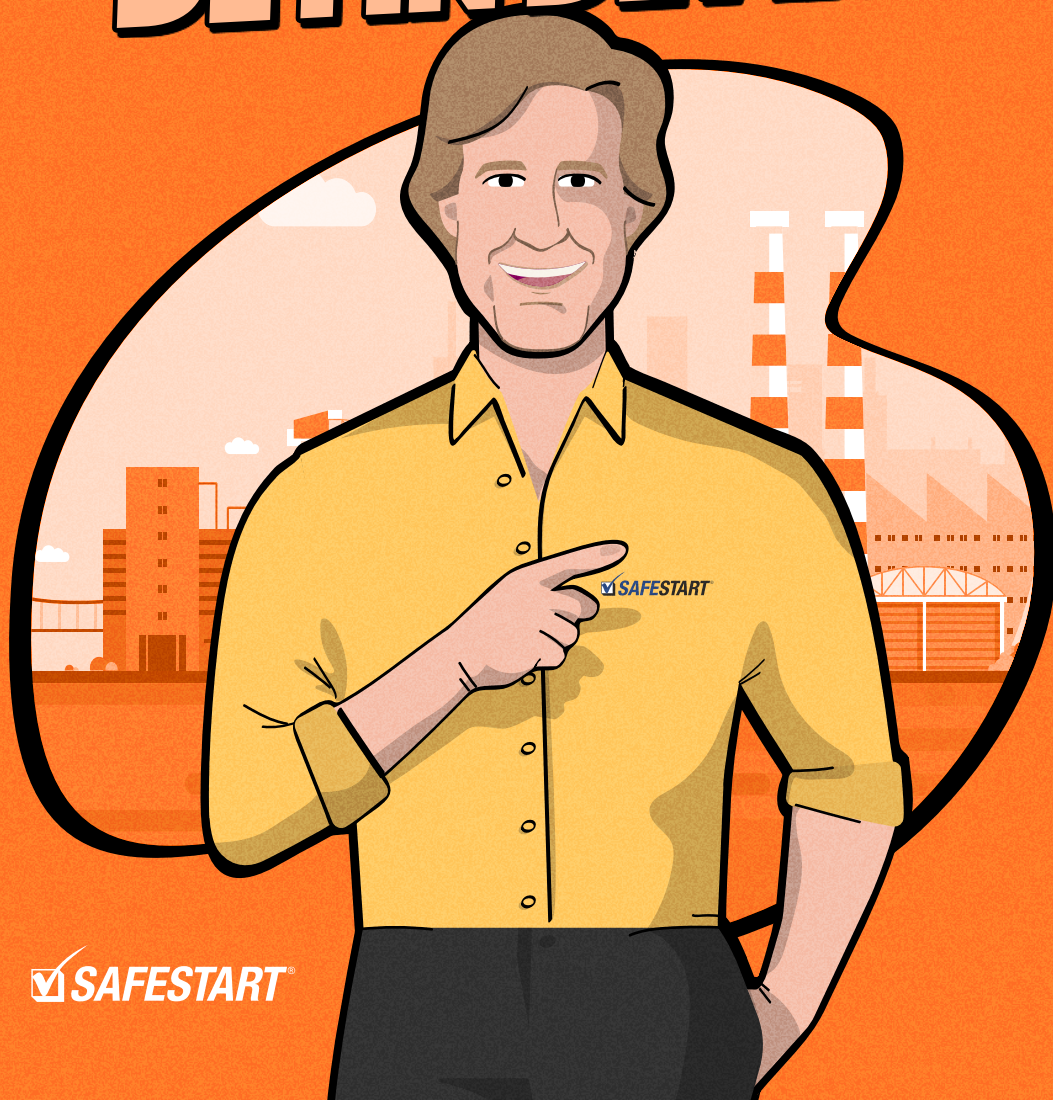


UN COMIC DE SAFESTART SOBRE

LA SEGURIDAD EN LAS CELEBRACIONES DE FIN DE AÑO



CUANDO SE ACERCA EL FINAL DEL AÑO, ES COMÚN OBSERVAR UN AUMENTO EN EL NÚMERO DE LESIONES Y ACCIDENTES TANTO EN EL ÁMBITO LABORAL COMO EN LA VIDA COTIDIANA. MUCHAS VECES, ESTO SUCEDE PORQUE LAS PERSONAS ESTÁN TAN CONCENTRADAS EN LAS FESTIVIDADES QUE SE AVECINAN, EN LAS MERECIDAS VACACIONES Y EN OTRAS PREOCUPACIONES PERSONALES, QUE PUEDEN HACER QUE PASEN POR ALTO LOS PELIGROS QUE LES RODEAN A DIARIO.

ADEMÁS, ESTA ÉPOCA DEL AÑO TRAE CONSIGO UNA MEZCLA DE EMOCIONES, INCLUYENDO EXCITACIÓN, FRUSTRACIÓN, PRISA Y CANSANCIO, CASI CONSTANTES. CUANDO AGREGAMOS ESTOS FACTORES HUMANOS A LAS DEMANDAS REGULARES DE TRABAJO (O INCLUSO AL AUMENTO EN LA CARGA DE TRABAJO, YA QUE MUCHAS EMPRESAS SE VUELVEN MÁS ACTIVAS DURANTE EL PERÍODO FESTIVO), Y A LA COMPLACENCIA, NOS ENCONTRAMOS ANTE UNA COMBINACIÓN POTENCIALMENTE PELIGROSA, UNA FÓRMULA PARA EL DESASTRE.



SIN EMBARGO, LA HISTORIA QUE ESTÁS A PUNTO DE DESCUBRIR NO SE TRATA DE ACCIDENTES RELACIONADOS CON DECORACIONES NAVIDEÑAS, INTOXICACIONES ALIMENTARIAS O CUALQUIER OTRO INCIDENTE TÍPICO DE ESTA ÉPOCA. POR EL CONTRARIO, SE ENFOCA EN LAS ACTIVIDADES DIARIAS QUE REALIZAMOS, A MENUDO SIN LA DEBIDA ATENCIÓN O CONCENTRACIÓN, CUANDO NUESTRA MENTE Y OJOS ESTÁN LEJOS DE LA TAREA. ACOMPAÑA A JOBSON EN UN DÍA DE SU VIDA Y DESCUBRE CÓMO SU EXPERIENCIA PUEDE RELACIONARSE CON LA TUYA.

¡PREPÁRATE PARA UN VIAJE DE APRENDIZAJE Y DIVERSIÓN!



UN COMIC DE SAFESTART SOBRE

LA SEGURIDAD EN LAS CELEBRACIONES DE FIN DE AÑO

¡AHH!... SE ME
PASÓ LA HORA.
¡VOY A LLEGAR
TARDE!





Y JUSTO
HOY TENGO QUE
ENTREGAR UN PEDIDO
ESPECIAL PARA UN
CLIENTE...

Y TAMBIÉN PASAR
EN EL SUPERMERCADO PARA
COMPRAR LA CENA DE NAVIDAD
Y LUEGO AL CENTRO COMERCIAL
PARA COMPRAR UN REGALO
QUE OLVIDÉ.



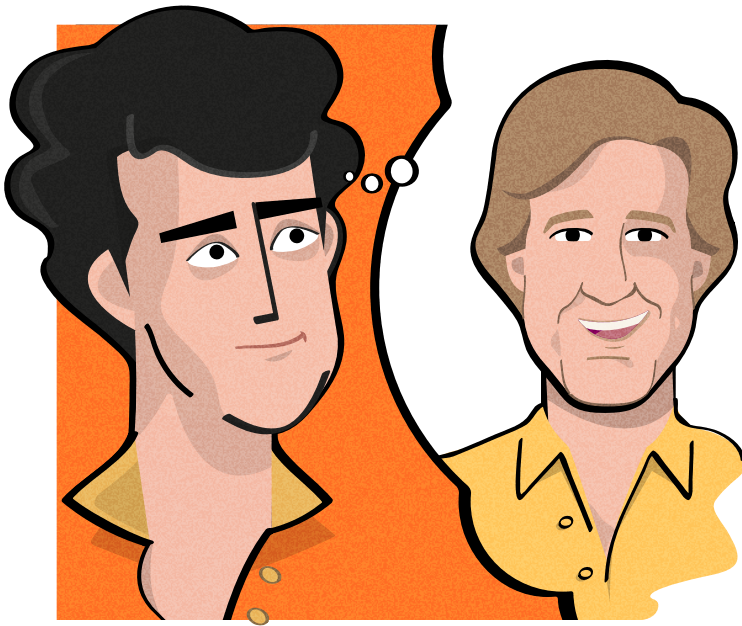
¡NO ES POSIBLE!
¡TENGO QUE VOLVER!

¡OLVIDE EL
ORDENADOR!

¿QUÉ EXCUSA LE
VOY A DAR A MI JEFE
POR EL RETRASO?



NO LO OLVIDES:
OJOS Y MENTE EN
LA TAREA.



**¡NO ES MOMENTO
DE PENSAR EN LA
EXCUSA QUE VAS A DAR
POR LLEGAR TARDE!
¡RECONOCE QUE
ESTÁS MÁS APURADO
DE LO NORMAL!
¡REDUCE LA VELOCIDAD
ANTES DE COMETER UN
ERROR CRÍTICO.**

**Y MANTÉN TUS OJOS
Y MENTE EN LA TAREA
EN TODO MOMENTO!**



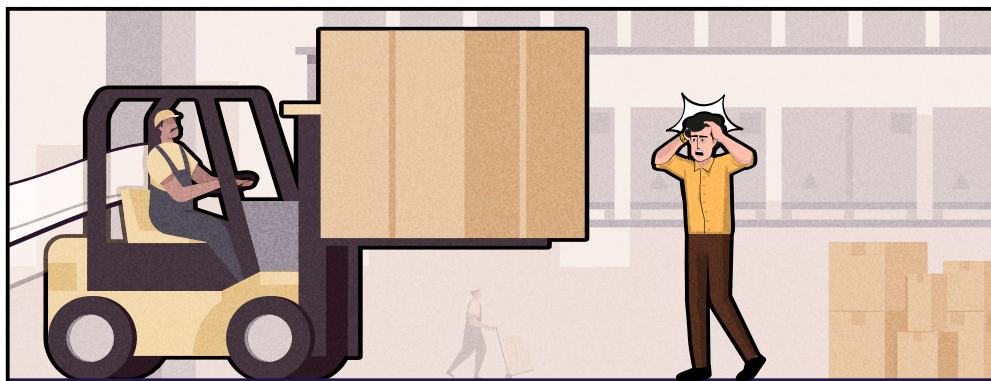
**¡CUIDADO
CON LA**

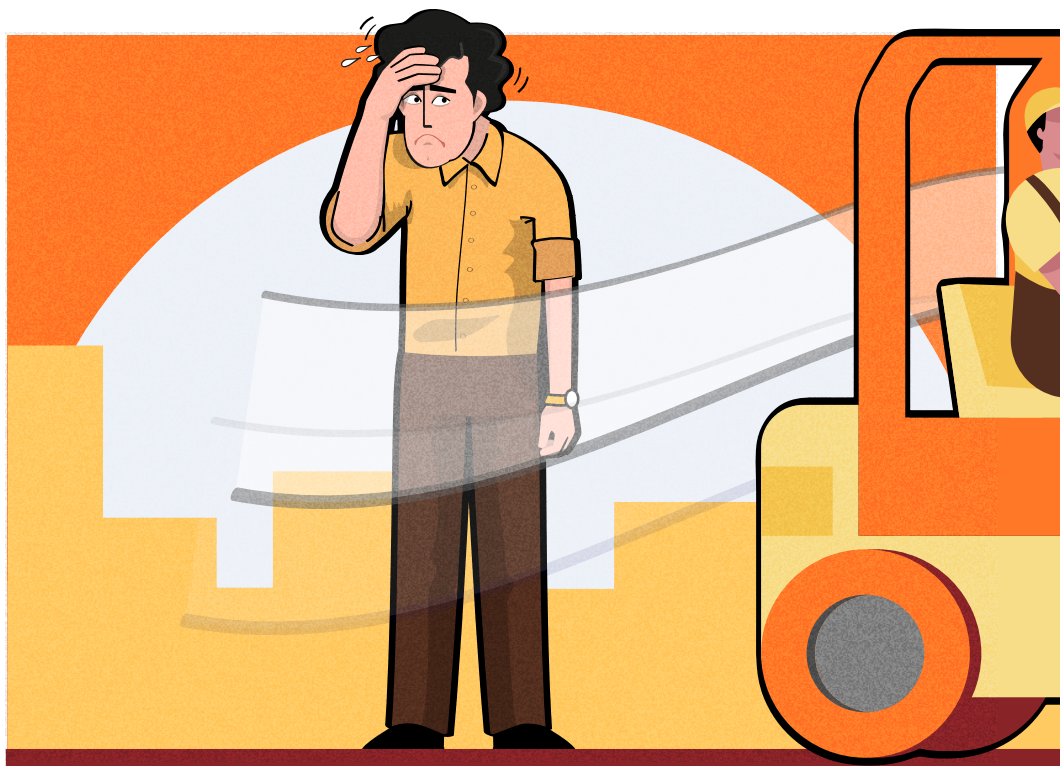
PRISA!

LA PRISA AUMENTA LA PROBABILIDAD DE COMETER ERRORES, COMO ALEJAR LOS OJOS Y LA MENTE DE LA TAREA. TOMA CONCIENCIA DE TU ESTADO O ENERGÍA PELIGROSA PARA NO COMETER UN ERROR CRÍTICO.

Y SI TAMBIÉN TE SIENTES COMPLACIENTE, MEJORA TUS HÁBITOS; POR EJEMPLO, BUSCA ELEMENTOS QUE PUEDAN HACERTE PERDER EL EQUILIBRIO, LA TRACCIÓN O EL AGARRE.

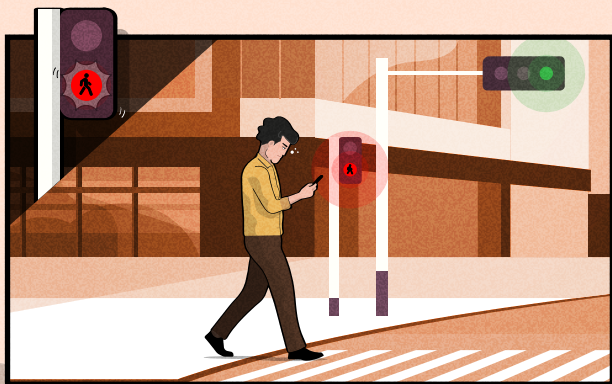
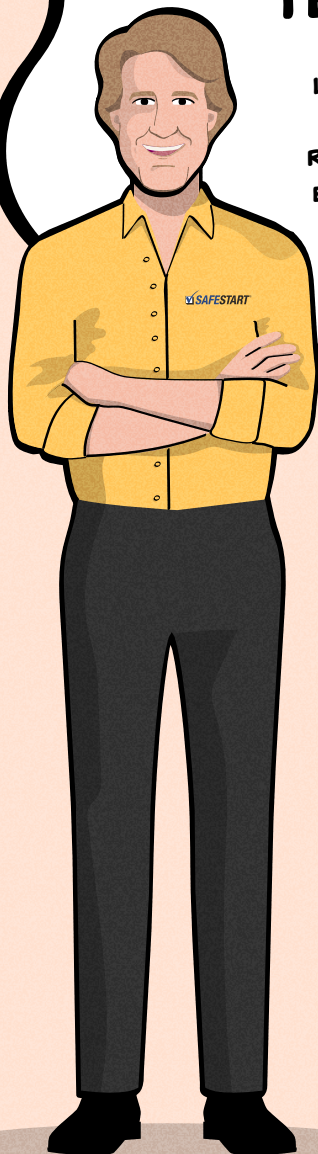






¡NO DEJES QUE LA **FRUSTRACIÓN** TE DOMINE!

LA FRUSTRACIÓN AFECTA TU HABILIDAD
PARA TOMAR DECISIONES ACERTADAS.
RECONOCE TU ESTADO Y EVITA COMETER
ERRORES CRÍTICOS. UN BUEN HÁBITO ES
MIRAR ANTES DE MOVER LAS MANOS,
LOS PIES, EL CUERPO O EL COCHE.





SI LA COMPLACENCIA
COMIENZA A CONTROLARTE
(COMO CAMINAR MIRANDO
EL MÓVIL), MEJORA TUS
HÁBITOS PARA NO BAJAR
LA GUARDIA Y COMETER
ERRORES ABSURDOS
QUE PUEDEN CAUSAR
ACCIDENTES GRAVES.

¡¡IAHHHH
QUE SUSTO!!

¡¡VRUUUMMM!!

¡DESCONECTA EL PILOTO AUTOMÁTICO!

LA COMPLACENCIA SUELE HACER QUE NUESTRA MENTE NO ESTÉ COMPLETAMENTE ENFOCADA EN LAS TAREAS QUE REALIZAMOS. CUANDO LAS TAREAS QUE REALIZAMOS DIARIAMENTE PARECEN NORMALES Y YA NO NOS PREOCUPAN EL MIEDO Y LA APREHENSIÓN, ES BASTANTE FÁCIL QUE LA MENTE DIVAGUE.

BUSCAR ESTADOS Y ERRORES QUE AUMENTAN EL RIESGO DE LESIONES EN NOSOTROS

MISMOS Y EN OTRAS PERSONAS AYUDA A PREVENIR ACCIDENTES Y AUMENTA NUESTRA CONCIENCIA SOBRE LO QUE ESTAMOS HACIENDO EN ESE MOMENTO.

TAMBIÉN ES IMPORTANTE MEJORAR NUESTROS HÁBITOS, COMO MIRAR DÓNDE PISAMOS ANTES DE TRANSFERIR NUESTRO PESO O BUSCAR POSIBLES LÍNEAS DE FUEGO ANTES DE MOVERNOS (PUNTOS CIEGOS, ESQUINAS, PASILLOS, ETC.).



UN PEQUEÑO RIESGO
SE CONVIERTE EN UN
GRAN RIESGO CUANDO
ESTAMOS CANSADOS.
NO INTENTES SEGUIR
ADELANTE CUANDO
TE DES CUENTA DE
QUE ESTÁS CANSADO;
DETENTE Y DESCANSA,
AUNQUE SEA POR UNOS
INSTANTES. ES LA MEJOR
MANERA DE EVITAR
ERRORES Y ACCIDENTES.







LA PRISA POR LLEGAR A CASA Y DISFRUTAR DE LA CENA DE NAVIDAD ES GRANDE, PERO CONDUCIR CANSADO O DISTRAÍDO SOLO AUMENTA EL RIESGO DE ACCIDENTES. LA COMBINACIÓN DE ESTOS ESTADOS AMPLÍA LA POSIBILIDAD DE COMETER UN ERROR CRÍTICO, QUE PUEDE SER FATAL. EN SITUACIONES COMO ESTA, RECORDAR EVALUAR TU ESTADO ES ESENCIAL. ANTES DE ENCENDER EL AUTO, PREGÚNTATE: "EN UNA ESCALA DE 0 A 10, ¿CUÁL ES MI NIVEL DE CANSANCIO, DISTRACCIÓN, PRISA O FRUSTRACIÓN?" RECONOCER EL ESTADO EN EL QUE TE ENCUENTRAS ES EL PRIMER PASO PARA ACTUAR CON SEGURIDAD. SI PERCIBES ALGUNA DE ESTAS SEÑALES, HAZ UNA PAUSA RÁPIDA: TOMA UN POCO DE AGUA, RESPIRA PROFUNDAMENTE Y RECUPERA LA CONCENTRACIÓN. RECUERDA: LA SEGURIDAD DEBE ESTAR SIEMPRE EN PRIMER LUGAR. TU FAMILIA MERECE RECIBIRTE EN CASA DE FORMA SEGURA.



ES NATURAL QUE LA PRISA Y LA EMOCIÓN POR DISFRUTAR DE LAS FESTIVIDADES SE APODEREN DE NOSOTROS AL FINAL DEL AÑO. PERO TAMBIÉN SABEMOS QUE ESTE PERÍODO TRAE UNA COMBINACIÓN DE ESTADOS QUE PUEDEN AUMENTAR LOS RIESGOS: LA PRISA, LA FRUSTRACIÓN, LA FATIGA Y LA COMPLACENCIA PUEDEN AFECTARNOS A TODOS EN UN SOLO DÍA, LO QUE AUMENTA AÚN MÁS LAS POSIBILIDADES DE COMETER ERRORES CRÍTICOS.

EN CADA UNA DE LAS SITUACIONES QUE HAS SEGUIDO EN ESTA HISTORIA, VIMOS CÓMO EVALUAR NUESTRO ESTADO Y PRACTICAR PEQUEÑOS CUIDADOS PUEDE MARCAR LA DIFERENCIA.

RECUERDA QUE UNA BREVE PAUSA PARA RECUPERAR EL ENFOQUE, MANTENER LOS OJOS Y LA MENTE EN LA TAREA Y OBSERVAR EL ENTORNO A NUESTRO ALREDEDOR SON PASOS SIMPLES QUE AYUDAN A EVITAR ERRORES CRÍTICOS. ESTOS HÁBITOS SON REGALOS QUE NOS DAMOS A NOSOTROS MISMOS Y A QUIENES AMAMOS, ASEGURÁNDONOS DE DISFRUTAR DE ESTA ÉPOCA DEL AÑO CON SEGURIDAD Y ALEGRÍA.

LES DESEO A TODOS UN FIN DE AÑO LLENO DE SEGURIDAD, PAZ Y MOMENTOS ESPECIALES JUNTO A LA FAMILIA Y AMIGOS. QUE PUEDAN COMENZAR EL PRÓXIMO AÑO CON SALUD Y CON LA MISMA ATENCIÓN A LOS CUIDADOS QUE HEMOS REFORZADO AQUÍ.

¡FELICES FIESTAS Y UN PRÓSPERO Y SEGURO AÑO NUEVO EN NOMBRE DE TODO EL EQUIPO DE SAFESTART!



Estos cuatro estados...

- ☐ Prisa
- ☐ Frustración
- ☐ Cansancio
- ☐ Autocomplacencia/ Exceso de confianza

pueden provocar o contribuir a que se produzcan los siguientes errores críticos...

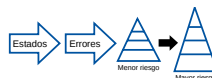
- ☐ Ojos no en la actividad
- ☐ Mente no en la actividad
- ☐ En la línea de fuego
- ☐ Equilibrio/Tracción/Adherencia

...lo que aumenta el riesgo de tener lesiones.



Técnicas de Reducción de Errores Críticos (TREC)

1. Concéntrate en el estado en que se encuentra, o en la cantidad de energía peligrosa, con el fin de que no pueda cometer ningún error crítico.
2. Analice los cuasi accidentes y los pequeños errores, para evitar que se produzcan otros más graves.
3. Busque en otros, los patrones de riesgo que puedan aumentar la posibilidad de sufrir lesiones.
4. Trabaje para mejorar sus hábitos.



UN CUENTO DE SAFESTART SOBRE

LA SEGURIDAD EN LAS CELEBRACIONES DE FIN DE AÑO

COPYRIGHT © 2024 BY:



[HTTPS://ES.SAFESTART.COM](https://es.safestart.com)

¡ESCANEA EL
CÓDIGO QR
DE AL LADO Y
CONTÁCTANOS!



CONTACTO@SSI.SAFESTART.COM

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. SAFESTART ES UNA MARCA REGISTRADA DE ELECTROLAB LIMITED.



FIN