

CALIDAD DE VIDA EN EL TRABAJO

Gran parte de la vida se desarrolla dentro de organizaciones laborales, el trabajo es la fuente de nuestro sustento, pero también puede satisfacer necesidades más elevadas, como la autorrealización personal y profesional.



Algunos trabajos:

se presentan como una actividad ennobecedora, capaz de propiciar la construcción de la identidad social y dar sentido a la comunidad



Pero también puede percibirse como algo indeseado, carente de significado, rutinario, opresivo o incompatible con la vida social y familiar.



¿Qué es la calidad de vida en el trabajo?

Es la manera en que los empleados viven su relación con la empresa y está compuesta de varios de factores:

- Ambiente de trabajo
- Cultura de organización y clima
- Relación y cooperación
- Formación y desarrollo
- Compensación y Recompensas
- Instalaciones
- Satisfacción y seguridad laboral
- Autonomía del trabajo
- Adecuación de recursos

Esto hace que tratar de lograr calidad de vida en el trabajo sea todo un reto para las empresas, que combinarán todas estas variables.

¿Cómo podemos mejorar nuestra vida laboral de forma individual?

Como complemento de esta infografía realizamos material extra donde encontrarás algunos consejos para el día a día en relación a la calidad de vida en el trabajo, puedes encontrarlo con el mismo nombre visitando la sección de Caja de herramientas en la misma página de IPN Conexión Saludable..

