

ANEXO 7

CARTILLA ACTIVIDADES DE MEDICINA DEL TRABAJO Y PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD

FUCAR S.A.S NIT: 901135 570 - 5
Cra 16 Bis #5 -44 segundo piso, Pinares
Pereira - Risaralda
✉ fucarcolombia@gmail.com
☎ 312 2479029 - 311 3918531





FUCAR S.A.S NIT: 901 135 570 - 5
Cra 16 Bis #5 -44 segundo piso, Pinares
Pereira - Risaralda
✉ fucarcolombia@gmail.com
☎ 312 2479029 - 311 3918531







Medicina del **TRABAJO,**

Prevención y Promoción de la Salud

Prevención que fortalece tu bienestar.



Cuidar la salud es un proceso que se construye día a día.

Los talleres de promoción y prevención recuerdan que el bienestar nace de hábitos sencillos que fortalecen la energía, las emociones y la vida laboral de las personas.

A través de temas como la alimentación consciente, la actividad física, el manejo del estrés y los primeros auxilios psicológicos, se reconoce que cada decisión influye directamente en la calidad de vida.

Guiados por profesionales en salud y bienestar, estos espacios ofrecen herramientas prácticas para aplicar dentro y fuera del trabajo. Invitan a las personas participantes a ser más conscientes, a escucharse y a comprender.

A continuación, puedes marcar o completar lo que mejor refleje cómo has llegado hasta este momento.

Hoy necesito enfocarme en:

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Alimentación | <input type="checkbox"/> Descanso y sueño |
| <input type="checkbox"/> Movimiento físico | <input type="checkbox"/> Salud emocional |
| <input type="checkbox"/> Manejo del estrés | <input type="checkbox"/> Organización del día |

Una acción sencilla que puedo empezar esta semana es:



Tus ojos te acompañan en

Aunque a veces olvides cuánto los exiges. El tamizaje visual es un momento para revisar cómo estás viendo y anticiparte a molestias que pueden afectar tu comodidad y tu desempeño.

Un control anual permite detectar cambios a tiempo, prevenir dolores de cabeza y mantener la vista más descansada. Es un pequeño gesto que suma mucho a tu bienestar diario.

TU REGISTRO *anual de cuidado* VISUAL

(Toma nota de tus controles para mantener un seguimiento claro cada año)

[illegible]

RECOMENDACIONES *para cuidar tu visión* **DURANTE EL AÑO**

- ✦ **Programa un control anual,**
incluso si no sientes molestias.
- ✦ **Renueva tus lentes**
o fórmula según recomendación profesional.
- ✦ **Ajusta la pantalla a un brazo de distancia**
y ligeramente por debajo de los ojos.
- ✦ **Aplica la regla 20-20-20:**
cada 20 minutos, mira algo a 20 pies (6 metros)
por 20 segundos.
- ✦ **Parpadea con frecuencia**
para evitar sequedad.
- ✦ **Evita reflejos de luz directa**
sobre la pantalla.
- ✦ **Mover el cuerpo,**
cuidar la mente.

Tu cuerpo está presente en todo lo que haces: trabajar, concentrarte, resolver problemas. La actividad física regular ayuda a disminuir el estrés, mejorar el ánimo y mantenerte con más energía durante el día.

No necesitas grandes rutinas: pequeños movimientos constantes también cuentan. Caminar unos minutos, subir escaleras, estirarte o hacer una pausa activa son formas sencillas de cuidarte.

Mini chequeo personal de movimiento

Marca con ☒ lo que has logrado esta semana:

- ☐ ***Me levanté de la silla al menos una vez cada hora.***
- ☐ ***Realicé alguna actividad física (caminar, bailar, deporte) al menos 3 días.***
- ☐ ***Hice una pausa para estirar cuello, hombros o espalda.***

Pregunta para ti:

¿Qué pequeño cambio podrías hacer desde hoy para moverte un poco más?

“A veces, lo
QUE MÁS AYUDA
NO ES SABER
QUÉ DECIR...
SINO ESTAR,
ESCUCHAR
y acompañar”.

Cuando sientes que las emociones pesan, el apoyo oportuno puede marcar la diferencia.

Los Primeros Auxilios Psicológicos (PAP) son una forma sencilla y humana de acompañar a alguien que está pasando por un momento difícil. No se trata de “arreglar” el problema, sino de estar ahí, con calma, respeto y empatía.

En tu trabajo también vives días cargados, tensiones o situaciones personales que pueden afectar tu tranquilidad o la de tus compañeros. Saber cómo acompañar en esos momentos puede mejorar el clima laboral y fortalecer el bienestar de todo el equipo.

A veces, pequeños gestos tuyos pueden aliviar grandes emociones en otros y también en ti.

Lee cada situación, revisa la recomendación y responde a la pregunta personal:

Pequeños gestos pueden *aliviar grandes emociones.*

Completa los espacios y escribe cómo acompañarías en cada una de estas situaciones:

★ **Cuando tú te sientes muy estresado en el trabajo o por un problema personal**

Recomendación:

- ★ **Haz una pausa breve para respirar y tomar distancia del momento.**
- ★ **Trata de identificar qué estás sintiendo (rabia, tristeza, ansiedad, cansancio).**
- ★ **Si lo necesitas, habla con alguien de confianza o con el área de bienestar.**
- ★ **Recuerda que pedir ayuda también es una forma de autocuidado.**

Pregunta personal:

¿Qué haces, o qué podrías empezar a hacer, para cuidar tus emociones cuando sientes que el estrés te supera?



Un compañero llega muy angustiado por un problema personal:

Recomendación:

- ★ **Ofrécele un lugar tranquilo para hablar.**
- ★ **Escúchalo sin interrumpir ni juzgar.**
- ★ **Valida lo que siente con frases como: “Es comprensible que te sientas así”.**
- ★ **Si lo consideras necesario, sugiérele buscar apoyo profesional o con talento humano/bienestar.**

Pregunta personal:

¿Qué sería lo primero que le dirías para que se sienta escuchado y acompañado?



Notas a un compañero irritado, aislado o diferente a lo habitual:

Recomendación:

- ★ **Acércate en un momento tranquilo, sin hacerlo frente a otras personas.**
- ★ **Puedes iniciar con algo simple como: “Te he notado diferente, ¿cómo te has sentido últimamente?”.**
- ★ **Muestra interés genuino y disposición a escuchar.**
- ★ **Si percibes que la situación lo desborda, sugiérele acudir a los canales de apoyo disponibles en la institución.**

Pregunta personal:

¿Qué acción concreta podrías tomar hoy para acercarte y ofrecerle ayuda de manera respetuosa?

(Reflexión final)

“El cuidado emocional no es un rol profesional: es un gesto humano que fortalece a todo el equipo.”



Un espacio para *Respirar* y reconectar

Bajar el ritmo, soltar el estrés

El estrés también se acumula en la mente: en los pensamientos que no paran, en la preocupación constante o en la sensación de cansancio emocional. Incluir pequeñas pausas de autocuidado durante el día puede ayudarte a aclarar la mente y recuperar calma.

Puedes probar: *Respiración 4-6*

Inhala por la nariz contando 4 segundos, exhala por la boca contando 6.

Repite 5 veces.

Pausa mental de un minuto

Cierra los ojos, nota cómo está tu cuerpo y nombra en silencio una emoción que sientas:

**“cansancio”, “tensión”,
“tranquilidad”.**

Pequeño ritual de cierre del día

Antes de terminar la jornada, piensa en una cosa que agradeces de hoy,

por pequeña que sea.

Alimentación Saludable:

Energía que se nota

Lo que comes también construye tu bienestar: cada comida es una oportunidad para sentirte con más energía y equilibrio.

Una buena alimentación no solo mejora la salud física: también influye en tu concentración, tu estado de ánimo, tu productividad y la manera en que afrontas la jornada laboral. Comer de forma consciente ayuda a mantener niveles estables de energía, prevenir fatiga y fortalecer el bienestar general.

Por eso, planear tu alimentación semanal es una herramienta sencilla que marca la diferencia. Estos pequeños hábitos impactan directamente en cómo te sientes y en cómo trabajas.

★ **Tips para planear tu alimentación semanal**



Elige un día fijo para planear (domingo o lunes es ideal).



Incluye frutas, verduras y proteínas en cada comida.



Ten siempre a la mano un snack saludable:
fruta, frutos secos, yogurt.



Mantén un termo con agua para asegurar hidratación.



Prefiere preparaciones sencillas y equilibradas que puedas llevar a la oficina.

Un camino de *Bienestar* **que continúa**

El bienestar nace en los detalles: en una pausa que te permite respirar, en un alimento que te nutre, en una palabra que acompaña y en ese gesto pequeño con el que decides cuidarte.

Cada actividad nos recordó que, incluso en medio de la rutina, siempre hay espacio para hacer de cada día un lugar más amable para ti.

Recomendaciones generales

Bienestar Diario

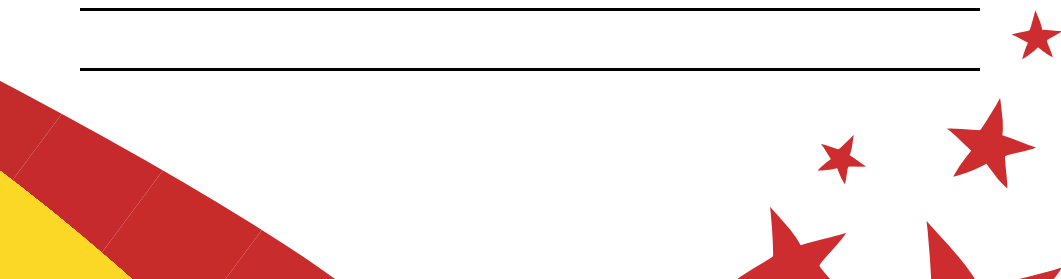
- ★ **Hago pausas breves para respirar, estirarme o cambiar de postura.**
- ★ **Reviso mi visión una vez al año y mantengo mi espacio de trabajo ajustado.**
- ★ **Me comunico con claridad y escucho con atención a mi equipo.**
- ★ **Tengo momentos de calma con música o respiración consciente.**
- ★ **Planifico mis comidas y mantengo agua a la mano.**
- ★ **Me muevo todos los días, aunque sea unos minutos.**
- ★ **Duelmo lo necesario para recuperarme.**
- ★ **Reconozco mis límites y descanso cuando lo necesito.**

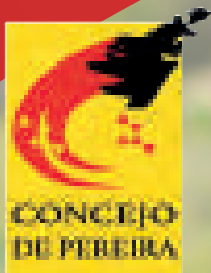
Mi *compromiso* **CON EL** **CUIDADO**

***El bienestar también se construye con
decisiones personales.***

Este espacio es para ti, escribe aquello que
quieres fortalecer, cambiar o mantener para
cuidar tu salud día a día.

Mi compromiso:





Quando eliges **CUIDARTE**

**eliges avanzar con más energía,
*claridad y equilibrio.***