

PLAN NACIONAL MULTIMODAL 2024

Comunidad Nacional de Conocimiento en:

19

PREVENCIÓN DE PELIGROS EN EL SERVICIO DOMÉSTICO



El cuidado de sí
suma a tu vida



SESIÓN 5: SALUD MENTAL Y BIENESTAR EN EL SERVICIO DOMÉSTICO

Experto Líder: Roberto Machado

Perfil Profesional:

Embajador Mundial de la Risa y Conferencista Certificado Internacional de Alto Impacto. Además, es Life Coach, Master Practitioner PNL, Coach Ontológico Empresarial, Hipnoterapeuta. Instructor USAID-OFDA, Técnico Nivel III Materiales Peligrosos.



roberto@robertomachado.co



+57 350 8492513



Ruta del conocimiento



*“EL BIENESTAR NO ES UN LUJO,
ES UNA NECESIDAD”*

Roberto Machado

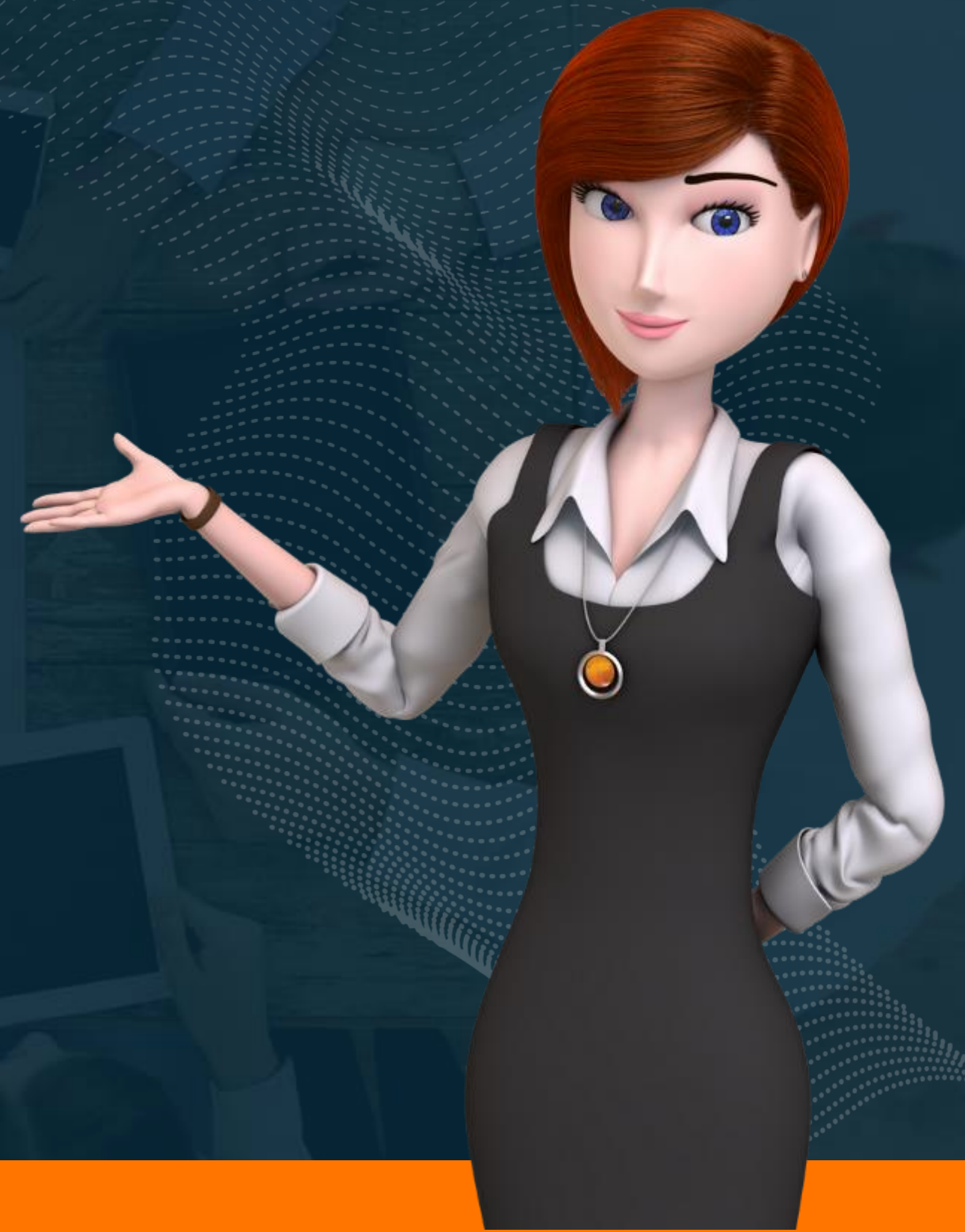


TABLA DE CONTENIDO

01

¿Qué es el bienestar mental?

02

Retos y desafíos
comunes del personal de
servicio doméstico

03

Estrés y agotamiento
emocional en el servicio
doméstico

04

Estrategias para fomentar
la salud mental en el lugar
de trabajo

05

Herramientas para el
autocuidado emocional

06

Ejercicio práctico: Técnicas
de relajación y mindfulness



Objetivo general

Promover la salud mental y el bienestar en trabajadores del servicio doméstico, proporcionando estrategias y herramientas prácticas para la gestión emocional y la prevención del estrés.



Objetivos específicos



Comprender el concepto de bienestar mental y su importancia en el trabajo doméstico.



Identificar los retos y desafíos comunes del personal de servicio doméstico.



Reconocer los signos de estrés y agotamiento emocional en el servicio doméstico.



Desarrollar estrategias para fomentar la salud mental en el lugar de trabajo.

¿Qué es el bienestar mental?

El bienestar mental abarca nuestro estado emocional, psicológico y social. Es un estado de bienestar donde podemos afrontar los desafíos de la vida, trabajar productivamente y contribuir a nuestra comunidad.

El bienestar mental no es la ausencia de problemas, sino la capacidad de afrontar las dificultades con resiliencia, adaptarnos a las situaciones cambiantes y encontrar el equilibrio entre nuestra salud física y mental.



Retos y Desafíos Comunes del Personal de Servicio Doméstico

1 Carga de Trabajo Intensa

El servicio doméstico a menudo implica jornadas largas, tareas repetitivas y una constante presión para mantener un estándar de limpieza impecable. Esto puede llevar a un agotamiento físico y mental, dificultando la conciliación de la vida personal y laboral.

3 Inseguridad Laboral

La naturaleza informal de muchas relaciones laborales en el servicio doméstico puede generar incertidumbre sobre la seguridad laboral y la estabilidad económica. Esto puede aumentar los niveles de estrés y ansiedad, dificultando la planificación a largo plazo.

2 Falta de Reconocimiento

A pesar de su importante labor, los trabajadores de servicio doméstico a menudo no reciben el reconocimiento adecuado por su trabajo. Esto puede generar sentimientos de desmotivación y falta de valor, afectando su autoestima y bienestar.

4 Riesgos para la Salud

La exposición a productos de limpieza, la manipulación de objetos pesados y la realización de tareas físicas repetitivas pueden aumentar el riesgo de lesiones y enfermedades. Esto impacta la salud física y mental, generando un ciclo de desgaste.

Estrés y Agotamiento Emocional en el Servicio Doméstico



Estrés Crónico

La exposición constante a la presión laboral y las demandas de limpieza pueden generar estrés crónico. Esto impacta el sistema nervioso, aumentando la frecuencia cardíaca, la presión arterial y la liberación de hormonas del estrés, generando una respuesta física a la tensión.



Agotamiento Emocional

El servicio doméstico a menudo implica interacciones personales y la necesidad de adaptarse a diferentes personalidades y expectativas. La falta de reconocimiento y la constante necesidad de complacer pueden generar agotamiento emocional, llevando a sentimientos de vacío, desilusión y falta de motivación.



Síntomas de Agotamiento

El agotamiento emocional se manifiesta a través de síntomas como la pérdida de interés en el trabajo, el aislamiento social, la irritabilidad, la dificultad para concentrarse, el insomnio y la pérdida de energía. Es importante reconocer estos signos y buscar ayuda antes de que la situación empeore.

Estrategias para Fomentar la Salud Mental en el Lugar de Trabajo

Comunicación Abierta

Fomentar un ambiente donde los trabajadores se sientan cómodos para expresar sus preocupaciones, necesidades y sugerencias. Esto permite detectar problemas de salud mental a tiempo y brindar apoyo personalizado.

Establecimiento de Límites

Definir claramente los horarios de trabajo y las responsabilidades, evitando la sobrecarga de tareas y la invasión del tiempo personal. Esto ayuda a mantener un equilibrio entre la vida laboral y personal.

Reconocimiento y Valoración

Reconocer y valorar la labor del personal de servicio doméstico de manera tangible, ofreciendo incentivos, palabras de aliento y oportunidades de desarrollo profesional. Esto motiva a los trabajadores y refuerza su autoestima.

Herramientas para el Autocuidado Emocional

Técnicas de Relajación

La respiración profunda, la meditación guiada y el yoga son prácticas que ayudan a reducir el estrés y la ansiedad. Dedicar tiempo a estas técnicas puede mejorar el bienestar mental y emocional.

Ejercicio Físico

La actividad física regular libera endorfinas, hormonas que mejoran el estado de ánimo y reducen el estrés. Buscar actividades que sean placenteras y accesibles para mantenerse activo.

Tiempo para Uno Mismo

Dedicar tiempo a actividades que generan disfrute y relajación, como leer, escuchar música, pasar tiempo en la naturaleza o practicar hobbies. Esto permite desconectar del trabajo y recargar las energías.

Apoyo Social

Cultivar relaciones saludables con familiares, amigos y colegas, creando un espacio de apoyo y confianza donde expresar emociones y recibir comprensión. La conexión social es esencial para el bienestar mental.



Ejercicio Práctico: Técnicas de Relajación y Mindfulness

1

Preparación

Encuentra un lugar tranquilo y cómodo. Siéntate o acuéstate en una posición relajada. Cierra los ojos y concéntrate en tu respiración.

2

Respiración Consciente

Presta atención a la sensación de tu respiración entrando y saliendo de tu cuerpo. Observa el ritmo natural de tu respiración sin intentar controlarla.

3

Mindfulness

Expande tu atención a las sensaciones de tu cuerpo. Observa las sensaciones físicas sin juzgarlas. Puedes notar tensión, calor, hormigueo o cualquier otra sensación.

4

Atención al Presente

Recuerda que estás aquí y ahora. No te preocupes por el pasado o el futuro. Enfócate en el momento presente y disfruta de la tranquilidad que te proporciona la respiración consciente.



"Cuidar de tu bienestar mental es una inversión en tu vida y tu felicidad"

 Roberto Machado

Gracias por participar en este taller y espero que lleven consigo estos conocimientos para vivir y trabajar de manera más saludable y plena.

Bibliografía

- ▶ La Prevención del Estrés en el Trabajo. OIT.
<https://lc.cx/I0G7ZL>
- ▶ Mindfulness para la Vida Cotidiana. Jon Kabat-Zinn
<https://lc.cx/jhctK1>
- ▶ La Práctica de la Inteligencia Emocional. Daniel Goleman
<https://lc.cx/jiHtv7>
- ▶ Guía Promoción del Bienestar Emocional. Dialnet
<https://lc.cx/0FMQqR>





¿Preguntas?



Recuerda que POSITIVA tiene para ti:

Posipedia

<https://posipedia.com.co/> 



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



POR MUCHAS CONEXIONES MÁS

Andrés

Despierta todos los días seguro y feliz, porque permanece informado de las noticias y actividades nuevas en SST con su comunidad educativa Positiva Educa en WhatsApp.



1

Escanea el Código QR con tu celular.



2

Síguenos y entérate de todas las actualizaciones de nuestro Plan Nacional de Educación.



3

¡Recuerda!

El canal lo encuentras en la pestaña de Novedades de tu Whatsapp



¡SIGUENOS EN NUESTRA COMUNIDAD EDUCATIVA!



Escanea el código QR para
entrar a nuestro Canal de
Whatsapp