Autocontrol acompañada de la Seguridad y Salud en el trabajo.

Oficina Asesora de Control Interno de Gestión
Carolina Zea G.
Boletín 7
Agosto 2018



¿Las personas pueden mejorar su conducta insegura con el Autocontrol?

El autocontrol puede constituir una eficaz y eficiente contribución a la Seguridad y Salud en el Trabajo, en su tarea de prevención de riesgos laborales.

Debemos establecer cuáles son los componentes de la conducta auto-controlada. Son los siguientes:

a) las emociones;

b) la autoestima;

c) las habilidades sociales y

d) las ideas irracionales.

Estos constituyen componentes del autocontrol emocional que requieren análisis, intervención y evaluación por parte de la Oficina de Talento Humano para obtener logros preventivos en la seguridad del trabajo.

PRACTICAS CORRECTAS DE HIGIENE Y SEGURIDAD

- Formación de los trabajadores sobre el mantenimiento de su sistema de archivo documental.
- Limpieza y desinfección diaria en el entorno laboral.
- Verificar Condiciones y mantenimiento de instalaciones, infraestructura y equipos.
- Control de plagas.
- Abastecimiento de agua.
- Tener buena higiene personal.
- Trazabilidad en los lugares idóneos para el consumo de alimentos (ej.: No consumir bebidas al pie de los equipos, se puede ocasionar daños y/o perjuicios físicos)

Como evitar riesgos de Visualización.

1. Imagen estable, sin destellos o centelleos

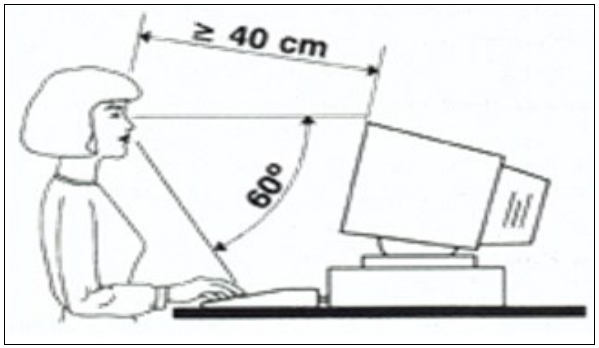
2. Se debe poder ajustar la luminosidad y el contraste

3. Evitar reflejos ni reverberaciones molestas

4. La pantalla deberá ser orientable e inclinable a voluntad

5. Se debe trabajar con la cabeza de frente al ordenador. Centro de la pantalla delante de usted. Coloque el monitor a una altura de los ojos

6. Recuerde parpadear con frecuencia y periódicamente, apartar la mirada de la pantalla del monitor.



¿Qué es el Sistema de Análisis de Peligros y Puntos de Control Críticos?

Nació en Europa en el año 60, con estos sistemas se le obliga a las Empresas del sector alimentario, farmacéutico, cosmética o que manipulan químicos. En el se identifican y evalúan riesgos con el fin de prevenir contaminación, incidentes y/o accidentes laborales.

No obstante, la implantación de estos sistemas, respecto a los enfoques anteriores que se basaban en la inspección de los productos, materiales, instalaciones y el control oficial; esto aporta una serie de indudables ventajas:

- El enfoque del sistema, respecto a la inspección de producto terminado, es preventivo.
- Aporta una mayor confianza que la existencia únicamente de métodos de control oficiales.
- Tiene una base científica para el control de la seguridad.
- Es sistemático, verificable y auditable por terceras partes

Aquí conviene detenerse en las amplias posibilidades que brinda la práctica de la autogestión de la conducta a través de procedimientos de autocontrol conductual, *lo que permite a las personas cuidar de si mismas en el trabajo*

RIESGO	MEDIDAS
Caídas, choques, contusiones	• Eliminar obstáculos de las zonas de paso (cableado). • Dejar los pasillos despejados, libres de obstáculos, facilitando el paso de las personas y evitando la caída por tropiezos. • Evitar que los cables eléctricos de máquinas registradoras, ordenadores, teléfono, etc. estén situados en zonas de paso. • Señalizar las zonas mojadas o con presencia de irregularidades
Cortes	• Seleccionar herramientas de buena calidad. • Sustituir las herramientas en mal estado. • Sólo deben utilizarse para el uso que estén fabricadas. • No llevarlas en el bolsillo.
Exposición a contactos eléctricos	• Para desconectar el equipo tire de la clavija, nunca del cable. • No utilice equipos ni instalaciones cuando estén mojados. • Como primera medida, en caso de incidentes o avería, desconecte la corriente y avise al resto de los trabajadores.