



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables



AUTOCUIDADO EN EL TRABAJO

DIRECCIÓN GENERAL DE RECURSOS HUMANOS
OFICINA DE DESARROLLO DEL TALENTO HUMANO
EQUIPO DE SALUD MENTAL

Julio, 2024

¿ Que es el autocuidado en el trabajo?

El Autocuidado en el ambiente de trabajo es la capacidad de las personas para elegir libremente la forma segura de trabajar, se relaciona con el conocimiento de los Factores de Riesgo que puedan afectar su desempeño y/o producir accidentes de trabajo o enfermedades profesionales.

Un trabajador que practica el Autocuidado es aquella que se percibe como un ser valioso en su condición de ser humano y que está en capacidad de construir su propio proyecto de vida. En su ambiente laboral, personal y familiar, piensa en soluciones que lo benefician tanto a él como a sus compañeros.

Términos y definiciones:

- **Autocuidado.-** se refiere básicamente a cuidarse a uno mismo, **implica la elección de estilos de vida saludables,** teniendo en cuenta las habilidades y limitaciones de cada uno.

- **Estilo de vida.-** se refieren a la manera en que cada persona desarrolla actividades cotidianas tales como: **alimentarse, movilizarse, recrearse, relacionarse e incluso solucionar sus conflictos.** En el ambiente de trabajo, el Autocuidado se relaciona con el conocimiento de los Factores de Riesgo que pueden afectar el desempeño y/o producir accidentes de trabajo o enfermedades laborales.



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables



¿Importancia del AUTOCUIDADO?:

La promoción del Autocuidado, busca reducir el nivel de exposición a riesgos de accidentes (lesiones y enfermedades profesionales) que deriva de variables que están bajo el control del trabajador. **Los cambios de actitudes personales suman al gran cambio cultural,** instalar la cultura de la prevención a favor del bienestar integral de las personas y el crecimiento sustentable en nuestras comunidades

¿El autocuidado es una ACTITUD?

- Pensamientos, conocimientos y creencias (“cada uno controla su propio destino” , “debo de cuidarme en el trabajo para tener calidad de vida”)
- Emociones y afectos (“me siento alegre al disfrutar de mi vida familiar” , “mi bienestar y el de mi familia son lo más importante”)
- Conductas (uso adecuado de los equipos de computo, uso de Elementos de Protección Personal-EPP, controlar el peso corporal, alimentarse sanamente, realizar pausas activas en el trabajo, etc.)

Una persona que practica el Autocuidado es aquella que se percibe como un ser valioso en su condición de ser humano y que está en capacidad de construir su propio proyecto de vida. En su ambiente laboral, personal y familiar, piensa en soluciones que lo benefician tanto a él como a sus compañeros

Recomendaciones generales de Autocuidado :

- **Descanso**: garantizar un periodo efectivo de descanso entre jornadas laborales, con el fin de lograr la recuperación vital y necesaria para el organismo.
- **Alimentación**: adoptar una dieta balanceada y variada, de acuerdo al estado de salud de cada trabajador, es importante consultar con el nutricionista. Evitar ingerir exceso de alimentos durante la jornada laboral, al igual que tener largas abstinencias.
- **Hidratación**: beber suficiente agua potable durante todo el día, preferentemente agua fresca, o para preparar infusiones, jugos, licuados o gelatina, por ejemplo, si hace mucho calor, debe aumentar la cantidad de líquidos a ingerir, recuerde que la sed es un indicador tardío, cuando sentimos la “boca seca”, ya existe deshidratación.

Recomendaciones generales de Autocuidado :

- **Acondicionamiento Físico**: practicar ejercicios de estiramiento y calentamiento previo al inicio de cada actividad. Adicionalmente, considerar realizar pausas activas para estirar los músculos y prevenir posibles lesiones por posturas prolongadas.
- **Estado de Salud**: realizar exámenes médicos periódicos para determinar el estado general de salud, atender de esta forma a las recomendaciones médicas.
- **Consumo de Medicamentos**: no automedicarse, conocer los posibles efectos de las sustancias que se consumen, acudir a consulta médica.
- **Controlar e inspeccionar los elementos de trabajo**: revise los equipos que utiliza y reporte fallas para el uso seguro de los elementos, sea oportuno. (OIT, www.oit.org.pe)



PERÚ

Ministerio
de la Mujer y
Poblaciones Vulnerables



GRACIAS
