

EsSalud

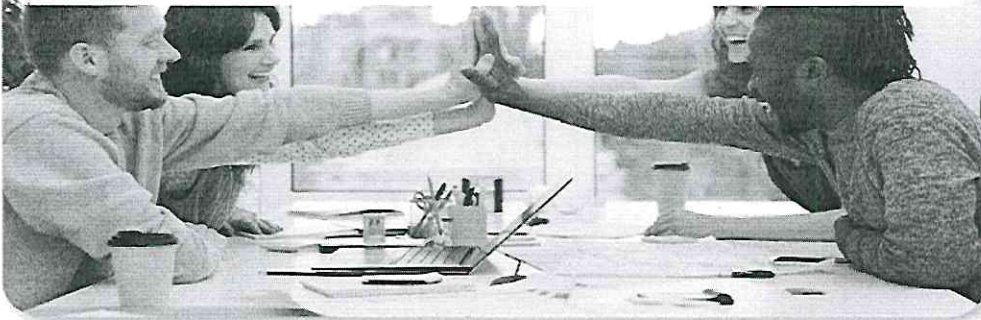
Gobierno Regional de Arequipa

INCENTIVO PERU 2024

Salud Mental en el Trabajo: Pautas para su Autocuidado

CEPRIT  
Centro de Prevención de Riesgos del Trabajo

**El AUTOCUIDADO en el trabajo: son las prácticas y hábitos que nos permiten ser más eficaces, al tiempo que preservamos nuestra salud, bienestar mental y calidad de vida en general.**



El trabajo nos permite alcanzar nuestros objetivos profesionales. Sin embargo, también puede causar estrés y ejercer presiones innecesarias.

**SALUD MENTAL (SM):**

- Estado de bienestar en el cual el individuo:

- Consciente de sus propias capacidades.
- Capaz de sobrellevar dificultades normales de la vida.
- Trabaja productivamente
- Contribuye a su comunidad

Conjunto de atributos positivos

**Trabajo Decente y Salud Mental**

Beneficioso porque proporciona:

- Medio de vida.
- Sentido de confianza, propósito y logro.
- Oportunidad para relaciones positivas e inclusión en la comunidad.
- Base para establecer rutinas estructuradas, entre otros.

**Riesgos para la SM en el Trabajo**

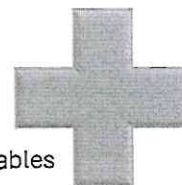
- Carga de trabajo excesiva
- Horarios prolongados o poco flexibles
- Falta de control sobre el diseño del trabajo
- Condiciones físicas inseguras
- Cultura institucional que permite comportamientos negativos
- Apoyo limitado por parte de colegas
- Supervisión autoritaria, entre otros

**Cómo influye el trabajo en nuestra Salud Mental**

### Desconexión: Vida Laboral y Personal

Falta de equilibrio entre vida laboral, social y familiar, puede generar:

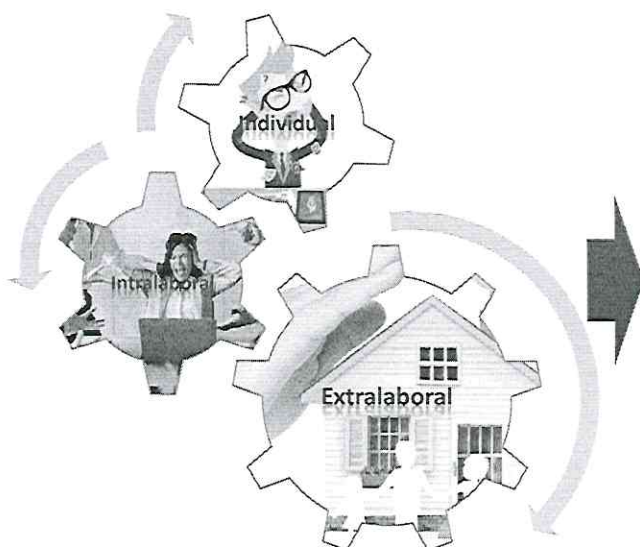
- Estrés.
- Ansiedad.
- Depresión.
- Dificultad para dormir.
- Cambios en las rutinas de sueño o alimentación.
- Agotamiento.
- Problemas interpersonales.



### Entornos Laborales Saludables

- Comunicación eficiente
- Participación en la toma de decisiones
- Horarios flexibles
- Cohesión en los equipos

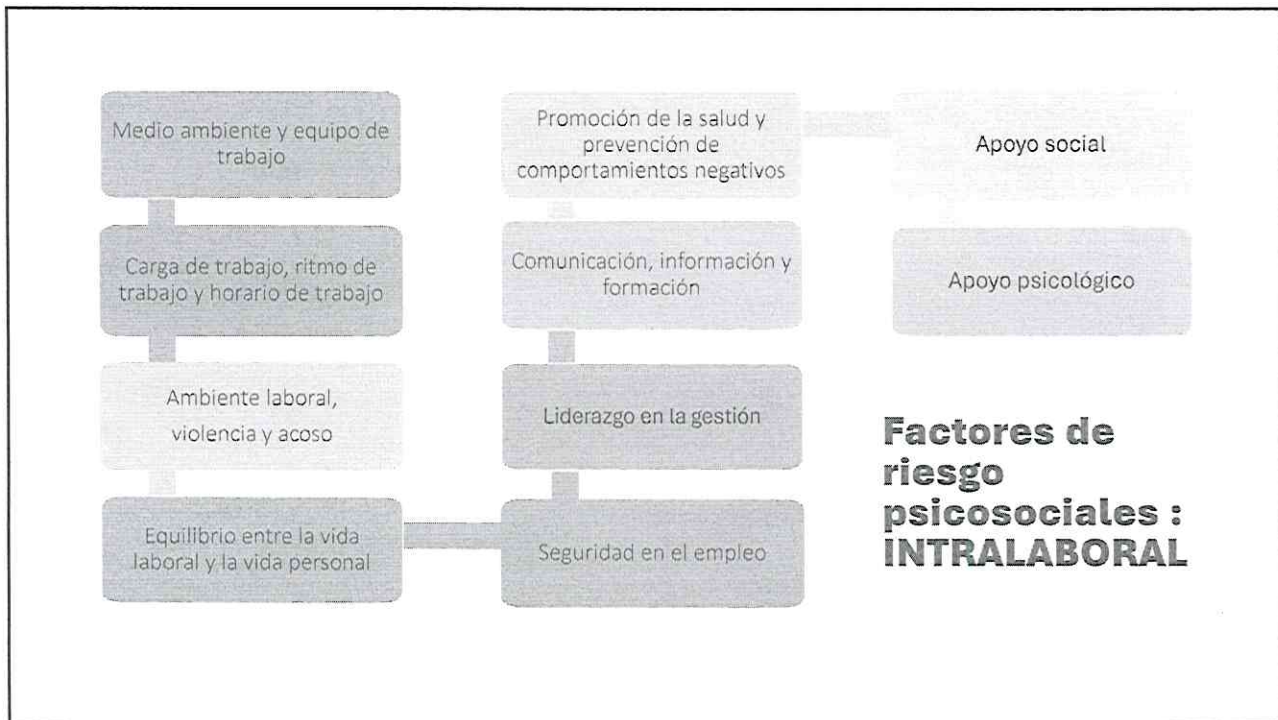
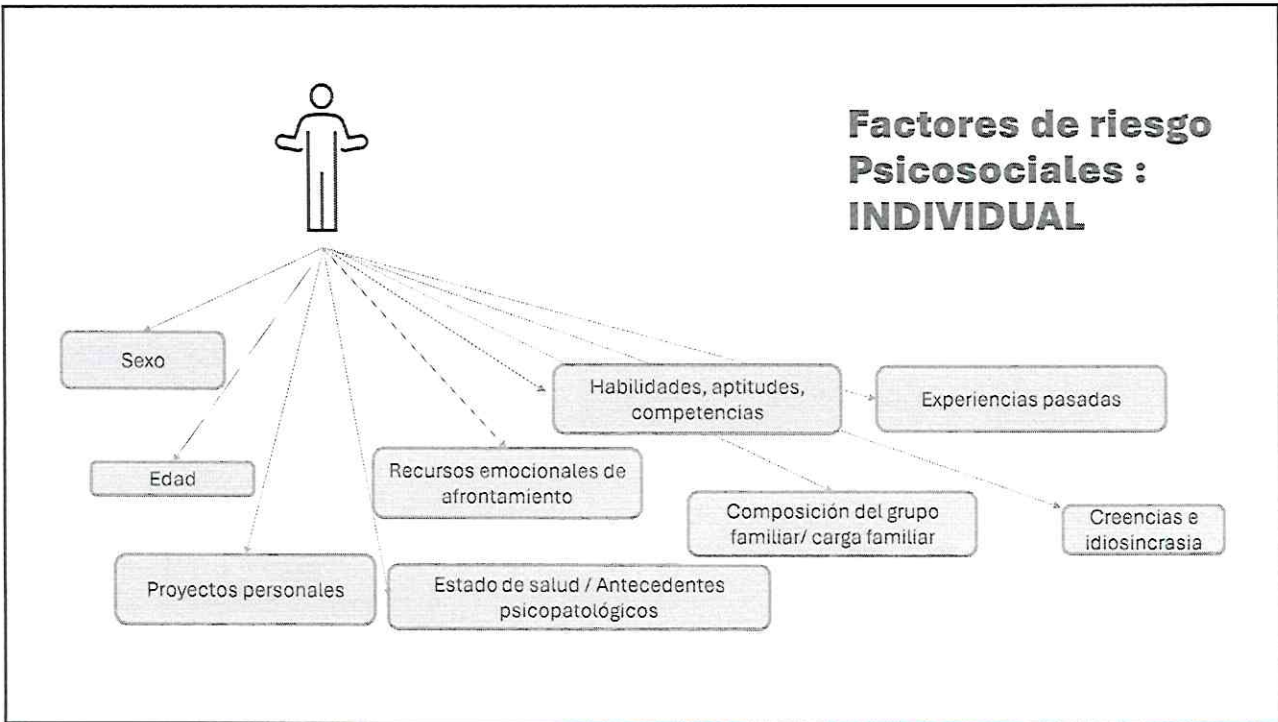
## Cómo influye el trabajo en nuestra Salud Mental

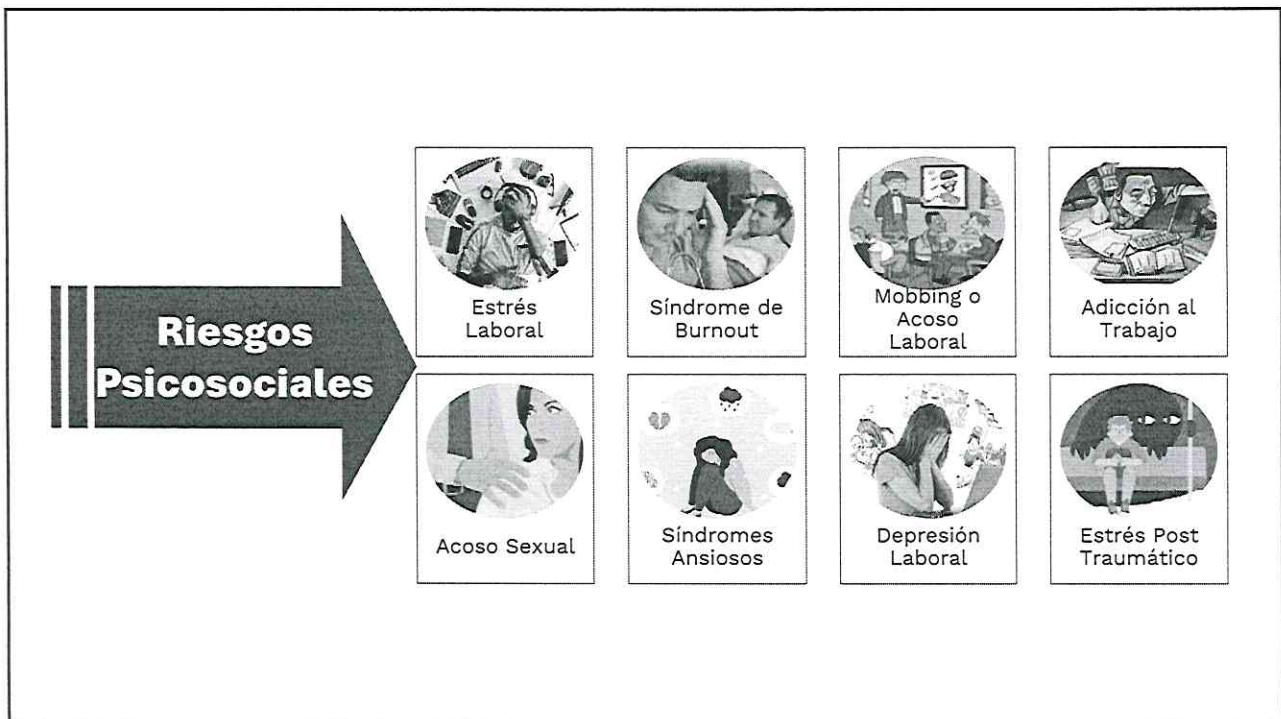
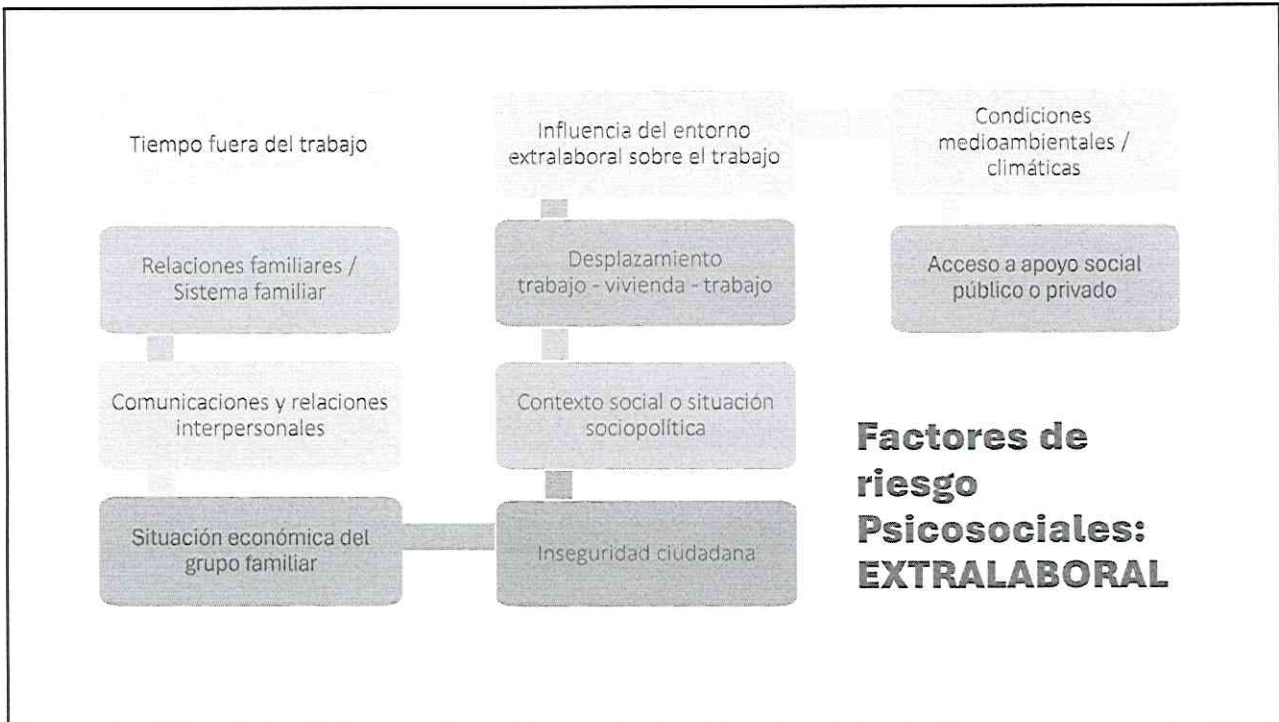


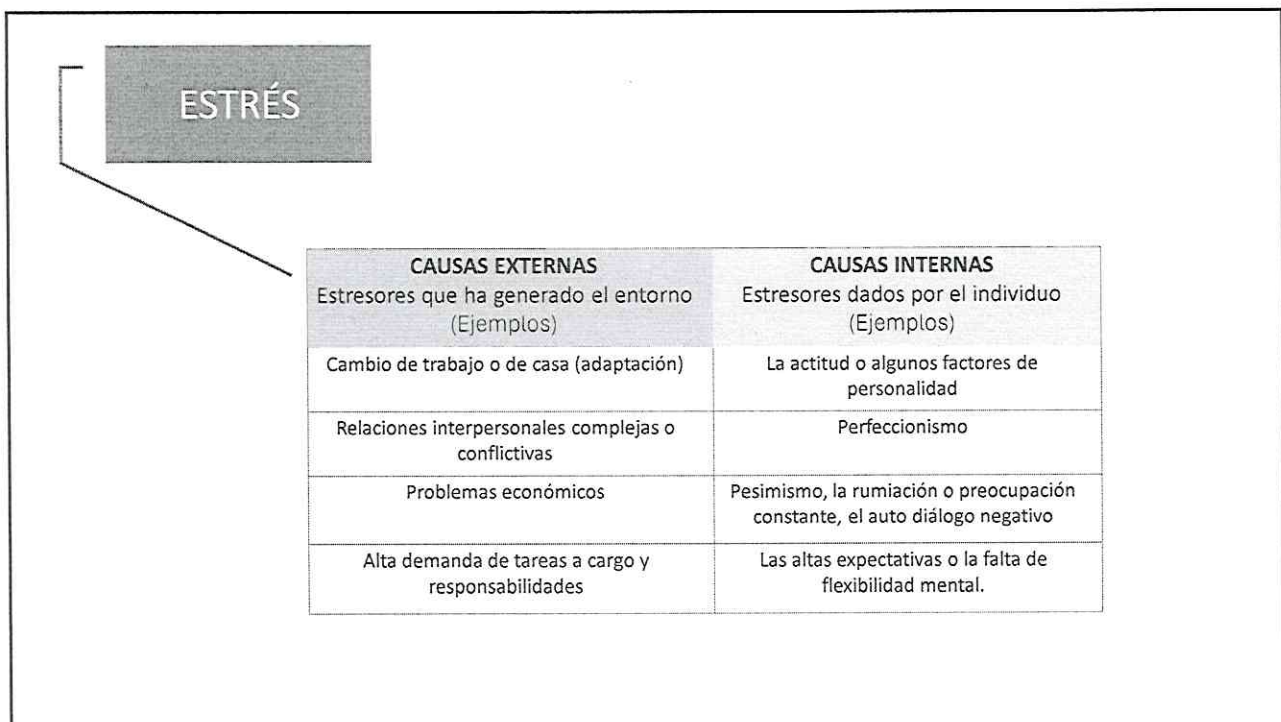
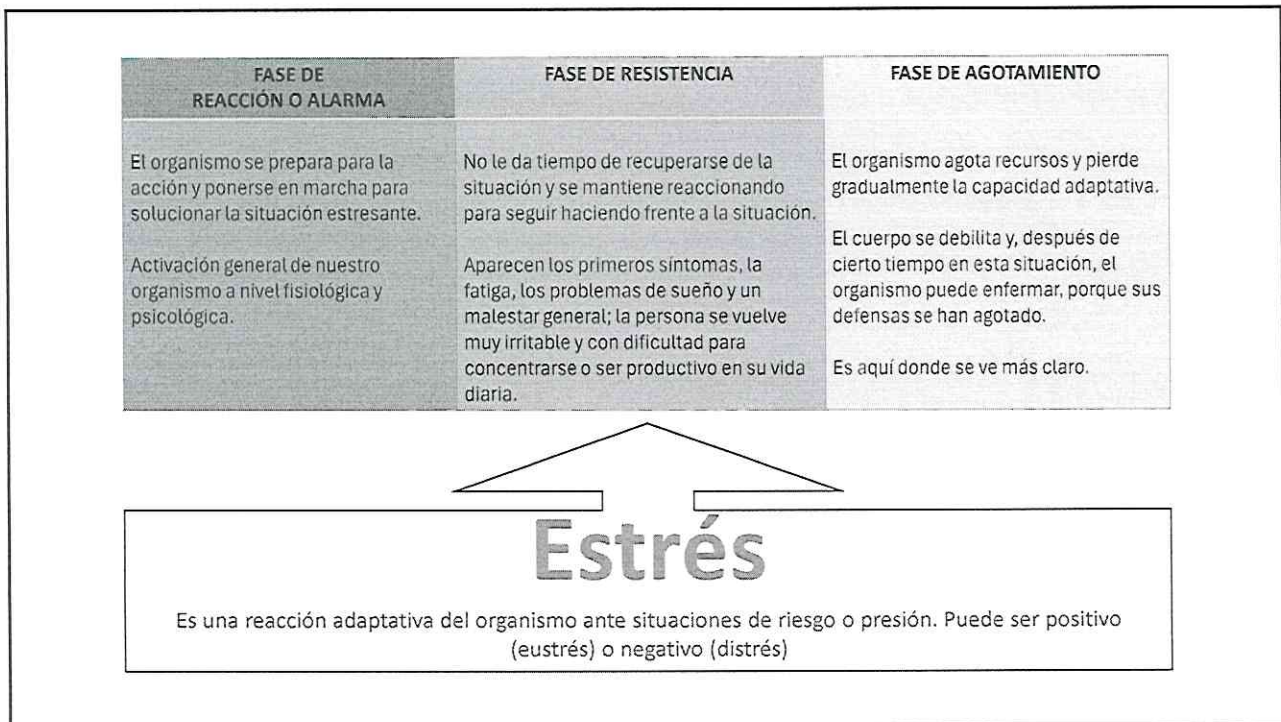
### Factores de Riesgos Psicosociales

Interacciones entre medio ambiente de trabajo, contenido del trabajo, condiciones de organización y las capacidades, necesidades y cultura del trabajador, así como las consideraciones personales externas al trabajo.

Estos factores pueden influir en la salud, el rendimiento en el trabajo y la satisfacción laboral.

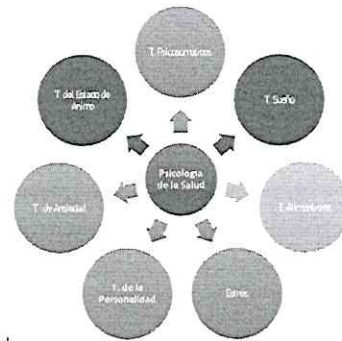






## Efectos de no practicar el Autocuidado en la Salud Mental laboral

- ✓ Incrementa el riesgo de sufrir enfermedades.
- ✓ Baja autoestima y percepción de no sentirse valioso.
- ✓ Falta de control sobre lo que nos pasa.
- ✓ Falta de atención, concentración y memoria; menos productivo.
- ✓ Mayor riesgo de sufrir estrés, ansiedad y depresión.
- ✓ Mayor agotamiento físico y emocional (irritabilidad, mal humor, etc.)
- ✓ Dificultad para enfrentar los problemas, por sencillos que sean.
- ✓ No pone límites ante lo que no conviene o genera malestar.
- ✓ Relaciones interpersonales se debilitan a causa del malestar emocional.



## 5 "C" DEL AUTOCUIDADO



## ¿Cómo promover el autocuidado laboral?

Establecer límites saludables en la vida laboral beneficia nuestro bienestar personal, calidad de vida y resiliencia emocional; y además nos permite ser más productivos y eficientes en el trabajo.

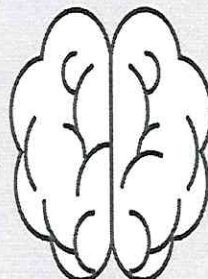
Mantener relaciones saludables



Evitar el aislamiento



Regular horarios de sueño y alimentación



Mantener organizadas tus rutinas y actividades



Distinguir y hablar sobre nuestras emociones



Tener tiempo de relajación o un hobby

Hacer ejercicio



## Resiliencia

Capacidad de adaptación de un ser vivo para hacer frente a las adversidades de la vida, superarse e incluso, ser transformado de ellas.

### ¿Por qué es importante desarrollarla?

- No dejarte vencer
- Permite recuperarte
- Crecer a pesar de los problemas
- Activa tus habilidades en las dificultades
- Controlar las emociones
- Manejar la presión
- Superar la tristeza
- Enfrentar los problemas
- Tener sentido del humor
- Aprender de los errores

- ✓ Observe y escuche. Respete las diferencias entre compañeros. Algunos prefieren no hablar tanto, otros se sienten mejor y animados compartiendo sus experiencias.
- ✓ Mantenga conversaciones constructivas. Identifique errores y deficiencias sin juzgar a las personas. Todos nos complementamos: los elogios son motivadores poderosos y reductores del estrés.
- ✓ Conforme un grupo de autoayuda para que al menos una vez/semana conversen en un espacio seguro e imparcial de sus preocupaciones y angustias.
- ✓ Si observa que un compañero está en riesgo de sufrir un problema mental por estrés crónico, inmediatamente ponga la alerta al líder de equipo.







## Mantener el contacto con compañeros, colegas y amigos

La capacidad para resolver problemas es una habilidad que genera una gran sensación de logro, incluso para pequeños incidentes.

## Reflexiones

- Hablar de SALUD MENTAL de manera natural, permitirá que podamos hacer visibles los problemas que se enfrentan, como los RIESGOS PSICOSOCIALES, y proveer de los recursos necesarios para contener el impacto de estos tanto a nivel individual como intralaboral.
- Las estrategias preventivas siempre serán la mejor manera de contrarrestar y minimizar todos los efectos de los RIESGOS PSICOSOCIALES, y los riesgos a nivel general, si y solo si, la gestión de la empresa y los trabajadores, sean capaces de percibir en estas estrategias una INVERSIÓN y no un gasto o desperdicio de tiempo y recursos.





# SALUD

*Gracias*

Psic. Milagros Martell Torres  
[milagros.martell@essalud.gob.pe](mailto:milagros.martell@essalud.gob.pe)

Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-NC



# EsSalud

[www.essalud.gob.pe](http://www.essalud.gob.pe)

