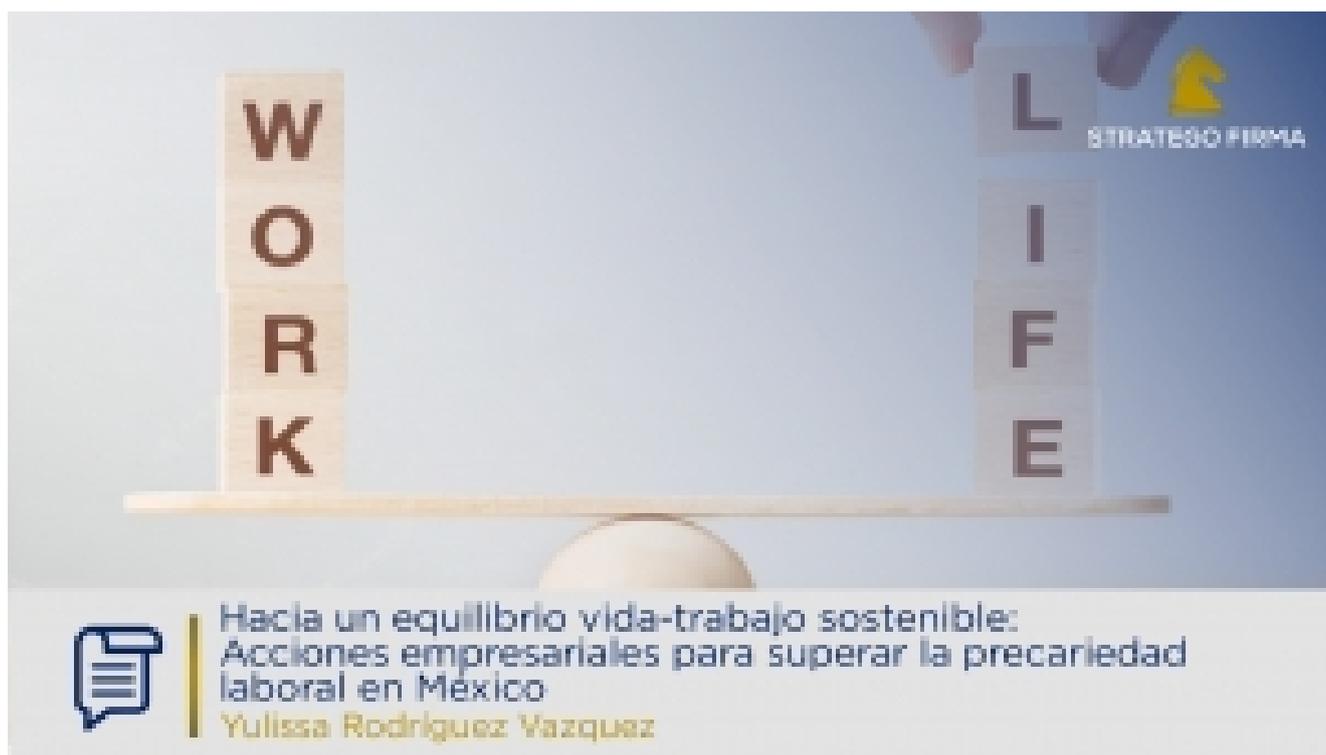


# Hacia un equilibrio vida-trabajo sostenible: Acciones empresariales para superar la precariedad laboral en México



La OIT ha fomentado que los centros de trabajo busquen en sus colaboradores un equilibrio entre su vida laboral y personal, es decir, reducir las horas de trabajo o bien respetar las ya establecidas para que los colaboradores puedan realizar sus actividades cotidianas fuera del centro de trabajo.



Suscríbete a nuestro **Newsletter**

La precariedad laboral se asocia con situaciones laborales que no proporcionan al trabajador un nivel de bienestar y de seguridad, actual y futuro, adecuado, en consecuencia, las empresas pueden implementar una serie de acciones para evitar

la precariedad laboral en sus centros de trabajo, tales como:

- Derecho a la desconexión, es decir, permitir a las personas trabajadoras que cuando no estén en horario laboral atiendan sus ocupaciones personales.
- Fomentar el ejercicio y meditación para los colaboradores.
- Flexibilidad de horario.
- Comunicación abierta que permita a los colaboradores exponer sus necesidades ante cualquier situación.
- Crear un entorno de trabajo seguro.
- Salario equitativo y justo acorde a las capacidades de la persona trabajadora.
- Capacitar a los colaboradores en técnicas para el manejo efectivo del tiempo.



Contáctanos  
para asesorarte

**(33)1267 5281** 

El equilibrio de vida y trabajo entre los colaboradores no solo ayuda a reducir el nivel de estrés en los mismos, sino que mejora el desarrollo y crecimiento de los mismos, ayudándoles a sentirse más motivados y obteniendo un mejor rendimiento.