

Control del enojo en el lugar de trabajo

(Anger Management on the Jobsite)

El enojo es un sentimiento o emoción que varía entre la irritación leve y la furia y rabia. El enojo es una respuesta natural a las situaciones que nos hace sentir amenazados, o durante las cuales pensamos que alguien nos dañará o dañará a nuestros seres queridos. El enojo también puede resultar de la frustración cuando nuestras necesidades, deseos y metas no se cumplen. El sentirnos enojados es normal, pero si el enojo produce acciones que son impulsivas, agresivas, o violentas, entonces es cuando comienzan los problemas. El lugar de trabajo se vuelve tenso; el tratar de trabajar en forma efectiva con los demás se vuelve más difícil; usted se distrae; y usted y sus compañeros de trabajo están más expuestos a sufrir accidentes y lesiones.

A pesar de la relación entre el enojo y la agresión, las dos cosas en realidad no son iguales. La agresión es un comportamiento que tiene la intención de causar daño a otra persona o de dañar la propiedad. Este comportamiento puede incluir el abuso verbal, las amenazas, o los actos violentos. El enojo, por el otro lado, es una emoción y no necesariamente resulta en la agresión. Una persona puede enojarse sin actuar en forma agresiva. Antes de volverse agresivo o enojado en forma incontrolable, considere los efectos que puede tener el enojo.

El enojo, aún sin agresión, puede ser no saludable. El sentir un enojo demasiado intenso o con demasiada frecuencia ejerce muchísima presión física sobre su cuerpo. Durante episodios prolongados y repetidos de enojo, varias partes de su sistema nervioso se vuelven altamente activadas. Por lo tanto, su presión sanguínea y frecuencia cardíaca aumentan y se mantienen elevadas durante largos periodos. Este estrés en su cuerpo puede dar motivo a problemas de salud incluyendo

la hipertensión, enfermedades del corazón, y un sistema inmune debilitado. El aprender a controlar su enojo puede ayudarlo a evitar una enfermedad física.

El enojo puede dar motivo a consecuencias negativas en el trabajo. El enojo incontrolado puede dar motivo a la agresión física o a la violencia en el trabajo. Dichas acciones a fin de cuentas pueden causar accidentes y lesiones y resultar en acción disciplinaria, pérdida del trabajo, arresto, y hasta encarcelamiento.

El enojo aleja a las personas. Aun cuando el enojo no resulte en violencia, puede tener consecuencias sociales negativas. Es probable que los compañeros de trabajo desarrollen temor, resentimiento, y falta de confianza hacia las personas quienes demuestran sus arranques de enojo.

Encuentre maneras saludables de mantener su enojo bajo control. Reduzca con ejercicio regular los aspectos físicos del enojo, usando técnicas de respiración profunda, o al aprender otras habilidades de relajamiento. Atienda los aspectos emocionales y psicológicos al hablar con alguien de confianza. Trate de resolver su enojo aprendiendo mejores habilidades de comunicación, habilidades de resolución de problemas, y aprendiendo cómo resolver los conflictos en forma pacífica. Recuerde que el enojo no es en sí, un problema—lo que puede causar problemas es cómo decide usted manejar su enojo.

.....
SAFETY REMINDER
.....

Cuando siente que se está enojando, respire profundamente y recuerde que la vida es demasiado corta para desperdiciar el tiempo enojado.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED MSDS # _____ SUBJECT: _____

MEETING DOCUMENTATION

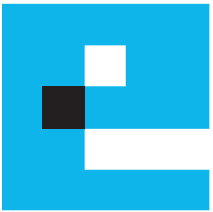
JOB NAME: _____

MEETING DATE: _____

SUPERVISOR: _____

ATTENDEES: _____

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



Protección para los ojos

(Eye Protection)

Es un día airoso, una ráfaga de viento sopla hacia usted haciendo que le entre un poco de polvo en sus ojos. Sus ojos se ponen rojos y con comezón, le arden y le empiezan a salir lágrimas. Si eso es lo que pasa cuando un poquito de polvo le entra a los ojos, imagínese el dolor que sufrirá cuando un fragmento metálico perfora su córnea, o cuando una sustancia química corrosiva empieza a disolver los tejidos de sus ojos. Estos accidentes pueden causar la pérdida temporal o permanente de la vista. Afortunadamente, la correcta protección para los ojos puede prevenir o reducir la gravedad de la mayoría de las lesiones de los ojos.

Los **lentes de seguridad** son diseñados para proteger sus ojos de los peligros de impactos tales como objetos lanzados al aire, arena, y hasta cierto grado, del polvo. Los lentes de seguridad sirven mejor contra los peligros que le llegan a usted desde enfrente.

Las **gafas de seguridad** proporcionan protección de los peligros de impacto tales como los objetos lanzados al aire, desportilladuras de pintura, o arena puesto que cubren a los ojos con un sello protector. Las gafas proporcionan mejor protección que los anteojos, contra los objetos que vienen hacia usted desde arriba, abajo, o de los lados.

Las **gafas para productos químicos** pueden prevenir que las salpicaduras de los líquidos entren a sus ojos y proporcionan cierta protección contra impactos.

Las **caretas faciales** protegen toda su cara de salpicaduras de sustancias químicas y objetos o partículas lanzados al aire. Las caretas faciales generalmente son usadas además de los lentes de seguridad o las gafas.

La protección para los ojos solamente sirve si usted la use. Si coloca los lentes y accesorios para los ojos en su bolsillo, lonchera, vehículo, o encima de su casco no le pueden proteger sus ojos. ¿Piensa usted que no vale la pena ponerse los lentes de

seguridad, o que usted puede reaccionar al parpadear o voltear la cabeza rápidamente para evitar que algún objeto entre a su ojo? ¿Ha escuchado alguien decir que la protección para los ojos es para los debiluchos? Pregúntele a alguien que ha sufrido aún una pequeña lesión en los ojos y le dirá que todas estas suposiciones son peligrosamente incorrectas.

Planee por adelantado para determinar a qué peligros se enfrentará durante una tarea en particular. Seleccione protección para los ojos diseñada para salvaguardarlo contra dichos peligros en particular. Puede haber momentos cuando usted necesita usar dos formas de protección para los ojos. La limpieza por chorro de arena, el esmerilado pesado, y el cincelado requieren de una capa doble de protección (gafas o anteojos y una careta facial). Si su trabajo involucra la soldadura, corte con soplete, soldadura fuerte, o trabajos con láser, necesitará lentes y accesorios para proteger sus ojos de los peligros de la radiación óptica.

Los problemas de la vista no corregidos también pueden causar accidentes. Visite a su oculista si nota que tiene que esforzarse para leer. Compre nuevos lentes de seguridad si cambia la graduación de sus anteojos y siga las reglas de su empleador en cuanto al uso de los lentes de contacto.

Esté preparado en caso de una lesión de los ojos. Conozca la ubicación de las estaciones de lavado de ojos. Las quemaduras químicas requieren que enjuague sus ojos con agua durante por lo menos 15 minutos. Si un objeto quedó incrustado en un ojo, obtenga atención médica inmediatamente.

SAFETY REMINDER

La protección para los ojos debe cumplir con la norma Z87.1 de ANSI. Revise su protección para los ojos para asegurarse que tenga una marca de "Z87" en los armazones.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED MSDS # SUBJECT:

MEETING DOCUMENTATION

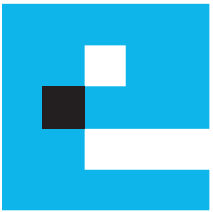
JOB NAME:

MEETING DATE:

SUPERVISOR:

ATTENDEES:

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



Weekly Safety Meetings

Safety Training for the Construction Industry

© 2009 Safety Meeting Outlines, Inc.

Premium Membership

The Campbell Agency

Volume 32 Issue 16 April 20, 2009

El Programa de conductores conectados a tierra para equipos seguros - AEGCP

(AEGCP: The Assured Equipment Grounding Conductor Program)

Un Programa de conductores conectados a tierra para equipos seguros (AEGCP, por sus siglas en inglés) puede ser usado en su lugar de trabajo en vez de los interruptores de circuito con conexión a tierra (GFCI). El programa AEGCP cubre todo tipo de juegos de cables y receptáculos que no son parte del cableado permanente de un edificio o estructura así como el equipo conectado mediante un cable y clavija.

El programa AEGCP debe escribirse y mantenerse en el lugar de trabajo. Debe incluir procedimientos específicos para las inspecciones, pruebas, y calendarios de pruebas requeridas. Su empleador debe designar a una persona competente para poner en práctica el programa. Una persona competente es alguien calificado para identificar los peligros y autorizado para tomar medidas correctivas a la brevedad posible.

Una parte del programa involucra la inspección de todos los juegos de cables, clavijas de conexión, enchufes, receptáculos, y cualquier equipo conectado mediante un cable y clavija **diariamente antes de usarlos**. Si observa cualquier desgaste externo o daño (tales como pasadores rotos o faltantes, aislamiento desgastado, etc.) o si descubre cualquier daño interno, no use el equipo. Retírelo de servicio hasta que sea reparado.

Tome unos momentos para ser honesto con usted mismo. ¿Con qué frecuencia realmente inspecciona usted los juegos de cables y clavijas? ¿O simplemente conecta sus herramientas a los cables que usó ayer sin inspeccionarlos primero? No arriesgue su vida. Un cable deshilachado o una espiga faltante de conexión a tierra puede resultar en un incendio, explosión, quemaduras eléctricas, o la muerte.

La norma AEGCP requiere que los juegos de cables y receptáculos que son fijos y no expuestos a daños sean puestos a prueba por lo menos cada 6 meses. La norma también requiere

que todo el equipo eléctrico sea puesto a prueba por lo menos cada 3 meses. También se deben llevar a cabo pruebas:

- ✦ Antes del primer uso.
- ✦ Antes de que el equipo sea puesto nuevamente en servicio después de alguna reparación.
- ✦ Antes de que el equipo sea usado después de cualquier incidente que pudiera causar daños.

Nunca use ningún equipo que no pase las pruebas requeridas.

Cada lugar de trabajo debe mantener un registro de las pruebas identificando cada receptáculo, juego de cable, y pieza de equipo que pasó la prueba y la última fecha en que fue puesto a prueba. La codificación con colores es una manera fácil de documentar qué equipo pasó las pruebas. Marque el equipo con cinta de colores después de que pase las pruebas y mantenga un registro de cuando se efectuaron las pruebas. Un programa eficaz de colores es usar blanco para los meses de invierno de enero a marzo; verde para los meses de primavera de abril a junio; rojo para los meses de verano de julio a septiembre; y naranja para los meses de otoño de octubre a diciembre.

Usted debe saber cómo determinar si el equipo que usa ha pasado la prueba más reciente. Usted puede encontrar mayor información acerca del AEGCP en 29 CFR 1926.404(b)(1).

.....
SAFETY REMINDER
.....

Si no usa un AEGCP, asegúrese de conectar su herramienta en un receptáculo protegido con un interruptor de circuito con conexión a tierra (GFCI).

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED MSDS # _____ SUBJECT: _____

MEETING DOCUMENTATION

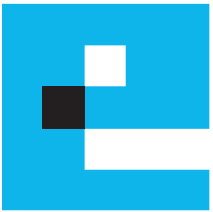
JOB NAME: _____

MEETING DATE: _____

SUPERVISOR: _____

ATTENDEES: _____

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.



Derrames y eliminación de desechos químicos

(Spills and Disposal of Chemicals)

Tal vez ha escuchado la expresión, "No llores por la leche derramada" o "A lo hecho, pecho." El significado de esta frase familiar es que no sirve de nada enojarse por algo que ya pasó y especialmente de algo insignificante. Es fácil limpiar algo como la leche derramada y seguir adelante. Sin embargo, cuando se trata de un derrame de sustancias químicas, ese dicho popular **no es aplicable**. Los derrames de productos químicos son peligrosos y pueden ser mortales. El saber como limpiar correctamente y desechar las sustancias químicas y materiales de limpieza es esencial para mantener un lugar de trabajo seguro.

Al trabajar con cualquier sustancia química, usted debe saber los peligros a los cuales está expuesto. Lea siempre la etiqueta y la Hoja de Información de Seguridad del Material (MSDS). Revise las advertencias, requisitos de equipo de protección personal (EPP), medidas de primeros auxilios, información para los bomberos, y sepa qué hacer en caso de un derrame o fuga. El tratar de encontrar esta información después de un derrame puede ser estresante y difícil, si no es que imposible.

Los derrames pueden suceder durante la aplicación de un producto, durante el movimiento de los recipientes, en el almacenamiento, por una perforación accidental de un recipiente, y durante el embarque y descarga. Para prevenir las lesiones causadas por los derrames, use siempre el EPP correcto al manejar las sustancias químicas. Esto evitará el contacto directo con la sustancia química, si sucede un derrame. Use solamente los recipientes aprobados y almacene las sustancias químicas en un lugar seguro. Asegúrese de cerrar los recipientes, mantener los ductos de ventilación libres de cualquier obstrucción, y nunca almacenar las sustancias químicas en recipientes de vidrio.

Si sucede un derrame, avíseles a los demás y dígalos que evacuen el área. Asegure el área de trabajo y póngase inmediatamente en contacto con su supervisor. Mantenga las fuentes de ignición lejos de un derrame. Continúe usando su EPP—es cuando más lo necesita para su protección. Evite el contacto con el material derramado. Si necesita hacerlo, consulte la Hoja MSDS para recordar qué hacer y siga las instrucciones cuidadosamente.

Contenga el derrame si está entrenado para hacerlo. Dependiendo de la ubicación, una manera de contener un derrame es cavar una zanja alrededor de él. Otra manera es usar bolsas de arena o calcetines absorbentes para impregnar la sustancia química. También puede colocar materiales absorbentes granulares o en polvo sobre el derrame. Tome en cuenta que algunas sustancias químicas no pueden ser tiradas en un depósito de basura; hacer esto puede resultar en multas elevadas. Una vez que haya limpiado y desechado correctamente la sustancia química y los materiales de limpieza, inicie el proceso de descontaminación. Asegúrese de descontaminarse usted, así como cualquier herramienta o equipo que usó para limpiar el derrame. Tenga cuidado de no exponerse a la sustancia química durante el proceso de limpieza y descontaminación.

Si usted es la primera persona de emergencia que llega al derrame de una sustancia química y necesita ayuda o información, póngase en contacto con el Centro de Emergencia de Transporte de Productos Químicos (CHEMTREC) al 1-800-434-9300. Están disponibles las 24 horas del día.

.....
SAFETY REMINDER
.....

Hasta un pequeño derrame puede dar motivo a lesiones personales si no se protege usted y a los demás.

NOTES:

SPECIAL TOPICS /EMPLOYEE SAFETY RECOMMENDATIONS/NOTES:

S.A.F.E. CARDS® PLANNED FOR THIS WEEK:

REVIEWED MSDS # _____ SUBJECT: _____

MEETING DOCUMENTATION

JOB NAME: _____

MEETING DATE: _____

SUPERVISOR: _____

ATTENDEES: _____

These instructions do not supersede local, state, or federal regulations.