

El cuidado personal significa tomar decisiones positivas que mejoren su salud física, mental y espiritual. Esto incluye cosas como hacer ejercicio, comer de manera saludable, mantener la agudeza mental y poner fin a hábitos poco saludables como fumar.

El cuidado personal no solo ayuda a mantener la salud en general, sino que también puede ayudar a reducir las lesiones en el lugar de trabajo.

Es importante enfatizar todas las áreas del cuidado personal. Los programas de ejercicio que incluyen entrenamiento de resistencia (levantamiento de pesas) ayudan a fortalecer los músculos y los huesos, lo que lo hace más resistente a las lesiones.

Una combinación de alimentación saludable y ejercicio ayudará a su cuerpo a sanar si ocurre una lesión.

Mantenerse alerta mentalmente lo ayudará a identificar los peligros potenciales en el lugar de trabajo y a tomar decisiones rápidas. Por último, debe intentar crear y mantener un círculo de amigos, familiares y conocidos de confianza que lo cuidarán dentro y fuera del lugar de trabajo.

Consejos para el cuidado personal

- Estar en buena forma física ayuda a la agudeza mental. El ejercicio ayuda a que la sangre fluya al cerebro y reduce el estrés.
- Aprender nuevas habilidades y realizar tareas desafiantes ayuda a ejercitar el cerebro.
- El alcohol no es la única sustancia que puede inhibir el juicio. Muchos medicamentos recetados y de venta libre pueden retrasar la toma de decisiones y los tiempos de reacción. Siempre debe consultar con un farmacéutico y / o su supervisor si es seguro trabajar mientras usa ciertos medicamentos.
- **Establezca metas personales** para su propio bienestar. Le ayudará a concentrarse en la mejora.

Conducta personal

La conducta personal se refiere a cómo se comporta y actúa en el lugar de trabajo.

La buena conducta personal proviene de ser respetuoso, honesto y consciente de los demás.

Su conducta personal demuestra quién es usted como persona, así que evite los comportamientos negativos en el lugar de trabajo y mantenga un lugar de trabajo positivo y respetuoso.

Acoso

El acoso es una conducta, comentarios, acciones o gestos que tienen un efecto dañino y duradero en los trabajadores.

Esto incluye cosas como gritar a los demás, maldecir, iniciar rumores o cualquier contacto físico no deseado. El acoso también puede ser involuntario. El humor y las bromas son buenos para la moral de los trabajadores, pero no deben poner a nadie en peligro emocional o físico. Cosas como sacudir la escalera de un compañero de trabajo o dispararle aire comprimido pueden resultar en lesiones graves. No corra ningún riesgo con la seguridad de los demás.

Otros consejos para la conducta personal

- **Llegar a tiempo** da la impresión de que se preocupa por su trabajo.
- Siempre que sea posible **trate de mantener una actitud positiva**. Su actitud positiva desaparecerá en los demás y hará que el trabajo sea más agradable para todos.
- Mantenga la compostura al resolver un conflicto.

Si pierde el control, puede terminar diciendo o haciendo algo de lo que se arrepentirá.

- **Trate de ayudar a los demás** siempre que sea posible.
Tus supervisores notarán tu actitud positiva.