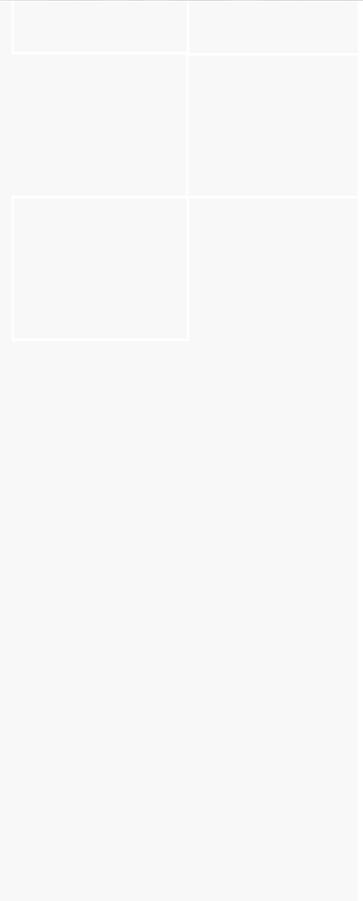




# **Charla de Inicio de Jornada**

## **Mayo**





**01 de Mayo**

## **EL VERDADERO LIDER NO FORMA SEGUIDORES**

El papel de un líder no debe ser resolver problemas, sino hacer las preguntas que ayuden a sus subordinados a resolver los problemas por sí mismos.

Las orugas procesionarias son insectos que caminan siempre en fila india, una pegada a la otra. Dondequiera que vaya el líder, el resto lo seguirá automáticamente. Hace algunos años un naturalista francés, experimentó forzando a estos insectos a caminar formando un círculo, de tal forma que el líder estuviera inmediatamente detrás del último insecto en la fila. Al centro puso un poco de comida, y lo sorprendente del experimento es que las orugas, seguidoras por naturaleza, ignoraron el alimento y continuaron dando vueltas en círculo hasta que quedaron sin fuerzas para acercarse a su comida. Todas siguieron al líder sin salir nunca de la formación, aun cuando éste estaba perdido.

Este ejemplo tomado de la naturaleza nos permite reflexionar sobre nuestro estilo de liderazgo. ¿Estamos conduciendo a nuestros subordinados para formar seguidores o líderes?. ¿Estamos formando seguidores, como la oruga, que se limitan a cumplir órdenes sin nunca cuestionarlas?. ¿Queremos formar personas capaces, con un criterio propio?. ¿Queremos formar personas responsables de sus actos?. ¿Queremos personas que propongan con valentía rumbos alternativos a los que plantea el jefe?. ¿Queremos formar equipos de trabajo que se puedan auto dirigir?. Es necesario responder estas preguntas para definir qué estilo de liderazgo debemos usar.

Un gerente general quería informar a un cliente sobre los productos de su empresa. Para ello salió de su oficina y llamó al agente financiero de la misma forma en que una madre llamaría a un hijo malcriado antes de castigarlo. El gerente de finanzas se presentó con cara de pánico y el gerente general le ordenó en tono enérgico: “Llama al cliente y dale la fecha de envío de nuestra mercadería”. El gerente financiero, sin cuestionar la orden, suspendió todas sus labores pendientes y se dedicó a cumplir el encargo. Observando esta situación, se le preguntó al gerente general: “¿Por qué no le había dado el encargo a su asistente?. ¿Acaso el gerente de finanzas no tiene actividades más importantes que cumplir?”. Pero no hubo respuesta.

Cuando un líder tiene un estilo autoritario con sus subordinados, o con su equipo, se comporta como una persona que tiene una flota de automóviles y, en vez de encender los motores de los vehículos para desplazarse, decide empujarlos. El líder debe hacer que cada “auto” de la “flota”, es decir cada miembro de su equipo, encienda su motor, aprenda a dirigirse solo y descubra otros rumbos que ayuden a la empresa a ser más competitiva.

¿Qué hacer?. ¿Cómo cambiar?. Hay que empezar por la cabeza. El estilo de liderazgo se aprende con el ejemplo. El problema es que, generalmente, el líder suele no ser consciente de sus actos. Para ayudar a cambiar al líder existe un par de alternativas: Realizar una encuesta para medir el clima interno del personal, evaluando los estilos de liderazgo. Eso hará que el líder vea con sus propios ojos lo que su mente no le permite ver. Y otra es grabar en video las reuniones del líder con su personal y luego evaluar la grabación con un asesor externo. Cuando se vea tomará conciencia de una serie de comportamientos ciegos.

Cuentan que un hombre llegó a un pueblo cuyo rey tenía fama de ser un arquero muy diestro. Cuando el forastero caminaba por las calles, veía flechas por todos lados, todas ubicadas justo en el centro del blanco. Muy interesado en esta gran habilidad del rey, el forastero lo visitó y le preguntó cómo hacía para dar siempre en el blanco. El monarca respondió: “Es muy fácil. Yo disparo la flecha en cualquier dirección y mis súbditos rápidamente dibujan el blanco a su alrededor”.

Nosotros decidimos qué tipo de subordinados o miembro de nuestro equipo queremos tener: uno que se comporte como los súbditos del rey, dedicado a celebrar y acatar todas nuestras decisiones para hacernos sentir bien, o un subordinado que esté dispuesto a tomar el arco en sus propias manos y que nos ayude en la cacería empresarial.

**02 de Mayo**

## **EL AUTOCUIDADO VA MAS ALLA DE NOSOTROS MISMOS**

Cuando hablamos de autocuidado, hablamos de nuestra protección y de los cuidados que debemos tener para conservar nuestra integridad y eso es cierto. ¿Pero hemos pensado en el alcance de mantenernos saludables e íntegros?.

El autocuidado va mucho más allá de nosotros mismos. Es algo que afecta a todos a nuestro alrededor y de diferentes maneras.

Sufrir una herida, por leve o pequeña que sea, perder una parte de nuestro cuerpo o alguna función, será terrible para nosotros mismos, pero vale la pena detenernos a pensar también en las personas a nuestro alrededor. A nuestros seres queridos, a nuestros compañeros de trabajo y aprovechar nuestros gustos.

Contar con nuestro cuerpo y nuestras habilidades nos permite jugar con nuestros hijos, acariciar a nuestros padres y a nuestras parejas. Disfrutar de eventos y espectáculos, practicar nuestro deporte favorito, bailar, cantar y reír. Es decir, disfrutar de todas las cosas de la vida plenamente.

En repetidas ocasiones hemos dicho que más del noventa por ciento de los accidentes ocurren por fallas humanas.

**¿Qué significa eso?** Significa que la falta de detenernos a evaluar las situaciones, el correr riesgos innecesarios, la prisa, el mal juicio o el mismo desconocimiento de las cosas ocasiona accidentes. Y todos esos accidentes, al ser decisiones de las personas pueden ser evitados.

Cuál es la necesidad de levantar cargas mayores a nuestra capacidad, manipular sustancias peligrosas sin tomar las medidas para protegernos, dejar de usar el casco, las botas o conducir embriagados? Ninguna.

Hacerlo es exponernos a sufrir un accidente o una lesión que desafortunadamente puede afectarnos por el resto de nuestras vidas. Eso es faltar a la autoprotección.

Pero exponernos a un accidente por no tomar las medidas para evitarlo puede llevar a nuestros hijos a visitarnos a un hospital en lugar de jugar con ellos en un parque, puede hacer que nuestro equipo de fútbol deje de contar con nosotros en lugar de participar del partido, puede hacer que faltemos a una -o muchas- fiestas por estar incapacitado o en la cama de un hospital. es, en algunos casos afectar los ingresos de dinero de nuestra familia afectando otras cosas como el techo, la alimentación o educación de ella. O puede hacer que nos convirtamos simplemente en un recuerdo para ellos.

Como podemos ver, cuidarnos no es solamente por nosotros mismos; es por todas esas personas que gozan de nosotros y reciben nuestro apoyo.

Antes de realizar nuestras actividades y durante la realización de ellas, pensemos y actuemos para hacerlas bien hechas y de manera que aseguremos que volveremos a casa.





**03 de Mayo**

### **TRABAJO CON PERSONAS NO CON ROBOTS**

Para que las plantas crezcan no basta que tengan tierra, agua y abono. Se requiere que el sol las caliente y les dé energía para crecer. Igualmente, en la empresa, el líder no sólo debe proveer al subordinado aspectos materiales y cuantitativos para hacer su trabajo. Debe darle calor humano y preocuparse por sus emociones. Cuentan que una ostra en el mar temía que los buzos la mataran para extraerle su perla. Para evitarlo, decidió sacar su perla ella misma y ponerla fuera de su caparazón. Pensaba que así, cuando el buzo viera la perla, se olvidaría de la ostra. Cuando se acercó el buzo, vio a la ostra y la sacó inmediatamente a la superficie sin ver la perla del costado. El buzo realmente quería llevarse la perla, pero estaba tan concentrado en buscar la ostra, que no vio lo que realmente era importante para él. Lo mismo nos ocurre en el trabajo. Estamos tan concentrados en alcanzar nuestras metas o superar obstáculos, que olvidamos nuestra labor más importante como líderes: formar equipos cohesionado de trabajo. Esta es la verdadera perla. Para cohesionarse, los equipos requieren de dos tipos de acciones exitosas: Acciones orientadas hacia la tarea, buscando el logro de objetivos cuantitativos y Acciones orientadas hacia mejorar la interrelación de los participantes: saber escuchar las palabras y emociones de los miembros del equipo o preocuparse por su motivación y sentimientos. Normalmente, los líderes se centran esencialmente en la tarea, olvidándose de que son personas y no robots quienes tienen que llevarla a cabo.

Una universidad realizó un estudio en el que se solicitó a un grupo de atletas que corriera una maratón de varios kilómetros, en un tiempo muy reducido, prácticamente imposible de alcanzar. A mitad del camino, los investigadores simularon un accidente con una persona muy herida, que necesitaba ayuda. Cuando los atletas pasaron al costado de la persona herida, no se dieron cuenta del accidente. Estaban tan concentrados en lograr la inalcanzable meta, que no se percataron de algo más importante: ayudar a una persona gravemente accidentada. Lo mismo nos ocurre en el trabajo cuando, por el apuro de lograr nuestras metas, sólo nos concentramos en las cifras, costos y rendimientos. Pero, ¿quién está detrás produciendo todo esto?. Son seres humanos con necesidades afectivas que no podemos olvidar.

En el trabajo, por costumbre, bloqueamos nuestras emociones. Creemos que las emociones son personales y se dejan en la casa. Creemos que en el trabajo tenemos que actuar con racionalidad y frialdad. Esta forma de pensar es totalmente errada. Descontando el tiempo que dormimos, aproximadamente el 55 % de nuestra vida la pasamos en el trabajo. Muchas veces vemos más a nuestros jefes y colegas que a nuestras parejas e hijos. Si bloqueamos nuestras emociones, el resultado será la desmotivación y el desgano.

¿Hace cuánto tiempo que no le hacemos la pregunta mágica a nuestros subordinados: “¿Cómo te sientes en tu trabajo?”. ¿Hace cuánto que no organizamos una reunión en nuestra oficina o en nuestra casa para agradecer el esfuerzo de nuestro equipo?. Cuando conversamos con un subordinado, ¿leemos sus emociones?, ¿entendemos lo que necesita?,

¿lo vemos como una persona completa o simplemente como un medio para lograr nuestros objetivos?

Si recubriéramos a unos lentes de vidrio transparente con una capa de plata, los vidrios se transformarían en espejos. La persona que mirara a través de estos lentes sólo podría ver sus propios ojos. Lo mismo nos ocurre cuando estamos en el mundo de la plata y la empresa. Nuestros transparentes lentes mentales que nos permitían ver y entender a las personas, con la plata se convirtieron en espejos que sólo nos dejan vernos a nosotros mismos

04 de Mayo

## COMO RECICLAR BOTELLAS PLASTICAS

### Reciclar botellas plásticas para decorar y ayudar al medio ambiente

Las botellas plásticas pueden estar años sin degradarse, perjudicando de manera seria al **medio ambiente**. Para evitar tirarlas a la basura, podemos reciclarlas creando nuevos objetos

Las **botellas plásticas de bebidas**, aceites y otros productos son una amenaza contra la estabilidad y el bienestar de nuestro entorno y nuestro ecosistema. Aprender a reciclarlas, reutilizarlas y aprovecharlas es una tarea que debemos poner en práctica. Hay muchas **formas de reciclar las botellas plásticas**, y principalmente, podemos crear nuevos objetos decorativos o de utilidad.



**05 de Mayo**

## **EL DESPERDICIO DE ENERGIA**

En más de una ocasión -de hecho en muchas más de las que quisiera recordar- he visto personas que se retiran de su sitio de trabajo y dejan toda clase de equipos encendidos sin ninguna atención y sobre todo, sin ninguna utilidad.

Escogí este tema para la charla de hoy, porque como a muchas personas, me interesa el planeta, el calentamiento global, así como la contaminación del aire y las aguas que sin duda son indispensables para nuestra vida.

¿Han visto ustedes cuántos vehículos permanecen encendidos mientras el conductor habla con otra persona o descarga cajas? Eso sin duda alguna es contaminación inútil e innecesaria.

Cuántos computadores permanecen encendidos mientras su usuario se encuentra en una junta o simplemente atendiendo otros asuntos? Ese computador también consume energía y produce calor mientras no lo usen, solo por el hecho de encontrarse encendido!

¿Han caído en cuenta ustedes de las veces que entran a cualquier recinto -como un baño u oficina y sin estar nadie allí las luces se encuentran encendidas? En esos casos Yo me pregunto si las baldosas necesitan luz, y la respuesta es simplemente NO!

Lo más grave de este asunto es que cada uno de esos desperdiciadores de energía puede pensar que es solo él quien lo está haciendo o que es muy poco el desperdicio.

Mi punto de vista es que si cada persona desperdicia medio litro de gasolina dejando su vehículo encendido en una conversación, y eso mismo ocurre con 1,000,000 personas, se están desperdiciando 500,000 litros de gasolina que pueden usarse productivamente y especialmente son 500,000 litros que no contaminarán; esto por no hablar del costo que implica.

Lo mismo ocurre con los equipos eléctricos. Si un computador encendido consume 50W por hora y hay un millón de personas que los dejan encendidos sin requerirlo, se están desperdiciando 50, 000,000W por hora.

Hagamos ahora el mismo ejercicio anterior con una bombilla de 60W

Pienso que no es muy difícil para nadie apagar su vehículo, equipo o la luz de un recinto mientras no lo está usando y si es mucha la energía que podemos dejar de consumir haciendo nuestro aporte individual.

Tomemos conciencia de nuestro consumo y aportemos nuestro grano de arena para preservar el medio ambiente con estas medidas simples, efectivas y que no requieren grandes esfuerzos de nuestra parte.

¡En cuanto más personas hagan esto, mejor ambiente tendremos!



**06 de Mayo**

## **MANEJO DE TRAPOS IMPREGNADOS DE ACEITE**

### **TRAPO IMPREGNADO**

Se le denomina trapo impregnado a aquel trapo, paño o salchicha que ha sido utilizado para limpieza de maquinarias, piezas metálicas y/o derrames de aceite o hidrocarburos en general, el cual deben ser dispuesto en la caseta de acumulación de trapos impregnados.

### **DISPOSICION TEMPORAL DE LOS TRAPOS IMPREGNADOS**

- Los trapos impregnados, previamente exprimidos, deben ser almacenados temporalmente en cilindros de color rojo acondicionados para este fin, ubicados en las zonas de su disposición en la caseta de acumulación.
- Posteriormente, los trapos acumulados en los cilindros rojos, deben ser colocados en bolsas para su disposición en la caseta de acumulación de trapos impregnados.
- El hidrocarburo líquido, producto del estrujado del trapo o paño, será colectado en un recipiente habilitado para tal propósito y dispuesto en el tanque de aceites usados.

### **DE LAS RESTRICCIONES Y PROHIBICIONES**

- Evitar romper las bolsas plásticas al momento de su manipulación y transporte.
- Evitar que las bolsas contengan aceites o hidrocarburos
- Está prohibido mezclar los trapos impregnados con otro tipo de basura (papel, cartones, latas, etc). El operador de la estación de acumulación de desechos tiene la facultad de no recibir estas bolsas mal segregadas.
- No usar bolsas que no sean resistentes
- Evitar que los cilindros rojos, donde son almacenados temporalmente los trapos impregnados, se llenen completamente
- Los trapos impregnados con hidrocarburos se dispondrán en bolsas plásticas en no más de un 30% de la capacidad de la bolsa.



07 de Mayo

## DOS MAQUINAS MARAVILLOSAS

- ¿Cuánto costaría en el mercado una máquina que:
  - Se pudiera limpiar fácilmente con agua y jabón.
  - Fuera tan liviana que pudiera ser llevada a cualquier lugar, sin molestar, y al mismo tiempo pudiera transportar objetos como libros, herramientas, maletines, etc.
  - Fuera capaz de: batir un huevo, hilvanar una aguja, escribir a máquina, operar una herramienta eléctrica, tomar un destornillador, atar los cordones de los zapatos, manejar un volante, poner un vendaje sobre una herida, etc.
- No es posible calcular exactamente cuánto costaría una máquina así, capaz de realizar mil operaciones diferentes, y a decir verdad, la tecnología moderna está a años luz de fabricar algo semejante. Además, aunque el hombre algún día llegara a inventar esa máquina, la mayor parte de las personas no la necesitarían porque tienen no una, sino dos máquinas similares: **LAS MANOS**.
- La mejor manera de proteger esas dos máquinas maravillosas, que son las manos, es protegiéndolas con la clase de guantes adecuado y cuidando que no sean golpeadas por algún objeto o contra ellos. Antes de exponerlas conscientemente a un peligro, es recomendable contemplarlas por unos segundos y decir: poder
- No es posible calcular exactamente cuánto costaría una



---

**08 de Mayo**

**PROTECCION DE LOS PULMONES**

GENERALMENTE, no pensamos en lo importante que son nuestros pulmones, a menos que tengamos problemas para respirar. Un resfrío nos hace pensar en los pulmones, pero cuando se nos pasa el resfrío nos olvidamos que tenemos pulmones. Sin embargo deberíamos pensar más en ellos.

El aspecto más importante a tener en cuenta con respecto a los pulmones es que ellos evitan que cualquier sustancia dañina se introduzca en la sangre.

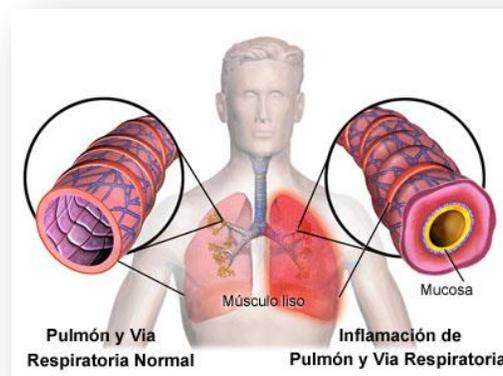
Tenemos en nuestra área de trabajo los polvos. Siempre hay polvo en el aire - aun en los lugares más limpios. Y el hombre tiene que respirar este polvo. Como resultado los pulmones se han adaptado al polvo corriente pero cuando este se hace muy espeso y muy fino, los pulmones no tienen defensa contra ellos.

La mayoría del polvo que se respira es exhalado. Es solamente el polvo muy liviano que penetra en las células pequeñas el que las tapa y puede causar problemas. Es por ello que deberán usarse máscaras o respiradores los cuales son protectores de los pulmones. El problema es que mucha gente no quiere usarlos. Dicen que les causa:

Incomodidad; lo que no tienen en cuenta es la “incomodidad” que les puede causar los pulmones llenos de polvo. Y si el polvo que se respira es venenoso, el problema si puede ser muy serio.

El aspecto en el cual queremos insistir es que si se les indica que usen un protector, deben usarlo. Si no lo hacen así se están creando un problema muy serio, más serio de lo que se puedan imaginar.

Usen el equipo de protección respiratoria siempre, en todo momento en que se les indique. La salud que estarán protegiendo no será la mía, ni la del vecino, ni la de ninguna persona, sino la suya.



**09 de Mayo**

## **GUANTES APROPIADOS**

Cuando trabaja con químicos ¿sabe qué tipo de guantes debe utilizar? ¿por cuánto tiempo los deben utilizar? Y ¿Cuáles son los signos de deterioro?

Estas son preguntas importantes que, en calidad de usuario de guantes de protección, deben responderse a sí mismo.

Nuestra piel puede absorber químicos que luego penetran a nuestro torrente sanguíneo. Aunque la decoloración, comezón y agrietamiento de la piel pueden ser signos de advertencia, es posible que aprecien y sientan que su piel está en buenas condiciones. Sin embargo, esto no significa que nuestro organismo no esté absorbiendo químicos nocivos. Cuando mayor es nuestro conocimiento, mejor es la protección; Por esta razón, se recomienda que tengan en cuenta los siguientes puntos cuando trabajen con químicos.

**1. Usar los guantes apropiados:** Tengan presente que no todos los guantes son iguales.

Un tipo de guantes que ofrezca protección contra un químico, tal vez no proteja en absoluto de otro. Si trabajan con más de un químico, verifiquen si deben utilizar diferentes guantes. Algunos de estos brindan protección contra una variedad de químicos, pero no existe guante que provea protección contra toda clase de peligros químicos.

**2. Si los guantes se adaptan correctamente en sus manos, utilícenlos:** Si no es así, soliciten un par de guantes que sí reúna esta condición. Muchos empleadores sencillamente olvidan que los guantes deben adaptarse a sus manos del mismo modo que los zapatos a sus pies. No podrán realizar bien su trabajo específico si ejecutan las acciones de manera torpe con guantes que son demasiados grandes, o si no pueden mover sus manos con facilidad debido a que los guantes le quedan demasiado pequeños.

**3. Es probable que a veces necesiten utilizar un par de guantes sobre otro:** Muchos guantes resistentes a químicos se desgarran o perforan con facilidad. Si tienen que realizar un trabajo que podría ocasionar un desgarramiento o pinchazo, tal vez necesiten llevar puestos guantes de protección sobre otros guantes para químicos. En este caso, es importante que utilicen los dos tipos de guantes.

**4. Inspeccionen los guantes para detectar si hay desgarramientos o pinchazos antes de ponérselos:** Miren con cuidado las costuras a fin de cerciorarse de que sean seguras. Revísenlas también con frecuencia durante su turno de trabajo para asegurarse de que no han sufrido daño desde que comenzaron a trabajar.

**5. Los químicos siguen actuando sobre el guante ya sea que estén o no en uso:** Si llevan registro del tiempo que unos guantes están en servicio, pongan atención al periodo durante el cual han estado expuestos a químicos, no al tiempo que los han llevado puestos.



**10 de Mayo**

**EL LIDER ENTRENADOR**

Si sólo el líder de un bote sabe remar y el resto no conoce la técnica, el equipo perderá la competencia. Lo mismo ocurre en el mundo empresarial. Si los líderes no entrenan a su personal, su empresa terminará siendo desplazada.

De niños aprendimos a volar cometa. Primero la elevábamos con poco pabilo. Luego íbamos soltando el pabilo poco a poco. Teníamos que soltar y acercar el pabilo varias veces. Cuando la cometa estaba bien alta, cortábamos el pabilo y observábamos cómo el juguete de papel desaparecía en el horizonte.

Lo mismo ocurre en la empresa cuando un líder quiere hacer entrenamiento con su personal. Debe empezar con la sogá corta (delegar pocas funciones), capacitar y, a medida en que la persona va creciendo, ir soltando más pabilo y entregando más responsabilidad. Hay que soltar (dejar que la persona se desarrolle), pero también hay que acercarse a la persona para supervisar su avance. Cuando ya domine la función hay que tener cuidado para que nuestro ego no se entrometa. Un entrenador debe encontrar y hacer notar los errores de los miembros del equipo con el deseo sincero de que la persona mejore, no con la intención de hundir a la persona para sentirse superior.

Si queremos entrenar a nuestro hijo para comer en la mesa con buenos modales, pero nosotros mismos almorzamos como unos bárbaros, ¿qué creen que aprenderá nuestro hijo?. El líder “entrenador” debe ser un permanente ejemplo de aquello que quiere enseñar.

Cuentan que un hombre vio a una niña muy pobre, casi desnuda y tiritando de frío. Se dirigió a Dios y le preguntó: “¿Por qué no haces algo para que esto no ocurra?. Después de unos minutos, escuchó una voz que decía: “Sí he hecho algo: te he hecho a ti”. Entrenar es servir. Es ayudar a que las personas crezcan y se desarrollen. Aprovechemos la oportunidad que nos da la vida de tener un puesto en la empresa para poder hacerlo.



**11 de mayo**

## **CONTAMINACION POR RESIDUOS**

Uno de los problemas ambientales más serios de la sociedad actual es, sin duda, el de los residuos sólidos. La gran producción de basuras domésticas, restos de mobiliario, escombros o residuos del automóvil obliga a establecer servicios especiales de recogida y almacenamiento de los desperdicios. Sin embargo, muchos de estos residuos se siguen vertiendo al río y a sus riberas, se acumulan en vertederos clandestinos y producen un serio impacto sobre el paisaje, la flora y la fauna del lugar.

Este problema se agrava año tras año debido a cuatro causas principales: El crecimiento demográfico

- La concentración de la población en núcleos urbanos.
- La mayor utilización de bienes de rápido envejecimiento.
- El uso más generalizado de envases sin retorno fabricados con materiales no biodegradables.

Los problemas originados en el medio ambiente por los residuos sólidos son los siguientes:

- Deterioro paisajístico. Producción de malos olores.
- Riesgos de incendios: los residuos fermentables son fácilmente auto inflamables.
- Posibilidad de contaminación de aguas superficiales y subterráneas.
- Facilitan la presencia de roedores e insectos portadores de enfermedades



---

**12 de Mayo**

**EL LIMITE EXPLOSIVO**

**¿Ya vio el aviso que dice: INFLAMABLE?**

Esta palabra significa que el contenido del recipiente está en capacidad de producir llamas con facilidad, Lo que implica que debemos mantenerlo lejos de chispas, fuego y calor excesivo.

Hablemos un poco de los líquidos inflamables. En realidad, los líquidos no arden. Lo que arde es el vapor que ellos producen al mezclarse con el oxígeno del aire. Por esta razón, los líquidos inflamables se conservan en recipientes cerrados y así debemos conservarlos porque al abrirlos esos vapores se liberan y facilitan las condiciones para la producción de las llamas.

**El límite explosivo**

Hablando técnicamente se usan los términos mezcla rica y mezcla pobre para definir los límites de explosión de una sustancia. Cuando la mezcla contiene mucho combustible y poco oxígeno se habla de mezcla rica y no producirá fuego debido a la falta de oxígeno.

Por otra parte, si la mezcla contiene mucho oxígeno y muy poco combustible, se habla de mezcla pobre y no producirá fuego por falta de combustible.

Si vamos a la práctica, la gasolina quema cuando la mezcla con oxígeno está entre 1.5% y 6% aproximadamente. Por encima y por debajo de esos límites no producirá llama.

Así como la gasolina tiene unos límites relativamente pequeños, hay otras sustancias con límites mucho más amplios que deben ser conocidos por todos los que se encuentran en la operación y los manipulan para trabajar con seguridad.

**La volatilidad**

Además de la riqueza de la mezcla es importante tener en cuenta la volatilidad del producto. Es decir, cuanto vapor produce por minuto. En cuanto más volátil sea un producto, más fácil será su combustión, obviamente dependiendo del flujo de aire que haya en el recinto.

A campo abierto un producto muy volátil se esparcirá rápidamente y la mezcla será muy pobre, mientras que si el producto es muy volátil y se encuentra en un recinto cerrado es posible que encuentre un ambiente apropiado para producir llama con facilidad. Por esta razón siempre se recomiendan lugares bien ventilados para almacenar y trabajar con productos inflamables. De hecho, en algunos casos, como trabajos de pintura se recomiendan extractores que reduzcan los riesgos de incendio.

Para la ventilación hay que considerar también que muchos de los vapores inflamables son generalmente más pesados que el aire y eso hace que permanezcan a baja altura, de manera que al usar los extractores, estos deben colocarse a la altura correcta.

Siempre tengamos cuidado al ver indicaciones de líquidos inflamables y tomemos las medidas de precaución necesarias para evitar la combustión de ellos.

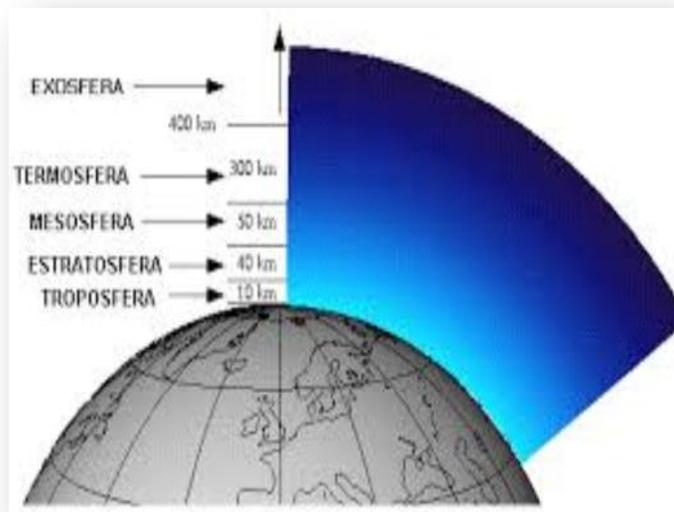


13 de mayo

## PROTECCION DE LA ATMOSFERA

Como proteger la atmosfera de ciertos daños:

- No usar aerosoles
  - No derramar derivados del petróleo, en el agua, o en bosques.
  - No arrojar basuras en sitios públicos o en fuentes de agua.
  - No derramar químicos ni combustiones de derivados del petróleo como plásticos, pinturas, llantas.
  - No se debería utilizar combustibles fósiles en los automotores.
1. Si se derrama petróleo en el agua se extiende paulatinamente por la superficie, por ejemplo en el mar. Los compuestos orgánicos se incorporan a los movimientos de las masas de aire. Estos compuestos que vuelan fácilmente son oxidados en la atmosfera donde contaminan y generalmente van hacia la estratosfera.
  2. Peligro de los aerosoles: Pueden cambiar el balance radiactivo de la atmosfera disminuyendo la capacidad que tiene la atmosfera para reflejar la radiación procedente del sol. Incluso podrían producir un obscurecimiento de la atmosfera, haciendo que llegue menos radiación a la tierra.
  3. Por qué no se debería arrojar basura en sitios públicos: al llover el agua corre con la basura y tapa los desagües y las alcantarillas provocando inundaciones en las calles. Cuando hace mucho calor la basura se pudre emanando malos olores que perjudican la salud, a veces ahí desechos químicos que quedan en la superficie, con el vapor se levanta y contaminan la atmosfera



---

**14 de Mayo**

**LOS OJOS**

La vista es uno de los sentidos más necesarios para nuestro desempeño en la vida. Si nos pudiéramos a hablar de todas las ventajas que tenemos con el don de la vista no terminaríamos. Basta sólo con cerrar los ojos y pensar que tenemos que vivir en esa oscuridad, para comprender lo valioso que es la vista.

La naturaleza nos ha brindado diferentes defensas para proteger nuestros ojos.

**Pestañas.** Se ocupan de capturar el polvo o las pequeñas partículas para que éstas no lleguen a los ojos. Cejas. Sirven como un cojín protector para detener, entre otras cosas, el sudor de la frente.

**Lágrimas.** Tienen la función de lubricar los ojos y limpiarlos de cualquier partícula extraña.

**Pupilas.** Se contraen para proteger los ojos de las luces intensas.

Estas defensas naturales protegen los ojos de posibles lesiones pequeñas, pero no son suficientes para proteger la vista que muchas veces está expuesta a situaciones peligrosas en el trabajo. Hay que protegerse de chispas y salpicaduras que pueden producirse cuando se corta o martilla algo, de ácidos u otro tipo de sustancias que puedan quemar o dañar los ojos.

Es importante que mantengan sus lentes en buen estado, siempre manténganlas limpias ya que de lo contrario no podrán ver bien. Sé que no es un placer usarlos pero si queremos mantener nuestra vista tenemos que hacerlo.

Quiero recordarles que la empresa cumple con proporcionarles el equipo de seguridad. Siempre que vea que no lo usan se los recordaré, pero básicamente son ustedes mismos los responsables directos.

El precaver a tiempo nos libraré de lamentar una gran pérdida por el resto de nuestras vidas.





---

**15 de Mayo**

### **NECESITA SUPERVISION?**

Tuve una experiencia que me llevó a hablar de los supervisores y los supervisados: En una prueba de conducción, el líder de un grupo de trabajo violó los estándares de seguridad vial de la empresa. Aquellos estándares que se comprometió a cumplir y que su propio jefe espera que él sea el primero que cumpla y estimule a los demás a su cumplimiento.

Los supervisores son aquellas personas generalmente encargadas de velar porque las tareas se realicen de acuerdo con algunas reglas o estándares previamente definidos. Para eso, deben estar al tanto de los planes a ejecutar en su área de acción y de la manera que esos planes se realizan, siempre verificando que las personas a su cargo realicen las tareas adecuadamente.

Por otra parte, los supervisados son, quienes ejecutan las tareas de acuerdo con el plan y deben reportar a esos supervisores sobre su avance, las complicaciones que pueden ocurrir y la manera en que se han realizado.

Pero la supervisión parte de unas bases fundamentales: quien es supervisado debe hacer su mejor esfuerzo para que las cosas salgan bien, ser completamente transparente y honesto tanto en la realización de las tareas como en su reporte y debe ser oportuno. En la información que provee.

Cuando estas bases o principios no se cumplen, todo lo que se construye sobre ellas está en riesgo de fracasar.

Pensemos por ejemplo, en una tarea de construcción. Si los trabajadores que deben realizar la tarea usan su equipo de protección personal solamente cuando el supervisor está presente, el riesgo de accidentes aumenta para el perjuicio de todos. ¿Por qué? simple. Si ocurre un accidente, la obra se detiene y los objetivos no se cumplirán en el tiempo esperado. Esto al final significará reducción de ingresos no solo para la empresa, sino para todos.

Un escenario peor que el anterior, es cuando el supervisor es quien no cumple con las normas y estándares, porque los supervisores deben liderar y eso significa comprometerse. Y la mejor prueba de compromiso es su visibilidad. Si el supervisor no obedece, ¿cómo puede esperar que los demás lo hagan? ¿Cuál es el ejemplo que está dando y qué puede esperar el supervisor de este supervisor que incumple? Nada más que un problema mayor.

Liderar y supervisar no es solamente ser firme con los demás. Es también ser firme consigo mismo y mostrar el compromiso que su cargo merece, Los mejores supervisores son gente confiable. Por eso son supervisores.

---



**16 de Mayo**

### **EL REFLEJO DE NOSOTROS**

¡Las cosas se parecen a su dueño!

¿Han oído esa frase antes?

De este tema nos ocuparemos en la charla de hoy. El buen estado de las cosas, de nuestro ambiente de trabajo y nuestras herramientas.

Un sitio de trabajo desordenado y sucio en el que el trabajo no se desarrolla con facilidad, en muchos casos nos muestra la falta de cuidado del encargado de ese puesto en particular. Así mismo, un sitio de trabajo ordenado y limpio, en el que las herramientas, equipos o elementos necesarios para trabajar se encuentran en su sitio y permanecen limpios nos muestra el cuidado e interés del trabajador encargado.

Esto se hace más visible y crítico en algunos lugares como son las cocinas. El orden en estos lugares tiene gran importancia debido a que se manipulan objetos punzantes y cortantes. Un cuchillo abandonado u oculto puede ocasionar una cortadura a cualquier otro trabajador del lugar. Este principio también aplica para los sitios de construcción donde clavos, navajas llaves u otras herramientas pueden caer o lastimarnos por estar ocultas.

Tomando los ejemplos anteriores, el cuidado que se debe mantener por el sabor de los alimentos obliga también, a que todas las superficies permanezcan impecables y sin rastro de otros productos. Un ejemplo típico es amasar un postre sobre la superficie donde se cortó previamente una cebolla, sin haberla limpiado perfectamente. El sabor del postre se arruina de inmediato. O una superficie engrasada o impregnada de alguna sustancia inflamable puede representar alto riesgo de quemadura si alguien descuidadamente decide hacer una tarea de soldadura sobre ella.

El orden y el aseo son indispensables para un ambiente de trabajo agradable en donde la operación facilite que desarrollemos nuestro trabajo con gusto o por el contrario nos fastidie, nuestro lugar de trabajo es nuestro territorio y como tal, debemos reflejar en él lo mejor de nosotros. Hagamos lo posible para que nuestro trabajo sea agradable y refleje nuestra capacidad y calidad como buenos trabajadores.

**¡Mantengamos nuestro lugar de trabajo limpio y ordenado!**





**17 de Mayo**

### **PASILLOS Y CORREDORES**

Si no fuera por las estadísticas, dudo que muchos de nosotros creyéramos que los corredores y pasillos son sitios donde sucedan accidentes graves. Sin embargo, así es, y contra los hechos no hay ningún argumento. Hablaremos, pues, de lo que se ha aprendido de accidentes ocurridos en estos lugares.

Naturalmente que no hablo de accidentes que hayan ocurrido aquí, sino de los ocurridos en distintas plantas del país. Y estos accidentes que han costado dinero en servicio médico, compensación e indemnización.

El mayor número es de caídas. Los pisos resbalosos llevan mucha gente al suelo, lo mismo las cosas con las cuales uno se tropieza. Los tacos altos hacen caer a muchas mujeres. Ordinariamente el único daño sufrido es la vergüenza consiguiente, pero muchas señoras se han lesionado fuertemente una rodilla o se han torcido un tobillo y, aún, se han quebrado un hueso. Correr por los pasillos o corredores es buscar un accidente.

Al mediodía o al salir de un turno es siempre invitarlo al accidente o a un disgusto, o a ambos. Si usted atropella alguna persona, a lo mejor esta reaccione con ira y malas palabras, si acaso no entra en acción directa.

Las escaleras contribuyen a los porrazos. Muchas de las caídas de escaleras se deben a malos hábitos, subir de a dos escalones, bajar corriendo, no usar la baranda, no pisar bien los escalones, zapatos de taco alto, etc. No olviden que una caída de una escalera puede matarlo a uno.

Hay otra clase de accidentes en los pasillos. Uno que sucede de vez en cuando es el de irse encima de algo. Parece tonto, pero es así. Es muy fácil distraer nuestra atención cuando vamos caminando. Ustedes no sé si conocen el caso muy popularizado del hombre que se distrae mirando cuando pasa una joven. Mira para atrás y se tropieza con cualquier cosa.





**18 de mayo**

### **MANEJO DE DERRAMES**

Todo escape o caída de un material o sustancia peligrosa fuera de los sistemas o caída de un producto no peligroso durante su transporte.

Un derrame de material peligroso tiene el potencial de ser considerado como un incidente ambiental, por lo que también debe considerarse su reporte e investigación según el procedimiento.

#### **Planificación**

- Mantenga los materiales peligrosos (por ejemplo. Combustible, aceites, solventes de pinturas y otros líquidos) lejos de las áreas donde podrían derramarse fácilmente sobre el suelo o ingresar a viaductos.
- Los tanques/contenedores son la principal fuente de derrames de materiales peligrosos y deberán ser colocados en el área del sitio que estén a una distancia razonable (por lo menos a 100 pies) del agua que fluye o este estancada.

#### **Prevención de derrames**

- Mantenga un registro de los materiales en las áreas de almacenamiento y asegure que cada tanque/contenedor esté rotulado correctamente.
- Inspeccione con regularidad las áreas de almacenamiento para asegurar que los tanques y contenedores estén mantenidos y no hayan pérdidas provenientes de contenedores dañadas por las actividades de llenado o vaciado.
- Repare/reemplace las mangueras hidráulicas y las líneas de combustible en estado visiblemente deficiente antes del inicio del turno siguiente.
- Inspeccione y mantenga los vehículos y la maquinaria en busca de fugas en las juntas /válvulas.





**19 de Mayo**

## **TRABAJOS EN OFICINAS**

Estas son algunas recomendaciones para el personal que trabaja en oficinas, puesto que las causas de accidentes son muchas aunque no parezca.

- ☒ Tenga una buena iluminación a su puesto de trabajo.
- ☒ Siéntese con su espalda derecha y apoyada en el respaldo de la silla para evitar el cansancio.
- ☒ No se hamaque en la silla.
- ☒ Si su silla tiene ruedas, verifique que estén todas.
- ☒ No arroje elementos cortantes al recipiente de la basura, sin previamente acondicionarlo para evitar que la persona de la limpieza se corte.
- ☒ No tenga elementos cortantes o filosos sobre los escritorios.
- ☒ Suba o baje escaleras sin apurarse, utilice todos sus escalones y sosténgase de los pasamanos.
- ☒ No suba o baje con objetos que interfieran su visión.
- ☒ No coloque objetos que pudieran entorpecer el paso, como macetas, etc.
- ☒ Evite el uso de zapatos con suela resbaladiza o tacos alto.
- ☒ No baje ni suba las escaleras leyendo.
- ☒ Para protegerse de descargas eléctricas, verifique que haya disyuntores.
- ☒ Utilice enchufes con conexión a tierra (tres patitas el macho y tres orificios la hembra)
- ☒ Nunca desconecte los artefactos eléctricos tirando del cable del enchufe.
- ☒ Evite el uso de prolongadores y adaptadores.
- ☒ No utilice triples superpuestos.
- ☒ Apague las luces innecesarias.
- ☒ Si huele a gas, no encienda fuego ni accione interruptores. Cierre la llave de paso, ventile y llame a personal idóneo.
- ☒ El orden y la limpieza también son seguridad.
- ☒ No obstruya las salidas de emergencias.

Asegúrese que en cada teléfono figure los números de emergencias (bomberos, policía, emergencias médicas, electricidad, gas, agua, defensa civil, etc.)

### **COMPUTADORAS**

- ☒ Colóquese de manera adecuada delante de la pantalla de la computadora.
- ☒ El eje principal de la vista debe ser paralelo a la línea de ventanas.
- ☒ Dentro del puesto de trabajo las pantallas deben situarse en el lado o zona más alejada de las ventanas.
- ☒ Evite las luminarias de tubos fluorescentes sin pantalla.
- ☒ Evite las luminarias dispuesta en líneas cruzadas.

### **ARCHIVADORES**

- ☒ No utilice solo la parte delantera de los cajones.
- ☒ Déjelos siempre cerrados.
- ☒ No recargue los cajones superiores.
- ☒ No coloque elementos grandes o pesados en la parte superior de armarios y archivos.
- ☒ Utilice correctamente una escalera de mano o tarima cuando quiera alcanzar un objeto situado en lo alto de un estante.
- ☒ Si un archivador o estantería comienza a volcarse no se coloque delante para evitar su caída.

---

**20 de Mayo**

---

**CONTROL DEL POLVO**

Se produce polvo cuando las partículas de material se elevan por el aire como resultado de actividades tanto naturales como efectuadas por el hombre. (Movimiento de tierra).

**¿POR QUÉ CONTROLAR EL POLVO?**

- Es un requisito de las condiciones del permiso y/o los requisitos reglamentarios.
- Mejora las condiciones de trabajo y la visibilidad en todo el sitio.
- Protege a la fuerza de trabajo de los efectos adversos para la salud, reduce los daños a las plantas/animales y mantiene los equipos y vehículos en buen estado de funcionamiento.

**CONTROL Y SUPRESIÓN DEL POLVO**

- Reprograme o minimice el trabajo en presencia de polvo en condiciones secas y ventosas.
- Minimice la manipulación del suelo y de los materiales agregados.
- Riegue los caminos y las áreas de trabajo y utilice en el agua productos químicos supresores de polvo que no dañan el medio ambiente.
- Establezca y haga cumplir los límites de velocidad.
- Limpie con regularidad los neumáticos y el chasis para reducir el arrastre de fangos/piedras y minimizar el impacto de polvo en las vías.
- Dar cumplimiento al plan de manejo de polvo a fin de evitar y mitigar la generación de polvo en nuestras áreas de trabajo aplicando los controles establecidos en el mencionado plan.
- Supervise con regularidad, evalúe y responda a los aspectos de control de polvo y los esfuerzos para mantener su eficacia.





---

**21 de Mayo**

## **GENERALIDADES DE RIESGO PSICOSOCIAL EN EL TRABAJO**

Los factores de riesgos psicosocial a diferencia de los factores de riesgo, físicos, químicos o mecánicos no son tan evidentes ni son posibles de valorar con una medida exacta. La razón de esto, es que cada persona tiene diferentes maneras de enfrentar e interpretar las cosas y su entorno. Veamos algunos de esos factores:

### **El ambiente físico de trabajo:**

Esto se refiere a factores físicos del lugar de trabajo como ruidos, vibraciones, temperatura, condiciones climáticas y la misma disposición de espacio para trabajar.

### **Valoración social del trabajo:**

Es la importancia que el grupo de trabajo y la propia persona da a una actividad específica.

### **Responsabilidades:**

Un alto nivel de responsabilidad es un factor frecuente de riesgo laboral. Son tareas críticas de alta responsabilidad y algunas veces acompañadas de tiempos cortos para realizarlas, que también obligan a largas jornadas de trabajo.

### **El trabajo repetitivo:**

Estos trabajos por implicar una secuencia gestual y mental idéntica genera altos niveles de fatiga y son altos generadores de accidentes.

### **Roles indefinido:**

La falta de claridad en las funciones de un trabajador, de sus alcances o responsabilidades genera altos niveles de estrés, fatiga y desánimo.

### **Motivación**

Es el interés o falta de éste para realizar una actividad. Es frecuente entre las personas a las que se le asignan tareas que no corresponden a su cargo o no saben cómo realizarlas.

### **Manejo del cambio:**

Las nuevas tecnologías y cambios en procesos que no son apoyados con enseñanza son grandes generadores de estrés y ansiedad.

### **El ambiente social de trabajo:**

Un ambiente de trabajo desafiante y con muchos retos, generalmente se califica como de alto riesgo psicosocial, debido a que no son muchas las personas realmente capaces de manejar los asuntos que están involucrados, como la competencia feroz entre los funcionarios, la descalificación o la frustración por logros que no se alcanzan. Este es un ambiente que los estudiosos dicen encontrar frecuentemente entre corredores de bolsa o empresas de gran actividad comercial.

La consideración de los riesgos psicosociales es de gran importancia tanto para la eficiencia como para la reducción de accidentes, así como la manera en la que los manejamos.

---



---

### 22 de Mayo

## LA COOPERACION

Cuando Ustedes se detienen a pensar durante unos momentos acerca de la prevención de accidentes, posiblemente la primera cosa que les viene a la mente es que es una área en la que todo el mundo (alta gerencia, supervisores, empleados, etc.) trata de conseguir la misma cosa: en pocas palabras, no tener accidentes. Para tener un programa efectivo de seguridad y obtener este objetivo de "no accidentes", cualquier compañía independientemente de su tamaño, tiene que contar con la cooperación total de todo su personal. Hay realmente dos clases diferentes de cooperación que necesitan practicar para conseguir ese objetivo.

La primera clase la podríamos llamar *cooperación de grupo*. Esta clase de cooperación tiene que ver con grupos de personas discutiendo o tratando intereses y problemas comunes, y tratando de buscar soluciones y correcciones que satisfagan lo mejor posible a un número mayor de personas. Donde mejor se manifiesta esta forma de trabajar y solucionar problemas en conjunto es en las reuniones.

La segunda clase la podríamos nominar "*cooperación individual*". Esta clase de cooperación consiste en un individuo que trabaje con otros individuos para desarrollar un trabajo de equipo real con el objeto de conseguir realizar un trabajo bien hecho y realizarlo con eficiencia y seguridad.

La cooperación individual también se podría dividir en dos cosas diferentes; la primera probablemente sea la más obvia, - aprender a trabajar con otros en un trabajo dado. Pudiéramos llamarla *trabajo en equipo*. Dos ejemplos son: dar las señales necesarias para que el resto del grupo de trabajo sepa lo que está haciendo; y asegurarse que el trabajo que uno realiza no es solo seguro para él mismo sino que no supone ningún peligro para otra persona. La segunda parte de esta cooperación individual puede que no sea tan obvia, pero es igualmente importante. La pudiéramos llamar de muchas formas diferentes, como cortesía o consideración hacia otros.

Principalmente es una cuestión de recordar que incluso cuando usted trabaja sólo, a su trabajo designado, hay otras personas que trabajan también allí, y que usted no está solo, sino que todavía forma parte de un equipo. Todo lo que usted hace, o no hace, tiene algún efecto sobre otros.

Cuando usted trabaja solo y ve una mancha de aceite o agua en el piso y no hace nada para remover ese peligro de resbalón o caída, lo que puede suceder es que la próxima persona que entra al área y no perciba esa condición pudiera resbalar y caerse, causándole la caída una lesión.

Puede que usted no limpie el derrame porque estaba demasiado ocupado, porque tenía que ir demasiado lejos a buscar algo o porque "*no es mi trabajo limpiar lo que otro derrame*", pero eso no cambia que a través de una cooperación individual usted pudiera haber prevenido el accidente.

### **Recuerde las siguientes normas simples:**

1. Analice completamente el trabajo y sepa con exactitud lo que se va a realizar.
  2. Sepa exactamente lo que cada persona deberá realizar y cómo y cuándo deberá realizarlo, y no cambie el método de trabajo a no ser que haya previamente informado a todos los que forman su grupo.
  3. No deje de realizar lo que se espera de Ud.
-



**23 de Mayo**

### **TODO EL MUNDO ESTA EN CONTRA MIA**

Hay muchas cosas que pueden “amargarnos” la vida y considerarnos desdichados. Puede ser un simple dolor de muelas o que la mujer no es tan atenta como antes o que la novia prefiere a otro. Nuestro descontento puede provenir de ver perder a nuestro equipo favorito de balompié o por haber perdido dinero en una apuesta.

Pero, la peor amargura es la que proviene de un remordimiento de conciencia, de saber que hemos hecho algo mal y que otro tuvo que pagar las consecuencias.

En la mayoría de estas charlas, he tratado de apartarme de la clase de accidentes en que la persona comete un acto inseguro y se lesiona. Esta clase de accidentes caen dentro de una categoría especial, yo hice mal, sufrí una lesión y ahora no tengo porqué quejarme. En la culpa llevé la penitencia.

Sin embargo, existe otro grupo de accidentes en que la acción de una persona resulta en una lesión o en la muerte de otra. Este grupo de accidentes causa más pena todavía, no solamente lo que sufre la persona lesionada, sino la amargura y remordimiento del culpable.

Por eso, en su interés y conciencia de seguridad, piense en los que están a su alrededor también y protéjalos para no tener que pasar por esta triste experiencia de que le remuerda la conciencia. Esté al tanto de los compañeros que trabajan a su alrededor. No tire las cosas y materiales en forma violenta para que salten y lesionen a cualquiera. Los que manejan montacargas, deben prestar atención por donde van y tener mucho cuidado al doblar por las esquinas, sonando una bocina si la visibilidad es deficiente en ese punto.

A todos les recomiendo mantener limpio y ordenado el lugar donde trabajan, con las pilas bien arregladas para que no sean un peligro.

A ustedes, los expertos, que saben cómo protegerse – conocen los riesgos y usan la protección adecuada – quiero pedirles un favor. No pierdan de vista a sus compañeros de menos experiencia. Ustedes saben que cierto trabajo tiene ciertos riesgos y tal vez piensen que los demás trabajadores lo saben también. Tal vez ustedes no se dan cuenta de que no se aprende en un día.

Recuerden cuando ustedes empezaron. Tengo la seguridad que se dieron su susto de cuando en cuando. Y si se protegían contra un riesgo lo hacían por instinto más bien que por saber. Por eso, cuando trabajen con un trabajador nuevo, o estén cerca de él, aconséjelo, adviértanle cuáles son los riesgos y cerciórese de que usan la protección adecuada. Si lo ven haciendo algo incorrectamente, en forma amistosa, llámenle la atención por su propio bien. Si ven que se está habituando a hacer cosas incorrectamente, con paciencia y buena voluntad pueden hacerle ver el peligro de no hacer las cosas como debe ser. En el trabajo, la cooperación y ayuda mutua determinan el éxito de todos. Las interrupciones, los paros, los accidentes, se evitan cuando todos ponen de su parte y contribuyen al conjunto lo que saben, el fruto de su experiencia. El error de uno puede redundar en contra de todos. Por eso, ahórrense sufrimientos y amarguras no siendo la causa indirecta de que otros sufran un accidente. Su espíritu de cooperación hará que se sientan mejor sin tener nada que lamentar posteriormente: tendrán la conciencia tranquila sin reproches de nada.

**24 de Mayo**

## **ERES RESPONSABLE DE TU SEGURIDAD**

Las guardas que se han instalado en nuestras máquinas son para protegerlos a ustedes, siempre y cuando se las mantenga en su sitio y ustedes operen las máquinas de acuerdo con las instrucciones. Si lo hacen así estarán protegidos contra accidentes en las máquinas.

Hay dos maneras de burlarse de las guardas. Cada una de ellas podrá derrotar al propósito para el cual fueron diseñados. Pero si ustedes tratan de burlar las guardas, recuerden que es su propio pellejo que están engañando.

La primera, es no volver a colocar las guardas que se han quitado para permitir reparaciones, aceitar o ajustar la máquina.

La mejor guarda tanto ahora diseñada por un ingeniero no tiene ningún valor fuera de la máquina. Y la máquina cuyas guardas han sido quitadas es para ustedes una amenaza tan mortal como si nunca hubiera tenido guardas.

Si tienen que quitar una guarda, vuélvanla siempre a colocar en su puesto tan pronto como el trabajo que exigió quitarla se haya terminado. No opere una máquina ni permita que otro la opere sin la guarda.

No crean que hablo por el gusto de oírme a mí mismo. En época de nuestros abuelos rara vez, tenían guardas. Y en esa época el índice de accidentes era terrible. Los inválidos, cojos, mancos, tuertos eran una visión común en cada fábrica. El sitio favorito para un empresario de pompas fúnebres estaba justamente al pie de la puerta de las fábricas.

Las guardas de las máquinas jugaron un gran papel en detener esta carnicera, ¡la vida que ha de salvar la guarda de su máquina es la suya!

Hay otra manera de burlarse de las guardas y poner su vida en peligro mortal es la de tratar de imaginarse una manera de ganarle a las guardas. Hay algunas guardas diseñadas de manera que la máquina no puede ser operada a menos que sus manos estén retiradas. Para alguno de estos aparatos pueden hacerse inoperantes a fuerza de tretas.

Cada vez que veo un trabajador tratando de engañar una guarda, pienso sobre los artificios que alguna gente se inventa para cometer suicidio. Cualquier artificio para burlar una guarda es igual.

Recuerden esto: Los interruptores de límite y otros aparatos de seguridad se construyeron para evitar que ustedes puedan matarse o lesionarse. Cuando traten de engañarlos, cuando traten de burlarlos, no se están ayudando a sí mismos, si no que están ayudando a destruirse a sí mismos.

Y recuerden esto también. La compañía no ha puesto las guardas y otros aparatos de seguridad en sus máquinas porque quiera retardar su trabajo. La compañía está tan interesada en la eficiencia del trabajo como ustedes mismos, probablemente más interesada.

Así que una guarda parece que retarda la producción un poco (lo que probablemente no es cierto) La guarda está allí para su beneficio, es un aparato diseñado para evitar que ustedes pierdan sus dedos, sus manos o su vida.

Use las guardas que se les suministran, siempre, y den gracias a su buena suerte que trabajen en una época en que se construyen guardas para su protección



---

**25 de Mayo**

**MANEJO DE SUELO ORGANICO TOP SOIL**

**TOP SOIL:** Corresponde al primer estrato de suelo que generalmente es rico en materia orgánica (color oscuro) y de poca profundidad.

**DEPÓSITO DE MATERIAL ORGÁNICO:** Área definida para el acopio temporal de suelo vegetal producto de escarpes y actividades propias del movimiento de tierras.

**ACERCA DEL MANEJO DE TOP SOIL:**

- El top soil no debe ser mezclado con ningún otro tipo de material excedente durante los trabajos de movimiento de tierras, en caso suceda una mezcla llamar al supervisor de medio ambiente para definir el grado de mezcla y determinar su manejo posterior adecuado.
- El top soil debe de ser transportado al depósito de material orgánico oportunamente evitando sobre acumulación en las áreas de trabajo, previniendo así la erosión, arrastre y pérdida de top soil.
- La disposición final del top soil se debe ejecutar de acuerdo al plan de llenado del depósito de material orgánico y en los depósitos establecidos.
- El suelo orgánico recuperado durante las actividades de movimiento de tierras debe ser evacuado y dispuesto en los depósitos de material orgánico asignados.
- El top soil no debe de permanecer más de 2 días, acumulado en el área de trabajo, en todo caso consultar al supervisor de medio ambiente.
- Está prohibido realizar cualquier trabajo de remoción o manipulación del top soil sin contar con la aprobación del supervisor de medio ambiente.





---

**26 de Mayo**

**MANTENIMIENTO Y SEGURIDAD INDUSTRIAL**

Nuestro trabajo es el resultado de la suma de muchos elementos y acciones que deben funcionar debidamente para que este resultado sea positivo.

Sin duda alguna, un elemento crítico para que el trabajo se lleve a cabo de manera eficiente y segura es el correcto funcionamiento de las herramientas, la maquinaria y el equipo que usamos para desarrollar nuestras tareas y por esta razón estamos reunidos hoy. Quiero llamar la atención de ustedes respecto al mantenimiento de estos elementos que van a permitir que trabajemos de manera segura y por lo tanto mejor.

Comencemos por las herramientas manuales: nuestras actividades requieren que usemos entre otras herramientas: llaves, martillos o destornilladores. Para que estas herramientas no vayan a fallar o lastimarnos debemos mantenerlas en buen estado.

¿Me preguntarán: cuál es el mantenimiento que se debe dar a una llave fija, a un martillo o a un destornillador si no tienen partes móviles? La respuesta es simple: primero que todo, usarlas para lo que fueron diseñadas y además conservarlas en buenas condiciones de aseo, guardarlas en sus respectivas cajas de herramientas cuando no se están utilizando y almacenarlas en lugares secos para evitar el óxido. En el caso de herramientas con partes móviles hay que tener en cuenta la lubricación.

¿Quién debe hacer mantenimiento a las herramientas? Las herramientas deben ser cuidadas aseadas y protegidas por el usuario de ellas, pero es muy importante considerar que cuando se requiere hacer una reparación o cambiar un repuesto de ellas -para el caso de herramientas eléctricas por ejemplo- sólo debe hacerlo una persona capacitada y calificada para ello. Hay que recordar que muchos de los accidentes con herramientas ocurren precisamente porque personas sin las competencias necesarias hacen reparaciones o ajustes a ellas.

Otros equipos como montacargas, plataformas de izaje, vehículos o calderas requieren un mantenimiento más detallado debido a su complejidad y a las diferentes actividades que se realizan con ellos. El cuidado diario está siempre a cargo del operador de ellos, pero su mantenimiento y eventual reparación siempre debe ser realizado por personal experto..



**27 de Mayo**

## **TRABAJO CON MATERIALES PELIGROSOS**

Todos estos productos deben ser correctamente almacenados, rotulados, protegidos contra un derrame y manejados por personas que conocen los peligros a los que se exponen.

Recordemos que se considera como a los productos químicos un peligro físico y un peligro para la salud.

**Un peligro físico**, es aquel producto químicos que puede causar un incendio o explosión, como ejemplo de esto tenemos a los combustibles, gases comprimidos y explosivos.

**Un peligro a la salud**, son aquellos químicos que al entrar en contacto con nuestra piel ocasionan un daño a la salud, como ejemplo tenemos los químicos tóxicos, irritantes y corrosivos

**Detallamos algunas sencillas reglas:**

**Regla 1:** Jamás toque, pruebe, ni beba ningún material, por más inofensivo que parezca, sin antes saber de qué se trata. ***No trasvase ningún material en botellas de gaseosa, podría provocar que alguien se confunda y beba el contenido. Esto está estrictamente prohibido en el Proyecto.***

**Regla 2:** Jamás Permanezca tiempos prolongados en espacios cerrados sin tener conocimiento exacto de los vapores o gases que pudieran generarse en el ambiente y de las normas de seguridad exigidas para permanecer en el lugar. ***Consulte al responsable del lugar si puede ingresar a dicha área que almacena productos químicos.***

**Regla 3:** Jamás Manipule o trabaje materiales o sustancias que no conozca. El simple contacto con algunos materiales puede terminar en lesiones irreversibles.

**Regla 4:** Siempre Exija la **Hoja de Seguridad o MSDS**, de cualquier material peligroso antes de emplearlo en el campo, la hoja MSDS contiene todo tipo de información para actual en caso de contacto accidental, ingesta, derrame u otros. Solo el conocimiento del producto le permitirá tomar las medidas de seguridad necesarias para el trabajo y la disposición final del producto.

Todo material peligroso debe contar con las hojas MSDS estas hojas deben ubicarse en el área de trabajo.



**28 de Mayo**

## **USO DE RECIPIENTES TEMPORALES**

¿Cuándo necesita "solo un poco de disolvente" para realizar una tarea rutinaria de mantenimiento como limpiar un repuesto, qué usa para contenerlo?

Lo que nos indican las estadísticas es que la gran mayoría de las personas usan botellas de gaseosa, aceite u otros contenedores que originalmente están diseñados para alimentos o bebidas para cubrir estas necesidades específicas, dado que estos frascos son muy fáciles de encontrar y de buena resistencia. Esto es un error muy grave que inclusive puede resultar en fatalidades.

Esta costumbre es una mala práctica a la cual se le suman una cantidad de errores adicionales. El primer error frecuente es que en muy pocos casos se marca la botella o contenedor para indicar el producto que contiene.

Conocer el contenido del frasco es muy importante, porque nos da guías sobre lo que hay que hacer y lo que se debe evitar. Por ejemplo, alguien puede votar el contenido descuidadamente y provocar daños ecológicos, por falta de identificación del contenido.

Otro error frecuente es que una vez usado el frasco para contener una sustancia peligrosa, este queda contaminado y han ocurrido accidentes porque se vuelven a usar para contener alimentos, los cuales obviamente quedan contaminados y pueden envenenar a quien los consume.

Otra posibilidad es que se reúse el contenedor para una segunda sustancia incompatible con la primera y ocurre una reacción entre los dos que puede perforar el envase y generar un derrame de la sustancia peligrosa.

Otro tipo de accidente frecuente con frascos y botellas es que se usan para contener productos - generalmente líquidos- que emanan gases. Al tapar el frasco, estos gases se comprimen hasta el punto en el que el frasco o contenedor se revienta.

Debemos también evitar el almacenamiento de productos en estos frascos porque si no se dan las condiciones ambientales adecuadas, la temperatura puede hacer que la sustancia contenida reaccione y se genere un derrame.

Estas reacciones pueden ocurrir por calor, frío, falta de ventilación o simplemente cercanía con otra sustancia incompatible.

Otros envases que erróneamente se usan para almacenar productos son las latas de pintura y alimentos. Estas latas tienen muy poca resistencia a los golpes y es frecuente que al recibir un golpe se perforen.



**29 de Mayo**

## **CORREGIR LOS ERRORES PEQUEÑOS ANTES QUE CREZCAN**

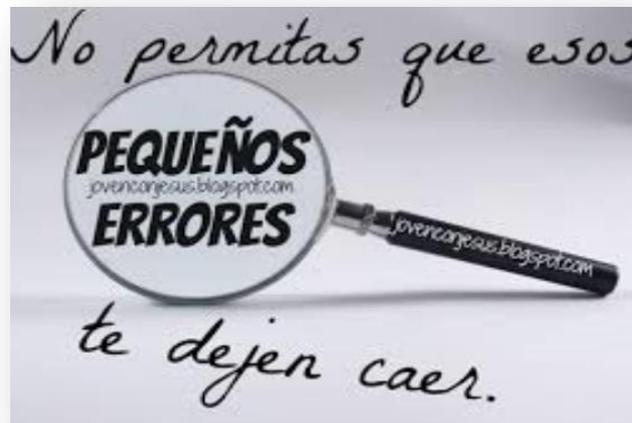
Todas las personas cometen errores, aunque sólo a los errores grandes se les suele prestar atención. En general a los errores pequeños se les da muy poca importancia, aunque no es así en todos los casos. La historia industrial abunda en casos en que errores pequeños produjeron grandes catástrofes. Un ejemplo puede ser, el echar un cigarrillo encendido en un recipiente de basura lleno de trapos engrasados.

Naturalmente, ningún trabajador puede tener como meta el corregir todos los errores que cometemos, pero si observamos los errores pequeños, a lo largo de cierto tiempo se puede descubrir un patrón de conducta incorrecta, que suele ser la fuente de muchos errores similares. Tres de las razones principales por las cuales nosotros los trabajadores solemos cometer errores pequeños son:

- **RAPIDEZ EXCESIVA.** Puede que nos hayamos acostumbrado a trabajar con demasiada rapidez para recibir la admiración de otros compañeros de trabajo.
- **DESCONOCIMIENTO DE LAS REGLAS Y NORMAS DE SEGURIDAD.** Muchas veces cometemos errores, porque no conocemos la forma correcta de realizar los trabajos y no nos atrevemos a admitir que necesitamos ayuda.
- **REHUSAR SEGUIR LAS INSTRUCCIONES.** No queremos seguir las instrucciones, a pesar de que se espera que las sigamos al pie de la letra.

Si dejamos pasar errores pequeños, nos acostumbramos a pensar que esos tipos de errores no son importantes y podemos exponernos a que el día de mañana éstos sean la causa de una lesión de graves consecuencias.

**"EL TRABAJAR CON SEGURIDAD ES UNA  
RESPONSABILIDAD DE TODOS"**



---

**30 de Mayo**

**HABITOS SEGUROS**

Si no deseamos sufrir las consecuencias de un accidente, debemos esforzarnos por desarrollar Hábitos Seguros que nos ayudarán a evitar errores que generalmente son causa de accidentes y lesiones.

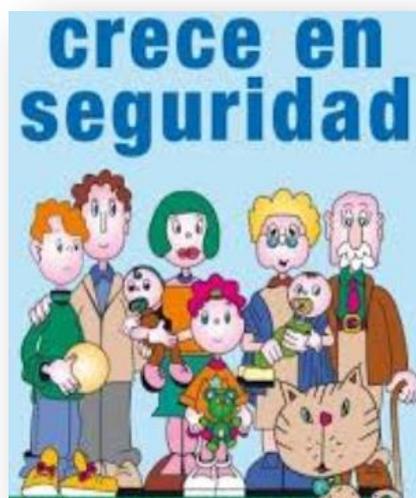
Todos sabemos que la gran mayoría de los accidentes se deben a errores humanos. Una forma de evitar esos errores humanos es adquiriendo Hábitos seguros de Trabajo, que constituyen la principal defensa contra los accidentes.

**Hagamos el hábito:**

- De aprender las instrucciones de cómo ejecutar un trabajo positivo y seguro;
- De detener una máquina antes de efectuar una reparación.
- De tomar las precauciones necesarias al acercarnos a engranajes u otros sistemas de transmisión de fuerza;
- De manejar vehículos a velocidades que no sobrepasen los límites establecidos, y en la ciudad de disminuir la velocidad cuando se va a pasar cerca a lugares donde hay niños reunidos;
- De utilizar los implementos de protección personal cuando sean necesarios;
- De no correr en las escaleras y de utilizar los pasamanos;
- De cerrar los cajones del escritorio, y
- De obedecer en general las Reglas de Seguridad que se han hecho para protegernos

Estos son unos pocos ejemplos de cómo podemos desarrollar Hábitos Seguros, que nos evitarán ser causa o víctimas de accidentes y que, al mismo tiempo, nos ayudan a evitar todas las dificultades que traen consigo los accidentes y las lesiones.

**“EVITEMOS ACCIDENTES PRACTICANDO HÁBITOS SEGUROS”**





### **31 Mayo**

## **LESIONES EN LA ESPALDA**

En la construcción, el 25% de las lesiones que ocurren son en la espalda. La construcción tiene el índice más alto de lesiones en la espalda de todas las industrias. Cada año, las lesiones en la espalda ocasionan que 1 de cada 100 trabajadores de la construcción falte a su trabajo - por lo general un promedio de 7 días laborables, pero algunas veces más de 30. La mayoría de los problemas de espalda son lesiones en su parte inferior. Repetidas lesiones en la espalda le pueden ocasionar un daño permanente y pueden acabar con su carrera.

La mayoría de las lesiones en la espalda se deben a torceduras y distensiones musculares (esguinces) que se producen al levantar, bajar, cargar, empujar, y jalar materiales. El riesgo de sufrir una lesión en la parte inferior de la espalda es mayor cuando tiene que acarrear cargas pesadas, o cuando tiene que doblarse mucho o permanecer en otras posturas difíciles.

Las lesiones se pueden reducir si se planifica o si se cambia la forma de hacer el trabajo y también capacitando a los trabajadores y supervisores.

#### **Planifique**

- ✓ Los ejercicios de calentamiento antes de trabajar le pueden ayudar a reducir las lesiones en los músculos.
- ✓ Cargue menos. Haga que los materiales se los entreguen cerca de donde se van a usar.
- ✓ Trate de almacenar los materiales a la altura de la cintura.
- ✓ Asegúrese de que los pisos y pasadizos estén secos y no haya obstáculos. Las lesiones en la espalda ocurren en gran parte cuando la persona se desliza o tropieza.
- ✓ Descanse. Cuando usted está cansado, tiene más posibilidades de sufrir una lesión.
- ✓ Utilice carretillas, plataformas rodantes, montacargas de horquilla y grúas para mover materiales—no la espalda.
- ✓ Utilice herramientas para cargar con agarraderas que le permitan sujetar cartón prensado para paredes u otras cargas de forma poco común.
- ✓ Si los materiales pesan más de 50 libras, no los levante usted mismo. Busque ayuda de otro trabajador o utilice una carretilla.
- ✓ Cuando levante o cargue materiales, mantenga la carga lo más cerca que pueda a su cuerpo. Trate de no torcer el cuerpo cuando levante o baje materiales, más bien gire todo el cuerpo.
- ✓ Levante y baje los materiales de una forma firme y pareja. Trate de no arrojar bruscamente la carga.
- ✓ Cuando levante materiales del piso: Trate de sujetarse apoyándose en algo mientras levanta los materiales. No se incline, más bien, arrodílese con una rodilla y coloque la carga sobre la rodilla antes de levantarse.

