



CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 35

“AUTOCUIDADO EMOCIONAL EN LA JORNADA LABORAL”



OBJETIVO: Promover prácticas sencillas de autocuidado emocional durante la jornada laboral, para reducir el estrés, mejorar nuestro bienestar y fomentar un entorno de apoyo entre compañeros.

INTRODUCCION: Se estima que el 15 % de los adultos en edad de trabajar ha tenido algún trastorno mental. Cada año se pierden más de 12 mil millones de días laborales por depresión y ansiedad, y hasta un 85 % de los trabajadores experimenta agotamiento o burnout.

CONTENIDO:

Tips para el autocuidado emocional en el trabajo:

1. Reconocer nuestras emociones

Muchas veces, en el trabajo creemos que debemos “aguantar todo” y no mostrar cómo nos sentimos, pero negar emociones como estrés, frustración o tristeza, hace que se acumulen y terminen afectando más.

Clave: ponerle nombre a lo que sentimos (“estoy cansado”, “estoy preocupado”) es el primer paso para manejarlo. **Ejemplo práctico:** cuando sientas sobrecarga, detente un momento y pregúntate “¿Cómo me siento ahora?”. Esa simple pregunta abre la puerta al autocuidado.

2. Pausas activas y respiración consciente

El cuerpo y la mente están conectados: si el cuerpo está tenso, la mente se agota, por eso es importante incluir pausas durante la jornada laboral.

Pon en práctica:

- ✓ Caminar hasta tomar agua.
- ✓ Estirarse 2 minutos en el puesto.
- ✓ Mover los hombros, cuello y manos.



Ejercicio de respiración (guiar al grupo):

- ✓ Inhalar por la nariz contando 4.
- ✓ Retener el aire 2 segundos.
- ✓ Exhalar lentamente por la boca contando 6.
- ✓ Repetir 3 veces.





UNAP

COMITÉ DE SEGURIDAD y SALUD EN EL TRABAJO (CSST – Resolución Rectoral N° 1282-2023-UNAP)



“Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana”

Beneficios: relaja la tensión, oxigena el cerebro y aumenta la concentración

3. Apoyo y comunicación

En el trabajo no solo somos compañeros de tareas, también somos una red de apoyo. Hablar cuando algo nos preocupa puede marcar la diferencia.

Pon en práctica:

- ✓ Si sientes que no puedes con todo, busca a un compañero, jefe o área de bienestar.
- ✓ Si notas que alguien está callado, aislado o diferente, acércate y pregúntale con empatía *“¿Cómo estás?”*.
- ✓ Evita frases como *“no es para tanto”* o *“anímate”*; lo mejor es escuchar sin juzgar.
- ✓ Pedir ayuda es un acto de valentía, y escuchar es un acto de apoyo que puede salvar vidas.

Cierre: “El autocuidado emocional no requiere grandes cambios: basta con reconocer nuestras emociones, tomarnos pausas y apoyarnos mutuamente. Al hacerlo, no solo mejoramos nuestro bienestar, también fortalecemos el equipo y la productividad. Cuidarnos es responsabilidad de todos, y recordemos: nadie está solo, hablar y apoyarnos puede salvar vidas.”

“CUIDANDO TU SALUD, CUIDAS TU TRABAJO Y TU FAMILIA”