

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO EN EL SECTOR FORMAL E INFORMAL
IMPLEMENTADAS EN PAÍSES DE AMÉRICA LATINA

Susana Bedoya Uribe

Natalia Andrea Henao Rendon

Mónica Fabiola Toalongo Gonzalez

Yuliana Villegas Giraldo

Trabajo de grado para optar por el título de
Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo

Asesor:

Diego Fernando Hurtado Guzmán

Docente Facultad de Medicina

Universidad CES

Facultad de Medicina – Salud Pública

Medellín

2020

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

Tabla de Contenido

1. Formulación del Problema				41.1
Justificación:				6
1.2 Pregunta de Trabajo				7
2. Marco Teórico;Error!	Marcador	no	definido.2.1	
Generalidades				8
2.2 Fundamentos del Autocuidado				9
2.3 Historia del Autocuidado				12
2.4 Definición del Sector Formal				13
2.5 Definición del sector informal				16
2.6 Estrategias de Autocuidado en América Latina: Éxito y Dificultades				16
2.7 Estrategias de autocuidado en el sector laboral en Colombia				19
2.8 Estrategias de Autocuidado en el sector laboral en Chile				21
2.9 Estrategias de Autocuidado en el sector laboral en Argentina				23
2.10 Estrategias de autocuidado en México				24
3. Objetivos				Objetivo
General				27
3.2 Objetivos Específicos				27
4. Diseño Metodológico preliminar				28
proyecto		Tipo	de	

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

4.2 Población	28
4.2.1 Población de referencia	28
4.2.2 Población de estudio	29
4.3 Criterios de inclusión y de exclusión de la documentación	29
4.3.1 Criterios de inclusión	29
4.3.2 Criterios de exclusión	29
4.4 Temas preliminares de análisis	30
5. Conclusiones	316.
Bibliografía	33

Introducción

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

El autocuidado es una herramienta que debería aplicarse en todas las organizaciones en donde la gestión de la seguridad y salud en el trabajo busca mejorar las condiciones de trabajo, resultante de las nuevas realidades (globalización, flexibilización del empleo, fusión de empresas) y la diversidad de modos de empleo, entre ellos, el trabajo formal e informal, son tendencias mundiales de desarrollo debido a que las condiciones del lugar de trabajo y los comportamientos de sus trabajadores no serán controlados directamente y dependen en gran parte de la responsabilidad de cada uno de ellos.

Un ambiente de trabajo saludable es esencial, no sólo para lograr la salud de los trabajadores, sino también para hacer un aporte positivo a la productividad, la motivación laboral, el espíritu de trabajo, la satisfacción en el trabajo y la calidad general de la vida. Sin embargo, pese a los beneficios el lugar de trabajo saludable no es una realidad para gran parte de la fuerza laboral de América Latina y el Caribe.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

1. Formulación del Problema

Si bien es cierto, en el mundo del trabajo de los últimos años, se ha venido abordando el bienestar y la salud laboral, desde las estrategias de autocuidado. También es cierto que, al momento, se dificulta la identificación de este tipo de estrategias por parte de los trabajadores, tanto en el sector formal como informal de la economía. Así pues, tal y como lo dice la OIT (Organización Internacional del Trabajo), la gestión en este aspecto, se orienta en preservar la integridad de las personas siendo conscientes de que un porcentaje del resultado de un ambiente laboral seguro es responsabilidad del trabajador y de su estilo de trabajo. (1)

Del mismo modo, los problemas que se presentan al no abordar el autocuidado en las empresas, se dan en la medida que las condiciones ambientales y los factores de riesgos están presentes en el entorno laboral, lo que predisponen a alteraciones en la salud de la persona que labora, tanto en el sector formal como el informal. De esta manera, las actividades que realizan los trabajadores en determinados momentos de su labor pueden generar niveles de estrés, conllevando alteraciones biológicas, psicológicas y sociales.

Así mismo el contexto en el cual el hombre está inmerso; influye en los factores Biológicos, Psicológicos y Sociales que estructuran el estilo de vida y autocuidado de un individuo; entre estos, los malos hábitos, las relaciones sociales y familiares como del entorno laboral, repercute directamente en la esfera de la salud del trabajador; generando bajo rendimiento laboral, aumentando así la aparición de accidentes de trabajo y enfermedad laboral (afectación de la salud mental, estrés, fatiga, dolores osteomusculares, riesgo cardiovascular entre otros. (2)

De lo anterior se puede evidenciar un efecto directo en los accidentes laborales esto puede generar sobrecostos en la empresa tanto en el costo humano que incluye afecciones físicas

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

emocionales y sociales hasta el costo económico, el costo que genera el deterioro de materiales de la empresa y sus compañías aseguradoras, costo para los entes públicas y para la sociedad en general. (2)

Esto se presenta en los diferentes sectores económicos (el sector formal y sector informal), generando más daños en el sector informal causado por el poco conocimiento en estrategias laborales y a la falta de adecuado sistemas de gestión laboral, (2) En el sector informal el escenario es desalentador, debido a las pocas garantías de estos trabajadores, donde su labor se enfoca en ganancia económica, generado directamente de la necesidades socioeconómicas del trabajador.

Mientras tanto en el sector formal a pesar de que se cuenta con ciertas “garantías” laborales para la seguridad de los empleados, el concepto de autocuidado no se encuentra interiorizado en los trabajadores; en algunas ocasiones esto se debe a la extensión de los turnos laborales y en otras se debe directamente a la actividad productiva que realicen, ya que sienten deseo de realizar su labor de forma oportuna y productiva, sin tener en cuenta la forma posiblemente dañina para su salud con la que se realiza dicha actividad laboral, al considerar una mayor inversión de tiempo, lo que generalmente ocurre en grandes empresas e industrias donde las labores son en línea de producción. Por otra parte están aquellos trabajadores donde su labor dependen de las capacidades intelectuales, estos trabajadores presentan otro tipo de reto en el autocuidado, debido al riesgo al que se exponen es más mental o psicosocial en relación al riesgo físico de los primeros mencionados.

De lo anteriormente mencionado nace la necesidad de interiorizarse el autocuidado en los sectores económicos; a esto deben estar encaminadas las estrategias del autocuidado, que les

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

permita al trabajador aplicar el autocuidado como algo indispensable para la vida desde la esencia del amor propio, tanto en el ámbito laboral como en el social y familiar.

Este cambio no se genera de forma automática, es algo en lo que se requiere compromiso de los diferentes sectores económicos en conjunto con la participación de los trabajadores.

1.1 Justificación:

El presente artículo de revisión se proyecta desde la importancia del autocuidado en el ámbito de la salud laboral, lo que permite desarrollar un documento de consulta que aporte información adecuada para la toma de decisiones en dicho ámbito, enfocándose en los trabajadores del sector formal e informal de la economía.

Así mismo, este artículo aporta información de gran valor sobre las estrategias de autocuidado que se están aplicando en algunos países de Latinoamérica, destacando las más importante, aquellas estrategias que más han generado impacto en la salud de los trabajadores de los sectores económicos, las cuales están enfocadas en intervenir e interiorizar en el trabajador el autocuidado creando un impacto verdadero y positivo sobre la realidad en la que se desempeña la población trabajadora, así como evidencia el principal reto del médico especialista en seguridad y salud en el trabajo que está dirigido en cambiar el enfoque que se tiene en el abordar la salud en el ámbito laboral, dando importancia el autocuidado del trabajador mediante las diferentes estrategias y cómo estas estrategias generan un impacto de forma positiva en los sectores económicos, lo que puede conllevar a generar mayor productividad y contribuir en el desarrollo de los entornos del trabajador (psicológico, social y familiar) generando condiciones de trabajo adecuadas que permitan tener oportunidades de progreso en todos los sectores laborales.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

1.2 Pregunta de Trabajo

¿Cuáles son las estrategias de autocuidado implementadas en la población trabajadora del sector formal e informal en países de América Latina?

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

2. Marco Teórico

2.1 Generalidades

Desde hace algunos años en los sectores económicos se viene manejando el autocuidado, como una herramienta que debe aplicarse en las empresas, la gestión que se realiza a través del área de seguridad y salud en el trabajo.

A pesar de esto solo se aplica en aquellas empresas que tiene una madurez suficiente para controlar las condiciones de trabajo, como resultante de nuevos entornos y condiciones laborales como lo son la globalización, la flexibilidad del empleo, la diversidad de los modelos de empleo entre ellos el teletrabajo, lo cual es una tendencia mundial. (3)

Lo anterior ha generado diferentes retos en el sistema de gestión de la seguridad y salud en el trabajo de muchas empresas, debido a las condiciones del lugar de trabajo y lo comportamientos de quienes laboran con estos modelos.

A pesar de esto las actividades de autocuidado son indispensables en los sectores económicos que favorecen la salud de sus miembros, dando como resultado acciones personales que generan un bienestar y productividad en condiciones ideales, estas actividades son de tres tipos: el autocuidado, los cuidados dependientes y los cuidados de enfermería. El primero es válido y extensible a cuidados dependientes, se diferencia uno de otro porque el autocuidado es por uno mismo para uno mismo; en el cuidado dependiente es por una persona a otra, los cuidados de enfermería son los cuidados profesionalizados ofrecidos por las enfermeras. en este trabajo se tratará sólo el autocuidado.(4)

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

El autocuidado se viene trabajando por los profesionales que a su cargo tienen la gestión de salud y seguridad en el trabajo, razón por la cual es indispensable para fomentar la cultura del autocuidado, un ambiente de trabajo saludable es esencial no sólo para lograr la salud de los trabajadores, sino también para hacer un aporte positivo a la productividad, la motivación laboral, el espíritu de trabajo, la satisfacción en el trabajo y la calidad general de la vida.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) refiere que el autocuidado se relaciona con todo aquello que las personas hacen por sí mismas para conservar sus condiciones de salud, cuyo propósito es el de promocionar la vida y el bienestar de los seres humano. (5)

La seguridad y la salud en el trabajo, está orientada a preservar la integridad física y mental de las personas que trabajan, teniendo en cuenta que un gran porcentaje de un resultado satisfactorio, es responsabilidad de cada persona y de la forma en que trabaja. Sin embargo pese a los beneficios comprobados que tiene la aplicación del autocuidado en el lugar de trabajo no es una realidad para gran parte de la fuerza de trabajo de América Latina y el Caribe, la salud de los grupo poblacionales más pobres y vulnerables se afecta aún más debido a que estos grupos realizan los trabajos generalmente más peligrosos, peor remunerados y con menor o incluso ausencia de seguimiento que los otros grupos poblacionales.(5)

Son muchos los factores que contribuyen a la ocurrencia de accidentes laborales que generan consecuencias como lesiones de tipo físicas y emocionales en los trabajadores, que a su vez afectan al trabajador y al entorno del mismo, de aquí la importancia de abordar la cultura del autocuidado como una condición indispensable para laborar y vivir en general.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

2.2 Fundamentos del Autocuidado

El término autocuidado viene de la palabra auto del griego αὐτο que significa "propio" o "por uno mismo", y cuidado del latín cogitātus que significa "pensamiento". Dicha palabra surge a partir de satisfacer necesidades básicas y poder lograr propósitos propios del ser humano y así tener un equilibrio entre la salud y el bienestar a través del tiempo. El origen del autocuidado se puede analizar en el comportamiento de nuestros pasados, en el que presentan mediante comportamientos el instinto de supervivencia a través de la evolución como fue la caza, salvaguardarse en cuevas por los cambios climáticos, incluir en la dieta hortalizas y frutas, crear herramientas para su defensa y cosecha.(6)

El autocuidado surge de un grupo selecto de aquellas labores reconocidas por su humanización y cuidado de la salud como lo es la enfermería, desarrollado por la famosa enfermera Dorothea Orem, procedente de estados unidos, en el cual en el 2001 define dicho concepto como “el conjunto de acciones intencionadas que realiza la persona para controlar los factores internos o externos, que pueden comprometer su vida y desarrollo posterior”. (7)

En la literatura existen múltiples definiciones alrededor del autocuidado, comenzando por la Organización mundial de la salud (OMS) en el año 1982 donde definió el autocuidado como “las actividades de salud no organizadas y a las decisiones de la salud tomadas por individuos, familia, vecinos, amigos, colegas, compañeros de trabajo, etc.; comprende la automedicación, el auto-tratamiento, el respaldo social en la enfermedad, los primeros auxilios en un “entorno natural es decir, en el contexto normal de la vida cotidiana de las personas. El autocuidado es, definitivamente, el recurso sanitario fundamental del sistema de atención de salud”. (8)

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

Según la Fundación Iberoamericana de Seguridad y Salud en el Trabajo (FISO), (9) el autocuidado se define como “el conjunto de habilidades y competencias a los que recurre el individuo para establecer procesos y manejos desde y hacia sí mismo, hacia el grupo, hacia la comunidad o hacia la empresa, con el objeto de gestionar y resolver sus propios procesos y sus necesidades de desarrollarse como ser humano y frente de los desafíos del diario vivir”

Todo lo anterior es inquietante para empresarios a la hora de implementar seguridad y salud en los trabajadores, dejando claro que gran parte de su preservación de salud depende en gran medida de los trabajadores, y es así como a través de los años se comienza a establecer y regular normatividad en diversos países latinoamericanos como es el caso de Colombia, en el cual se crea la ley 9 de 1979 que regula programas de salud ocupacional en los lugares de trabajo por medio de acciones como los entornos laborales adecuados y adaptados al trabajador en el que minimicen los riesgos físicos, controles administrativos, contratos laborales dignos y el más importante a destacar el autocuidado del trabajador, en el que es fundamental a la hora de tener mayor productividad y eficiencia en el lugar de trabajo, esto propende a mejorar la calidad de vida, minimizar riesgo psicosocial, salud mental, y física; por todo esto la base es la integralidad de conceptos a la hora de proponer un mejor desarrollo y control en el sector empresarial.

El autocuidado se basa en unos principios de conocimiento sobre conceptos de riesgo, los peligros en el trabajo sobre calidad de vida que evite no sólo enfermedades de trabajo y accidentes laborales, sino también, enfermedades cardiovasculares. El segundo principio fundamental es el de motivación en el que se pretende que el trabajador tenga una actitud positiva, la mejor disponibilidad, buena entrega y trato con compañeros de trabajo, y por último el principio de

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

habilidad que es el desarrollo de capacidades intelectuales y físicas para ejercer en los entornos laborales. (10)

2.3 Historia del Autocuidado

El concepto de Autocuidado tiene su origen en la salud pública, y más específicamente desde la práctica de la enfermería. Según Dorothea Elizabeth **Orem** (Baltimore, 15 de julio de 1914 – Savannah, 22 de junio de 2007), autocuidado se define como “aquellas actividades que realizan los individuos, las familias o las comunidades, con el propósito de promover la salud, prevenir la enfermedad, limitarla cuando existe o restablecerla cuando sea necesario”. El Autocuidado, por tanto, “no es una actitud azarosa ni improvisada sino que una función reguladora que las personas desarrollan y ejecutan deliberadamente con el objeto de mantener su salud y bienestar”. (11)

Así pues, el autocuidado se entiende desde la antigua cultura griega, en lo que ellos denominaron ‘culto de sí’, se puede identificar el enfoque integral bajo el cual miraron al ser humano, a través de las prácticas orientadas, tanto al cuidado del cuerpo como al cultivo del espíritu. “El ‘cuidado de sí’, incluía el ejercicio físico moderado, la satisfacción equilibrada de las necesidades, la meditación, la lectura, y la reflexión acerca de las verdades conocidas. Para los griegos el cuidado del cuerpo se realizaba mediante la medida, la economía del régimen, la atención detallada a las perturbaciones. Tenían en cuenta elementos como el clima, la alimentación y el modo de vida, en tanto estos podían perturbar al cuerpo y a través de éste, al alma”. Esta cultura aportó elementos iniciales para establecer la importancia del autocontrol como forma de autocuidado. (12)

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

Más tarde en el tiempo, las primeras ideas judeocristianas cambiaron la prioridad de un cuidado integral (físico y emocional), por cuidados centrados en lo espiritual fomentando el ‘desprecio’ por el cuidado corporal, sustentado en el principio de ‘vencer al mundo, al demonio y la carne’. (12)

Ya en el siglo XX, en la década del setenta, se inició un análisis crítico a las formas de cuidado a través del movimiento feminista: “grupos de mujeres en todo el mundo lucharon por una autonomía, autodeterminación e independencia de la autoridad médica masculina, predominante en el sistema médico vigente”. Debido a su punto de partida, el autocuidado fue considerado inicialmente como una actividad de la gente, al margen del mundo académico. Así las cosas, la investigación sobre autocuidado ha sido desde sus orígenes, tema de debate político y epistemológico en la sociedad y en las ciencias sociales. (12) Existen también sectores donde el autocuidado se ha difundido así por ejemplo: en los *grupos de ayuda mutua o autoayuda*; como “alcohólicos anónimos” que florecieron en esa misma década. Este tipo de grupos han demostrado el afrontamiento de las enfermedades crónicas y los procesos debilitantes los cuales pueden abordar a través del aprendizaje y del apoyo mutuo, no sólo mediante los protocolos médicos. Ellos se consideran como una forma eficaz de crear ambientes favorables para la salud. De esta manera, el autocuidado es una acción de interdependencia entre distintos ámbitos de tipo personal, social, cultural y espiritual, que permita desenvolverse de manera segura en todas las circunstancias que rodean la vida de las personas. Desde tiempos remotos se ha concebido en mayor o menor medida desde distintas instancias, pero hoy debe interiorizarse desde todos los aspectos que atañen al trabajador como ser humano. (12)

2.4 Definición del Sector Formal

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

La OIT y las ciencias del trabajo declaran la definición de sector formal o trabajo decente, en Memoria del Director General Juan Somavia (desde 1999 hasta 2012) durante la Conferencia Internacional del Trabajo de junio de 1999, donde aparece una primera definición: “Trabajo productivo en condiciones de libertad, equidad, seguridad y dignidad, en el cual los derechos son protegidos y que cuenta con una remuneración adecuada con protección social”, (13) además hace referencia a cuatro objetivos estratégicos los cuales son:

1. La oportunidad de empleo e ingresos.
2. La promoción de los derechos fundamentales del trabajo.
3. La protección social contra las situaciones de vulnerabilidad.
4. El tripartismo y el diálogo social como un mandato organizativo (empleado, empleador y gobierno).

Por otra parte se ha visto que la noción planteada por la OIT, sobre trabajo formal y trabajo decente ha llevado a varias décadas de discusión, por esto se ha encontrado varias definiciones como se enuncian en la 87 conferencia internacional del trabajo en 1999, donde señalaron que “el trabajo formal o decente supone una visión ampliada y entiende el trabajo como en derecho que va más allá de la legislación laboral vigente”. Otra definición, para el 2001 dice “el trabajo decente es un concepto en construcción, con características de calidad y cualidad, productivo y bien remunerado”, más tarde Dharam Ghai (2003) Investigador del Instituto Internacional de Estudios Laborales (LIEL) menciona que “el trabajo decente es una aspiración universal donde los objetivos son válidos para todo el mundo, y en este sentido se desea libertad de asociación y se opone a la discriminación, al empleo forzado y al trabajo infantil”. Así mismo destaca la participación de la comunidad mediante el diálogo social, en la toma de decisiones que afectan al trabajo y la vida dentro de la empresa y en el ámbito nacional, regional e incluso global. (14)

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

Aunque hay diversas opiniones el trabajo decente es un concepto multidimensional por lo que se insiste en la necesidad de mejorar las condiciones laborales, compararlas con otros países y así establecer la búsqueda de alternativas y rutas generales para el diseño de políticas públicas y planes estratégicos, en nuestro país se realizó un estudio elaborado por La Federación de Aseguradores Colombianos, FASECOLDA, llamado “Trabajo formal en Colombia, realidad y retos”, que revela la dinámica del sector formal en Colombia con base en los datos de Riesgos Laborales donde muestra que la tasa de formalidad es del 42.7%, un número mayor al evidenciado por el DANE, que es del 40%. además la tasa de formalidad de los trabajadores independientes ha aumentado entre 2009 (0.51%) y 2017 (3.83%), cerca del 56% de los afiliados se encuentra dentro del rango de edad de 26 a 45 años, así como también la población joven de 15 a 25 años ha aumentado su participación al pasar de un 19% en 2009 a un 21% en 2017. En el estudio se ve que la formalidad laboral está estrechamente ligada al tamaño de la empresa el 53% de los vinculados pertenezcan a empresas con más de 200 empleados y el 18% a empresas entre 50 y 200 empleados, al observar el estudio por regiones se halla que la región Caribe concentra la mayor cantidad de empleados formales en el país (20,4%), seguida del eje cafetero el 18,5%, en menor proporción la región del sur 6,0% y Llanos 3,1%, entre las ciudades Bogotá muestra la mayor tasa de formalidad, con 71% en 2017, por encima del total del país que es un 42,5%. Entre los datos se observa según el sexo la participación de las mujeres en el empleo formal ha aumentado en todas las regiones, así, en Bogotá con el 68,3% en 2017, en el Eje Cafetero 48,8% en el 2017. Con respecto a los sectores económicos con mayor número de empleados afiliados al SGRL son el de servicios, comercio y servicios empresariales en contraste, aquellos sectores que menos empleados formales aportan (relativamente) son el de minas y canteras, el sector agropecuario en todas las regiones, mientras que las mayores se encuentran en el sector financiero, el crecimiento del empleo formal entre 2009

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

y 2017 en el sector de la construcción fue de un 75%, frente al 52% en la industria. En este estudio se puede comprobar que el tripartismo (gobierno, empleados, empleadores) es fundamental para la formalización, que beneficia al trabajador, la productividad y mejora las condiciones de vida de la sociedad, (15)

2.5 Definición del sector informal

Por definición se entiende el sector informal como aquella actividad económica realizado por trabajadores o pequeñas empresas, la cual no es regulada por el estado y evade controles administrativos y fiscales. Es aquel sector desprotegido en cuanto a las prestaciones de ley.

Otras definiciones según OIT se entienden como los “emprendimientos que requieren pocas calificaciones y escaso capital y rinden magros ingresos; por lo tanto son de fácil acceso, tienen bajo nivel de productividad y baja capacidad de acumulación”. (16)

Las definiciones según estructuralidad comprenden aquellas unidades el cual contempla este tipo de sector como la subsistencia económica, generalmente con calidad y salarios bajos. Desde el punto de vista de institucionalidad dicho sector tiene una funcionalidad inconstitucional ya que no cumple con el pago y el acogimiento de ciertos impuestos dentro de la normatividad económica de un país. (17)

2.6 Estrategias de Autocuidado en América Latina: Éxito y Dificultades

Actualmente la Seguridad y Salud en el trabajo participa en el autocuidado de manera interdisciplinaria, de manera integral para que la salud sea el resultado de los cuidados que cada

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

uno se proporciona, de la capacidad para tomar decisiones y controlar la vida para que la población económicamente activa cuide su propia salud e integridad al involucrarnos como actores para garantizar su participación y empoderamiento en acciones orientadas a la reducción del impacto de los peligros a los que se encuentra expuesto laboralmente, además fomenta una cultura de cuidado con educación permitiendo el acceso a la información de manera ágil y práctica sobre estilos de trabajo y vida saludables. Otro aspecto es el componente motivacional el deseo de cambio hacia su responsabilidad por su propia salud, para mantenerla y mejorarla con disciplina. Aunque la promoción de la salud y el autocuidado son componentes de la salud pública han sido objeto de estudio desde la promulgación de la Carta de Ottawa(1986) que afirma que “la promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer mayor control sobre los mismos “ (18) y a pesar de contar con directrices de la OPS se encontraron pocas publicaciones sobre el ámbito laboral, por esto se debe fortalecer la investigación que contribuyan a crear ambientes de trabajo sanos y seguros desde una perspectiva más preventiva que curativa, además requiere un abordaje de la organización desde su concepción estratégica, fortalecimiento de capacidades en los trabajadores para desarrollar sus competencias en autocuidado hacia la prevención de la enfermedad y el accidente de trabajo. (18)

Es de anotar que en el sector formal el tema del autocuidado por parte del programa de salud ocupacional inicia revisando los riesgos al que los trabajadores están expuestos en su puesto de trabajo para poder minimizar o abolir ese riesgo desde la fuente mediante implementos de protección personal, capacitaciones como es el ejemplo de la empresa Manuelita S.A. Azucarera de Colombia en el cual anteriormente se tenía un enfoque en la parte técnica; pero en la actualidad implementa una estrategia para autocuidado en donde el principal propósito es hacer énfasis en

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

reflexiones en su interior sobre fortalezas, miedos, satisfacciones, metas, todo con el fin de disminuir accidentalidad. (19) Al extrapolar en otro tipo de empresa que tiene como énfasis el riesgo psicosocial se encuentra profesionales que trabajan en la erradicación de la violencia de pareja, en el cual aquellas narraciones pueden afectar emocionalmente y despertar sentimientos de tristeza, impotencia hasta el punto de desencadenar el síndrome de burnout ocasionando a nivel personal deficiencias en sus relaciones familiares y a nivel laboral, por esto propone medidas de autocuidado a nivel personal y por parte de la empresa en que laboran, medidas para sobrellevar el estrés, saber manejar las situaciones y las emociones en el trabajo, en el ámbito personal tener actitud positiva, adecuadas relaciones, todo esto de gran importancia para el bienestar del trabajador. (20)

Continuando con la búsqueda de estrategias en el sector informal se puede observar que en ambos sectores se encuentra la brecha de la desigualdad en cuanto el sexo, edad, etnia, entre otros, pero en trabajadores informales se cierra su oportunidad laboral a aquellos que contemplan poca inversión sobre todo para las mujeres en labores como aseo en casas, vender comida, etc. Es así el caso de un estudio que se llevó a cabo en México en vendedoras de comida en cuanto a su autocuidado es poco el tiempo para realizar estilos de vida saludable, para asistir al médico además tienen pocas relaciones interpersonales y familiares, se ha visto que más de la mitad están empleados en actividades no reguladas que no generan prestaciones, apoyos económicos, ni otro incentivo marcado en la Ley Federal de Trabajo, (21) igualmente pasa en nuestro país los grupos vulnerables no tienen seguridad social como régimen contributivo de salud y no acceso a pensión, así como falta de afiliación a riesgos laborales como lo estipulado en el artículo 48 de la Constitución Política que establece, que la Seguridad Social es un servicio público de carácter obligatorio que el estado debe garantizar, además se considera que el sector informal es más

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

vulnerable y están expuestos a diversos factores de riesgo porque los puestos de trabajo generalmente son inseguros, para lo cual se espera que las autoridades se responsabilicen y garanticen un espacio y condiciones óptimas de trabajo, que ayuden a disminuir los trastornos psicosociales y los problemas económicos que enfrentan a pesar de los horarios extensos de trabajo. Es evidente que existe una gran barrera a la hora de desarrollar un programa de promoción y prevención para los trabajadores del sector informal y adoptarlos a través del tiempo como lo propone la OIT, en el informe IV sobre estrategias de trabajo decente para la economía informal en el que propone una adecuada normatividad que cumplan estándares internacionales del trabajo con crecimiento, desarrollo a nivel rural y urbano, igualdad, equidad, emprendimiento, acceso a financiamiento y generar condiciones de empleo de calidad con trabajo seguro y saludable. (22)

2.7 Estrategias de autocuidado en el sector laboral en Colombia

En Colombia con el plan decenal de salud pública (2012-2021) se plantean diferentes ámbitos de intervención en el área de salud laboral para así generar acciones que busca el bienestar y protección de los trabajadores como la cobertura del sistema de riesgos laborales para contribuir a proteger y promover la salud de la población laboral vulnerable a riesgos laborales y ocupacionales, por tal motivo la Seguridad y salud en el trabajo desarrolla un conjunto de acciones colectivas e individuales, en los ámbitos laborales (formal e informal) en donde anticipa, reconoce, evalúa y controla los riesgos que pueden afectar la seguridad y salud en el trabajo mediante estrategias para el fortalecimiento del Sistema General de Riesgos Laborales. (23) Por otro lado el Ministerio de Salud y Protección Social diseña las herramientas para facilitar el proceso de

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

afiliación de la población al Sistema General de Riesgos Laborales, busca también alianzas entre autoridades, como los Ministerios del Trabajo, Medio Ambiente, Desarrollo Sostenible, Minas, Energía, Agricultura, Comercio, Industria y Turismo, el Departamento Nacional de Planeación, gobiernos departamentales, distritales, municipales para la protección, promoción de entornos laborales saludables en el sector formal e informal de la economía mediante, educación, campañas de difusión, comunicación y sensibilización social dirigidos al fomento del autocuidado y prevención de accidentes y enfermedades laborales, así mismo insiste que las empresas conozcan, cumplan las normas y reglamentos técnicos en Seguridad y Salud en el Trabajo para desarrollar el plan de trabajo anual del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo junto con acciones de Inspección, Vigilancia y Control (IVC), para el cumplimiento de las normas por parte de los Entes Territoriales de Salud y demás autoridades competentes; es de anotar también que busca cubrir la prevención de los riesgos derivados del trabajo en el sector informal de la economía focalizando la intervención en grupos poblacionales vulnerables, priorizando los jóvenes trabajadores entre 15 y 18 años de edad, las mujeres rurales trabajadoras, los adultos mayores trabajadores, las personas trabajadoras con discapacidad, en las micro y pequeñas empresas que están clasificadas como de alto riesgo para la salud como son; la agricultura (exposición a plaguicidas, riesgos biológicos y ergonómicos); ganadería (riesgo biológico, ergonómico y de accidentes); silvicultura y pesca (riesgos físicos, biológicos y de accidentes); manufactura (riesgo químico y accidentes); minería (riesgos químicos, ergonómicos y accidentes); comercio (riesgos ergonómicos, psicosociales y accidentes); artesanos (riesgos de accidentes y ergonómicos); manufactura (riesgos químicos, psicosociales y accidentes).

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

Siguiendo el plan estratégico por parte del programa de SST es importante mencionar el Plan Nacional para la Prevención del Cáncer Ocupacional dirigido a reducir la exposición al asbesto, sílice, benceno, radiaciones ionizantes y demás sustancias cancerígenas, con el objeto de proteger la salud de la población trabajadora colombiana expuesta a los diferentes carcinógenos, reduciendo los niveles de exposición, realizando vigilancia médica del sector formal e informal de la economía.

Otro aspecto a tomar en cuenta como estrategias de autocuidado son las acciones dirigidas a fortalecer el proceso de calificación de origen y pérdida de la capacidad laboral, mediante la educación del recurso humano responsables de la calificación de la enfermedad.

Por último se encuentra que se realizan acciones de sensibilización para la rehabilitación y la inclusión de las personas con discapacidad en el sector productivo. (23)

2.8 Estrategias de Autocuidado en el sector laboral en Chile

Como bien se ha trabajado en este artículo la existencia del autocuidado como base de la salud de todo trabajador, Chile ha logrado trabajar algunas estrategias que permiten mejorar la salud de aquellos trabajadores enfocados en aquellos programas que manejan la violencia intrafamiliar, evidenciando múltiples factores emocionales que se generan en dichos trabajadores, lo que conlleva a generar patologías como el “Burnout and Stress Síndrome”, por lo que Chile ofrece los cuidados necesarios a fin de proteger a estos trabajadores del “Síndrome de quemadura y Agotamiento Profesional” o “Burnout and Stress Síndrome”. (24-25)

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

Morales y Lira (2000) identifican a partir de su experiencia como supervisores de equipos, al menos 4 modelos de autocuidado:

1-. **Modelo de reivindicación institucional:** Se establecen como objetivos prioritarios o como parte del autocuidado, las condiciones institucionales en las que se desempeña la labor de equipo.

2-. **Modelo de identidad social:** Se refiere al rol adjudicado y/o adjudicable, tanto a los programas que trabajan con situaciones de violencia, como a las entidades gremiales y/o profesionales de sus componentes.

3-. **Modelo del impacto emocional;** Referido a los aspectos transferenciales y contratransferenciales del trabajo con personas afectadas por la violencia, implicando el manejo y cuidado respecto a las emociones de los terapeutas.

4- **Modelo de sociabilidad:** Se refiere a los aspectos lúdicos, sociales y recreativos de los equipos. Incluyendo la necesidad de establecer espacios y tiempos de esparcimiento y fundamentalmente de pertenencia grupal a la vida informal del equipo. (24)

No solo se puede aplicar a estos trabajadores también es aplicable a otros roles laborales en el sector industrial buscando así una economía sustentable, y que genera poco impacto en la salud de los trabajadores, interviniendo en todos los roles desde las instituciones como empresas pasando por los aspectos emocionales, familiares y sociales que estos trabajadores tengan.

2.9 Estrategias de Autocuidado en el sector laboral en Argentina

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

Al hablar de autocuidado en el ámbito laboral, este está íntimamente relacionado con el primer nivel de prevención: la prevención primaria. Los accidentes y enfermedades del trabajo provocados por las malas condiciones laborales son el fracaso de la prevención. (26)

En la Argentina, los aportes de Julio C. Neffa –que ha dirigido desde el Centro de Investigaciones y Estudios Laborales numerosas investigaciones en el campo de la seguridad y salud en el trabajo- permiten identificar dos enfoques para el estudio de esta temática. Uno de ellos, denominado *tradicional* y ligado a las condiciones objetivas que rodean el proceso de trabajo, enfoca principalmente los problemas de higiene, seguridad y medicina del trabajo como aspectos manifiestos y visibles de la situación de trabajo. Al mismo tiempo, propone concepciones indemnizatorias o reparatorias de los daños relacionados con el trabajo, con menos énfasis en la prevención de riesgos (25). Aunque se menciona el enfoque renovador que surge de la consideración y el análisis de las Condiciones y Medio Ambiente de Trabajo (CyMAT) tomando en cuenta aspectos que atañen a la gestión del autocuidado, solo se menciona para proyecciones a futuro. (26)

En Argentina según la estimación de la informalidad laboral en todas las categorías ocupacionales y en el sector urbano y rural, para el año 2010, alcanzaría el 44%. La problemática de la informalidad laboral se presenta como una característica estructural del mercado de trabajo en Argentina, ya que se registran incrementos del trabajo no registrado tanto en fases recesivas como expansivas. El nivel de no registro aún permanece en magnitudes considerables, a pesar de ser foco de diversas políticas públicas (Schleser, 2007; Jiménez, 2013). (27)

Desde esta concepción se puede decir que el concepto de autocuidado y aplicación de estrategias para el mismo ha sido insuficiente en este país, pese a que se habla de estrategias educativas de autocuidado, no se logró encontrar en la revisión de la literatura casos puntuales de éxito o fracaso

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

de dichas estrategias , infiriendo la no aplicación de las mismas; En el trabajo formal se aplican legislaciones que desde la OIT se promulga desde el trabajo decente; sin embargo no se registran en este sector formal estudios que permitan medir tasa de éxito en alguna industria definida para estrategias de autocuidado; por tanto ni en sector formal ni mucho menos en el informal (donde existe gran subregistro y carencia de estudios), se pudo apreciar la experiencia en la aplicación de políticas de autocuidado , ubicando a la argentina como un país foco para intervenir en este aspecto.

2.10 Estrategias de autocuidado en México

El sistema de seguridad y salud en el trabajo (SST) y salud pública de México trabajan en conjunto para implementar programas de promoción adaptando guías de organizaciones internacionales como la OIT para mitigar accidentalidad y enfermedades laborales, ya que han sido en los últimos años de interés y preocupación por el impacto económico y social ante los entes gubernamentales y del país. A nivel del territorio nacional se estiman costos por accidentes y enfermedad laboral y el cual pueden ascender al 3 o 4% del PIB; es así como se tiene dentro de los objetivos incluir estrategias de seguridad y salud en el trabajo para mejorar condiciones de trabajo a nivel de empresas y otras encaminadas para los trabajadores informales.(28)

En México materia de salud, se considera que por medio del trabajo genera adecuadas condiciones de bienestar físico y mental, dando oportunidad de acceso a servicios básicos de seguridad social, salarios legales, acceso a prestaciones laborales para una vejez digna, contacto social que generan redes de apoyo y contribución a la productividad de bienes y servicios que aporten a la comunidad; es por esto que en el plan nacional de desarrollo de seguridad y salud en

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

el trabajo 20013-2018 se sustenta en la meta nacional IV como objetivo 4.3 promover el empleo de calidad estableciendo condiciones seguras y saludables en los lugares de trabajo.(28)

En cuanto a la normatividad de estrategias que propende al autocuidado interpersonal y laboral, se encuentran descritas dentro de los artículos 110, 111, 112 de la ley general de salud, en el apartado sobre salud ocupacional, capítulo V; en el que incentiva a la participación en la prevención de enfermedades individuales, colectivas y accidentes y proteger de los riesgos que pongan en peligro la salud. También invita a orientar y comunicar a la población trabajadores en adoptar estilos de vida saludables en materia de nutrición, actividad física, salud mental, bucal, educación sexual, la automedicación, salud visual y auditiva, programas para farmacodependencia, salud ocupacional, uso adecuado de los servicios de salud, prevención de accidentes, programas de diagnóstico y control de enfermedades cardiovascular, entre otras.(28)

En la literatura actual se encuentran estudios enfatizando en el riesgo laborales, inadecuados hábitos de vida y las fatales consecuencias para la salud. En la literatura sobre el sector de salud como lo cita Isabel et a (29) “En aspectos como el tabaquismo, visitas de control al ginecólogo/urólogo y autoexploración de mamas le otorgan menos importancia, lo que debiera ser relevante en profesionistas dedicados al cuidado y atención de la salud colectiva”. Contrario es en sector del transporte como lo cita mercedes et a (30) en el que la alimentación y el descanso suelen ser importantes. Al otro la del sector informal en la literatura menciona que este grupo de población desprotegida por la ley tiene poco o nada medidas de autocuidado, al no contar con servicios de salud, no contar con personal para el cuidado de los hijos, escasos recursos económicos para llevar una dieta balanceada, poco tiempo para realizar actividad física. (31)

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

Es de gran importancia resaltar que, a nivel de género, las mujeres son las que se ven con mayor limitación a la hora de implementar las estrategias de autocuidado sea interpersonal o en lo laboral debido a que ejerce en la sociedad doble rol como madre y trabajadora, conllevando a que haya alto riesgo psicosocial; pero presenta una ventaja en relación a los hombre ya que son las que consultan prontamente a los servicios de salud. (31)

3. Objetivos

3.1 Objetivo General

Identificar cuáles estrategias de autocuidado se han implementado en población trabajadora en América latina tanto en el ambiente laboral formal como en el informal en los últimos años.

3.2 Objetivos Específicos

- Explorar las estrategias de promoción de salud implementadas para trabajadores del sector formal e informal de la economía.
- Describir las diferentes estrategias que se han utilizado en el auto cuidado en el mundo del trabajo.
- Identificar las estrategias que han generado mayor impacto positivo en la población de trabajadores.
- Explorar las estrategias de mayor impacto que podrían ser aplicadas en la población trabajadora colombiana de parte del trabajador y del empleador.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

4. Diseño Metodológico preliminar

4.1 Tipo de proyecto

El tipo de proyecto que se realiza es una revisión de tema, descriptiva, para lo cual se exploraron base de datos tales como Scielo, Pubmed, Lilacs, Medline, Hinari, organizaciones gubernamentales y en la biblioteca virtual de la universidad ces, sobre el tema del autocuidado de los 2 grandes sectores de la economía del país, el sector formal e informal tanto de Colombia como de Latinoamérica de los últimos 10 años.

De los documentos seleccionados se realizará una revisión y análisis detallado de la literatura.

4.2 Población

4.2.1 Población de referencia

Trabajadores del sector formal e informal de la economía.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

4.2.2 Población de estudio

Documentos de artículos oficiales y revistas indexadas relacionados con el autocuidado en trabajadores del sector formal e informal de la economía.

4.3 Criterios de inclusión y de exclusión de la documentación

4.3.1 Criterios de inclusión

- Artículos de revisión publicados en revistas indexadas
- Documentos gubernamentales, no gubernamentales, con información relacionada con temas de autocuidado en el sector de la economía formal e informal.
- Publicaciones de los últimos 10 años

4.3.2 Criterios de exclusión

- Aquellos artículos que no tengan coherencia o relación con el tema a tratar

4.4 Temas preliminares de análisis

- Sector formal e informal de la economía: diferencias y similitudes.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

- Estrategias de autocuidado en población trabajadora.

5. Conclusiones.

Una de las grandes conclusiones que se puede identificar en este artículo es la poca información evidenciada con respecto a las diferentes estrategias para el autocuidado en los diferentes sectores económicos de América Latina, además existe poca información de las diferentes herramientas de medición para la implementación de estrategias de autocuidado, lo que constituye una meta y un reto para evidenciar la efectividad de dichas estrategias.

Se halla una gran brecha entre el acceso y el no acceso a prestaciones sociales del sector laboral formal e informal respectivamente, lo que obliga como mínimo a garantizar la igualdad de derechos para ambas partes, para poder aplicar estrategias de autocuidado de forma efectiva en ambos sectores.

Dentro de los países analizados en latinoamericana como lo son Argentina, Chile, México y Colombia no se evidenciaron estrategias aplicables de dominio general para todos los sectores económicos, estas estrategias regularmente están enfocadas a las labores generadas por los diferentes sectores económicos y a las necesidades de los trabajadores, lo que conlleva a limitaciones en la investigación enfocada a las estrategias de autocuidado.

En Colombia debido a la normativa establecida por el gobierno se brinda bases y herramientas necesarias para el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el trabajo en busca de una seguridad y salud laboral óptima, muchas de las estrategias existentes para promover la SST no han sido

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

suficientes porque no tienen en cuenta factores determinantes en la vida del trabajador como lo son: la salud mental, la inteligencia emocional y la vida misma.

La economía empresarial puede relacionarse de forma directamente proporcional al nivel de autocuidado que se implemente en el lugar de trabajo, dado que la falta del mismo repercute en el nivel de ausentismo, en la productividad, en la satisfacción personal de los trabajadores y su sentido de pertenencia institucional; factores que se trabajan desde la seguridad y salud en el trabajo.

La gran dificultad de implementar estrategias de autocuidado en el sector informal es la falta económica para poder cotizar ante el régimen de prestaciones de ley y así poder ser regulado y acceder a los servicios de salud, programas de promoción y prevención por administradoras de riesgos laborales, tener sistemas de gestión en seguridad y salud en el trabajo, este déficit de regulación inquieta a los gobiernos de los países por lo que se trata de incluir a este sector informal en medidas que puedan proteger y velar por sus derechos.

Dentro de las diferentes herramientas se encontraron acciones respecto a los hábitos y estilos de vida, además se observó que las estrategias más utilizadas son orientadas a la actividad laborales específicas enfocadas en la sensibilización personal y familiar para así lograr obtener un mayor compromiso mediante capacitación al personal sobre cómo desarrollar sus labores diarias, tomando en cuenta la importancia de su vida y la de sus seres queridos, también se ha visto que pretende lograr captar la atención y el interés por el aprendizaje. Por lo dicho el Sistema necesita mejoras porque como se pudo observar no es tan efectivo como debería ser, es demasiado flexible con los empleadores y no tiene acreditaciones de calidad.

Para finalizar se cree que si es posible reducir las tasas de accidentes laborales mediante estrategias de autocuidado empresariales mediante sensibilización en seguridad y salud en el

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

trabajo, pues estas fomentan y fortalecen la seguridad de los trabajadores por interés propio, por el valor de la vida del trabajador con el cumplimiento de sus responsabilidades laborales y la concientización de los empleadores sobre la importancia de la vida de su personal laboral mediante la motivación, la cultura del bienestar personal, familiar, social y empresarial; mejorando el clima organizacional, el cumplimiento de las metas de la organización por parte del recurso humano, lo que traduce en una estrategia para el aumento de la productividad y desarrollo social y económico.

6. Bibliografía

1. Minsalud.gov.co [internet].2017: Biblioteca digital del Ministerio de Salud[citado el 30 de julio del 2020].Lineamientos para la Implementación de la Dimensión Salud y Ámbito Laboral en Relación con la Población Trabajadora del Sector Informal de la Economía, en Concordancia con el Proceso de Planeación Integral para la Salud;[aprox.11p.].Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VP/DOA/lineamientos-dimension-ambito-laboral-sector-informal-2017.pdf>
2. Instituto Sindical de trabajo, Ambiente y salud. Impacto económico de los accidentes y las enfermedades de trabajo. Recuperado de <https://istas.net/salud-laboral/danos-la-salud/impacto-economico-de-los-accidentes-y-las-enfermedades-de-trabajo>.
3. Bonilla L, Plaza D, Soacha G, Riaño-Casallas M. Teletrabajo y su relación con la seguridad y salud en el trabajo. Cienc Trab. 2014; 16:38-42.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

4. Perea O. Autocuidado en profesionales de la salud: estudio monográfico (tesis). Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana; 2012.
5. Organización Panamericana de la Salud. Estrategia de promoción de la salud en los lugares de trabajo de América Latina y el Caribe. Washington, D.C.: OPS; 2000.
6. Arenas L., Jasso j., Campos R.: Autocuidado: elementos para sus bases conceptuales. Mexico; Global Health Promotion 2011 18: 42
7. Orem DE. Modelo de Orem: Conceptos de enfermería en la práctica. España; Ed Masson-Salvat Enfermería. 1993. p. 407.
8. Reyes G, 2019, Factores que inciden en las prácticas de autocuidado en los uniformados de la dirección nacional de escuelas de la policía nacional: una Mirada cualitativa. Bogotá, Colombia; Tesis de maestría en seguridad y salud en el trabajo, Pontificia Universidad Javeriana.
9. FISO. Lugares de trabajo. www.fiso-web.org 2020
10. Gómez I. Salud laboral: una revisión a la luz de las nuevas condiciones del trabajo. Univ Psychol. 2007; 6:105-13.
11. Taylor SG. Dorothea E. Orem, teoría del déficit de autocuidado. En: Marriner A, Raile M. Modelos y teoría en enfermería. 6ª ed. España: Elsevier; 2007, p. 267-295.
12. Aarón AM, Llanos MT. Cuidar a los que cuidan. Desgaste profesional y cuidado de los equipos que trabajan con violencia. *Sistemas Familiares* 2004;20 (1-2): 5-15
13. Procuraduría Nacional de Colombia. Trabajo digno y decente en Colombia Seguimiento y control preventivo a las políticas públicas (1).pdf [Internet]. [citado 19 de julio de 2020]. Disponible en: [https://www.procuraduria.gov.co/portal/media/file/Trabajo%20digno%20y%20decente%](https://www.procuraduria.gov.co/portal/media/file/Trabajo%20digno%20y%20decente%20)

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

20en%20Colombia_%20Seguimiento%20y%20control%20preventivo%20a%20las%20p
ol%C3%ADticas%20p%C3%BAblicas(1).pdf

14. Revista Controversia. Vista de Trabajo decente: una categoría política y técnica para el análisis y medición de las condiciones de trabajo en Colombia | REVISTA CONTROVERSIA [Internet]. [citado 19 de julio de 2020]. Disponible en: <https://revistacontroversia.com/index.php?journal=controversia&page=article&op=view&path%5B%5D=110&path%5B%5D=111>
15. FASECOLDA, Equipo Dirección Comunicaciones. Trabajo formal en Colombia: realidad y retos. 2017; Disponible en: <https://revista.fasecolda.com/index.php/revfasecolda/article/download/493/453/>
16. Gallard A, habilidades y competencias para el sector informal en América Latina: una revisión de la literatura sobre programas y metodología de formación. Boletín cinterfor. N155, 33-75.
17. Jiménez D, la informalidad laboral en América Latina ¿explicación estructuralista o institucionalista? Colombia; Cuadernos de economía 31(58), 113-143
18. Uruarte, O.E (s.f).trabajo decente y formación profesional.18.vista de Autocuidado promoción de la salud en el ámbito laboral.Revista Salud Bosque.(s.f)
19. Alejo, L. A. J. A., Hernández, L. G. F. G., & Barrueto, L. Y. M. (2015). El cuidado y autocuidado de la voz en los maestros ambulantes
20. Gomà-Rodríguez I, Cantera LM, Silva JP da, Gomà-Rodríguez I, Cantera LM, Silva JP da. Autocuidado de los profesionales que trabajan en la erradicación de la violencia de pareja. Psicoperspectivas. marzo de 2018; 17(1):132-43.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

21. GestioPolis. Impacto socioeconómico de la venta ambulante de comida en México • [Internet]. [citado 19 de julio de 2020]. Disponible en: <https://www.gestiopolis.com/impacto-socioeconomico-de-la-venta-ambulante-de-comida-en-mexico/>
22. Conferencia Internacional del Trabajo - 2002 - El trabajo decente y la economía informal.pdf [Internet]. [citado 19 de julio de 2020]. Disponible en: <https://www.ilo.org/public/spanish/standards/relm/ilc/ilc90/pdf/rep-vi.pdf>
23. Colombia Ministerio de Salud. dimensión-salud-ámbito laboral.pdf [Internet]. [citado 19 de julio de 2020]. Disponible en: [https://www.minsalud.gov.co/plandecenal/Documents/dimensiones/dimensión-salud-ámbito laboral.pdf](https://www.minsalud.gov.co/plandecenal/Documents/dimensiones/dimensión-salud-ámbito%20laboral.pdf)
24. Bahamondes PFO, Toledo PMP. Autocuidado de Equipo: Aprendizajes de una práctica. :65.
25. Servicio Nacional de Aprendizaje. Anexo-Guia-para-Diseno-Estrategias-Cuidado-Equipos.pdf [Internet]. [citado 20 de julio de 2020]. Disponible en: https://www.sename.cl/wsename/p14_08-08-2017/Anexo-Guia-para-Diseno-Estrategias-Cuidado-Equipos.pdf
26. Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social; Ministerio de Educación; Instituto Nacional de Educación Tecnológica, Organización Internacional del Trabajo: Salud y seguridad en el trabajo (SST). Aportes para una cultura de la prevención - 1a ed. - Buenos Aires: Ministerio de Trabajo, Empleo y Seguridad Social; Ministerio de Educación; Instituto Nacional de Educación Tecnológica, Oficina de País de la OIT para la Argentina, 2014.

ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO

27. Bertranou F, Casanova L. Informalidad laboral en Argentina: segmentos críticos y políticas para la formalización. FORLAC-OIT. Buenos Aires, Oficina de País de la OIT para Argentina, 2014. 155 p.
28. Mendoza G, Águilas D, Magaña J, Seguridad y Salud en el Trabajo en México: Avances, retos y desafíos; Edición 1, México, 2017.
29. Hernández- Tezoquipa, Isabel, Arenas Monreal, Luz María, Martínez, Patricia Catalina, Menjívar- Rubio, Andrés, Autocuidado en profesionistas de la salud y profesionistas universitarios. Acta Universitaria [Internet]. 2003; 13(3):26-32. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=41613302>
30. Orozco M, Rodríguez C, Preciado M, González M, Vásquez J, Colunga B, Representación del autocuidado de la salud en el trabajo de conductores de autobús urbano de Guadalajara, Cad. Saúde Pública 2017; 33
31. Contreras M, Gonzalez R, Cortes S, Aldrete G, Hidalgo G. Autocuidado de la salud en trabajadoras del sector informal en Guadalajara (México) Una perspectiva de género, salud univorte, 2014, vol 30 N1.