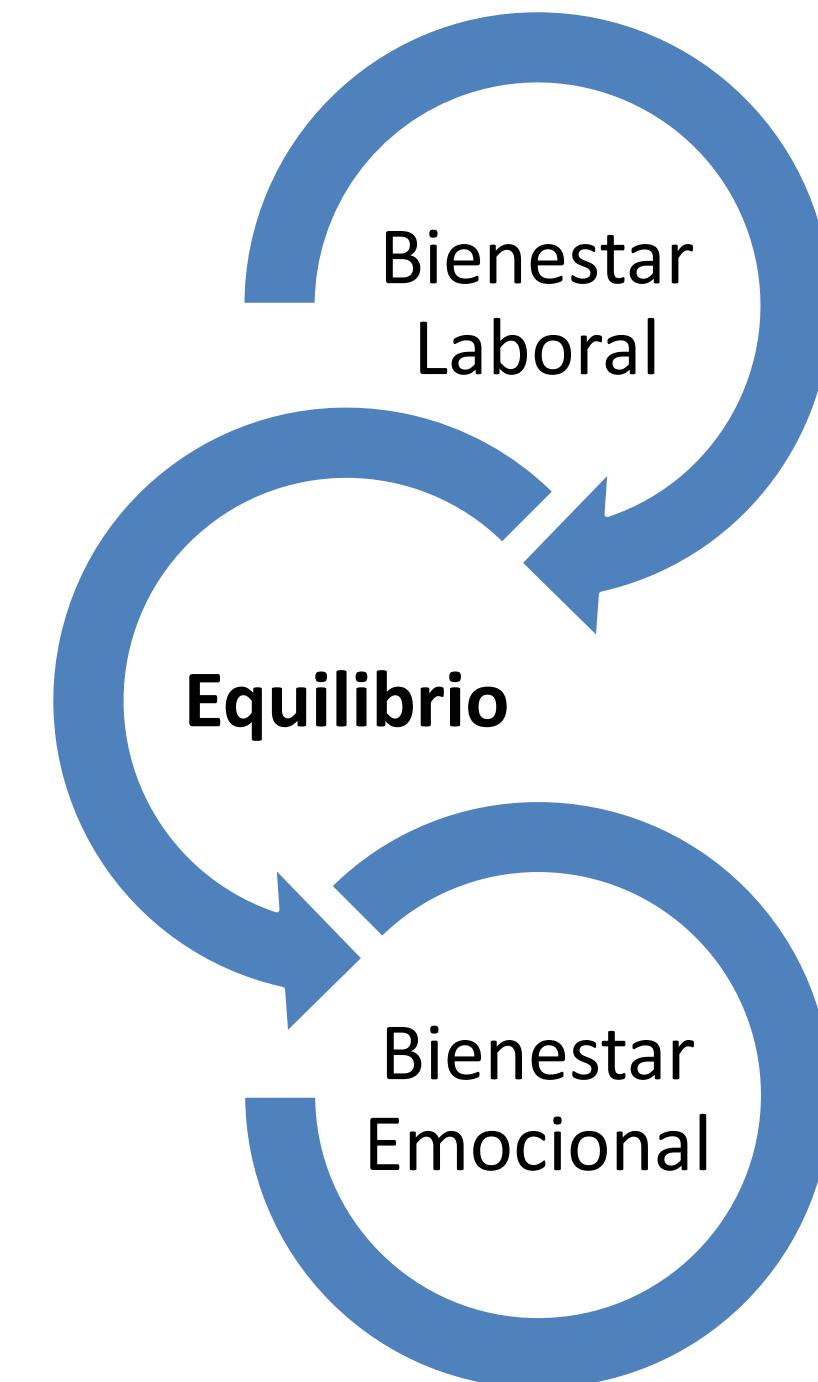
Bienestar
Emocional

desequilibrio

Ocurre cuando las exigencias, presiones o condiciones del entorno de trabajo sobrepasan la capacidad de una persona para mantener su salud mental y emocional de forma saludable.

- ✓ Sentimiento constante de agobio o ansiedad
- ✓ Cambios de humor sin razón
- ✓ Pérdida de motivación
- ✓ Sensación de tristeza y apatía
- ✓ Cansancio persistente
- ✓ Problemas de sueño
- ✓ Dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- ✓ Negligencia laboral y personal
- ✓ Conflictos frecuentes con familiares

Significa que tu trabajo no solo te provee condiciones adecuadas (como salario, respeto y seguridad), sino que también respeta y favorece tu salud emocional, tus relaciones y tu vida personal. No se trata solo de estar sin estrés en el trabajo, sino de que tu trabajo encaje con tu vida emocional y no la perjudique.



- ✓ Mayor satisfacción y motivación.
- ✓ Menor estrés y desgaste laboral.
- ✓ Mejor equilibrio entre trabajo y vida persona
- ✓ Reduce conflictos y tensiones.
- ✓ Previene el agotamiento emocional (burnout).
- ✓ Mejora la concentración, la productividad y la toma de decisiones.
- ✓ Mayor compromiso en la organización.

**Todo lo que
hacemos,
pensamos,
sentimos y
creemos tiene un
efecto en nuestro
bienestar.**

Greg Anderson

El bienestar suele incluir varios aspectos

1. Bienestar Físico:

- Tener buena salud
- Descansar adecuadamente.
- Alimentarse bien y moverse regularmente.

2. Bienestar Emocional:

- Gestionar y reconocer emociones.
- Sentirse tranquilo, Motivado y con Energía.
- Tener autoestima y equilibrio emocional.

3. Bienestar Social:

- Tener relaciones significativas con otras personas.
- Sentirse apoyado y conectado con familia, amigos o comunidades.

4. Bienestar Laboral:

- Sentirse satisfecho y valorado en el trabajo.
- Tener condiciones justas, equilibrio con la vida personal y un ambiente saludable.

5. Bienestar Psicológico:

- Tener sentido de propósito.
- Capacidad de afrontar estrés y desafíos.

¿Cómo logro el equilibrio entre lo laboral y lo emocional?

- Organiza y Prioriza tu tiempos
- Cuida tu bienestar físico y emocional
- Reserva tiempo para tu vida personal
- Usa tus vacaciones y descansos
- Comunica tus necesidades

El equilibrio entre el bienestar laboral, emocional y familiar está profundamente conectado: ninguno de estos ámbitos existe aislado, y lo que ocurre en uno afecta directamente a los otros. Aquí te lo explico de forma sencilla y basada en evidencia

Interacciones bidireccionales: Si tienes estrés, largas jornadas o falta de apoyo en el trabajo, es más probable que llegues a tu casa con **agotamiento emocional, irritabilidad o dificultad para conectarte con tu familia**. Esto puede generar tensiones en el ámbito familiar y disminuir la calidad de tus relaciones.

Problemas familiares, cuidados pendientes o falta de apoyo en casa pueden generar distracción, ansiedad o falta de energía para el trabajo, lo que incrementa el estrés laboral.

.

🤝 3. El papel del apoyo y la gestión emocional

Para que exista una relación saludable entre estos ámbitos, son claves dos factores:

🧠 Inteligencia emocional

Personas con habilidades para reconocer y manejar sus emociones tienden a experimentar **menos conflicto entre trabajo y familia** y a conservar mejor su bienestar general. MDPI

🤝 Apoyo organizacional y familiar

Cuando el trabajo ofrece apoyo (flexibilidad, políticas de conciliación) y la familia brinda comprensión y espacio para recuperarse, se reduce el estrés y se mejora la calidad de vida en todos los ámbitos. arXiv



¿Cómo es tu interacción entre trabajo – familia ?

Cuestionario de Interacción Trabajo-Familia

Referencia: Moreno Jiménez, B., Sanz Vergel, A. I., Rodríguez Muñoz, A. y Geurts, S. (2009). Propiedades psicométricas de la versión española del Cuestionario de Interacción Trabajo-Familia (SWING). *Psicothema. 21*, 331-337.

A continuación encontrará una serie de situaciones acerca de cómo se relacionan los ámbitos laboral y personal. Por favor, indique con qué frecuencia ha experimentado cada una de las siguientes situaciones durante los últimos seis meses. Marque con una cruz la casilla que mejor describa su opinión según la siguiente escala de respuesta:

0	1	2	3
Nunca	A veces	A menudo	Siempre

		0	1	2	3
1.	Estás irritable en casa porque tu trabajo es muy agotador.				
2.	Te resulta complicado atender a tus obligaciones domésticas porque estás constantemente pensando en tu trabajo.				
3.	Tienes que cancelar planes con tu pareja/familia/amigos debido a compromisos laborales.				
4.	Tu horario de trabajo hace que resulte complicado para ti atender a tus obligaciones domésticas.				
5.	No tienes energía suficiente para realizar actividades de ocio con tu pareja/familia/amigos debido a tu trabajo.				
6.	Tienes que trabajar tanto que no tienes tiempo para tus aficiones.				
7.	Tus obligaciones laborales hacen que te resulte complicado relajarte en casa.				
8.	Tu trabajo te quita tiempo que te hubiera gustado pasar con tu pareja/familia/amigos.				
9.	La situación en casa te hace estar tan irritable que descargas tu frustración en tus compañeros de trabajo.				
10.	Te resulta difícil concentrarte en tu trabajo porque estás preocupado por asuntos domésticos.				
11.	Los problemas con tu pareja/familia/amigos afectan a tu rendimiento laboral.				
12.	Los problemas que tienes con tu pareja/familia/amigos hacen que no tengas ganas de trabajar.				
13.	Después de un día o una semana de trabajo agradable, te sientes de mejor humor para realizar actividades con tu pareja/familia/amigos.				
14.	Desempeñas mejor tus obligaciones domésticas gracias a habilidades que has aprendido en tu trabajo.				
15.	Cumples debidamente con tus responsabilidades en casa porque en tu trabajo has adquirido la capacidad de comprometerte con las cosas.				
16.	El tener que organizar tu tiempo en el trabajo ha hecho que aprendas a organizar mejor tu tiempo en casa.				
17.	Eres capaz de interactuar mejor con tu pareja/familia/amigos gracias a las habilidades que has aprendido en el trabajo.				
18.	Después de pasar un fin de semana divertido con tu pareja/familia/amigos, tu trabajo te resulta más agradable.				

19.	Te tomas las responsabilidades laborales muy seriamente porque en casa debes hacer lo mismo.			
20.	Cumples debidamente con tus responsabilidades laborales porque en casa has adquirido la capacidad de comprometerte con las cosas.			
21.	El tener que organizar tu tiempo en casa ha hecho que aprendas a organizar mejor tu tiempo en el trabajo.			
22.	Tienes más autoconfianza en el trabajo porque tu vida en casa está bien organizada.			

Interacción negativa trabajo-familia: items 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Interacción negativa familia-trabajo: items 9, 10, 11, 12.

Interacción positiva trabajo-familia: items 13, 14, 15, 16, 17.

Interacción positiva familia-trabajo: items 18, 19, 20, 21, 22.

GRACIAS

