

“Líder, es la persona que trabaja con un grupo e **influye** en él para lograr un objetivo que todos juntos pretenden alcanzar”.

“Los líderes son el recurso básico y más escaso de cualquier empresa”

Peter Drucker



SEGURIDAD CON EXPLOSIVOS



GENERALIDADES

- **EXPLOSIVOS:** Productos químicos que bajo la acción de un fulminante u otro estímulo externo reaccionan instantáneamente
 - Gran violencia,
 - Fuerte efecto de impacto (onda de choque de alta velocidad y presión)
 - Gran volumen de gases, que se expanden con gran energía.
 - El impacto tritura la roca y los gases desplazan los fragmentos

“La seguridad es el arte de preservar vidas.”



HERRAMIENTAS MANUALES

Las herramientas son piezas fundamentales para la calidad y productividad de las áreas de mantenimiento y operativas y por ello, deben estar en perfecto estado y estar debidamente controladas.

Quedan excluidos de este procedimiento: los utensilios de uso doméstico, los materiales de limpieza y de oficina (tenedores, cuchillos, escobas, escobillas, escobillas, grapadoras, mangueras, cubos de plástico, tijeras y similares).

- *Todas las herramientas afiladas o puntiagudas deben estar debidamente protegidas cuando no estén en uso para evitar el contacto accidental con piezas afiladas o perforadas.*
- *Las tijeras deben tener las puntas redondeadas.*
- *Las herramientas que tienen aislamiento eléctrico deben ser adecuadas para los voltajes involucrados y ser inspeccionadas y probadas de acuerdo con las regulaciones existentes o las recomendaciones del fabricante.*
- *Las inspecciones periódicas cada tres meses deben ser promovidas por los responsables de las áreas con el fin de identificar las herramientas que no cumplen con esta norma. Estos deben ser interceptados y enviados a Mantenimiento para su correcta recuperación -cuando corresponda- o descartados.*

“Tu vida y tu salud valen
más que cualquier tarea”

CÓMO SER PROACTIVO EN EL TRABAJO

1. Toma riesgos.

Una persona proactiva prefiere tomar riesgos aunque pueda equivocarse.

2. Sé un observador participativo.

Observar te ayuda a tener un panorama general y participar de manera activa para ser parte de la solución.

3. Confía en tus capacidades.

Frente a un nuevo reto o algún problema confía en tus capacidades para hacerle frente y no te dejes vencer por las inseguridades.

4. Aprende de tus errores.

Si decidiste correr el riesgo y cometiste un error no te desanimes, más bien aprende de este y vuelve a intentarlo.

5. Cuidate del estrés excesivo.

El estrés excesivo causa estragos en la mente y afecta tu capacidad creativa y de concentración impidiéndote tener nuevas ideas para tomar la iniciativa en algún momento.

6. Prepárate más y más profesionalmente.

Si quieres ser considerado más con tus ideas lo ideal es aprender y capacitarte cada día en tu área profesional.

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Aprender este conjunto de técnicas es fundamental para saber cómo evaluar una situación, conocer cómo puede reaccionar una persona ante una crisis, cómo acercarse a alguien en peligro y contar con las herramientas necesarias para transmitir calma y apoyo.

- **Evaluar el entorno y observar** si hay una necesidad, a partir de lo que se ve o escucha que dice otra persona, identificar quién necesita ayuda, cómo es su reacción emocional, y si tiene alguna otra necesidad básica inmediata (por ejemplo, lesiones físicas).
- **Presentarse y escuchar;** consultar cómo ayudar, prestar atención, escuchar activamente y brindar apoyo respetando los sentimientos expresados son las claves de la intervención. De esta manera, para acompañar a la persona es fundamental mantener un tono de voz calmado, asegurarse de que está escuchando, explorar los síntomas físicos y evaluar si existe la necesidad de ayuda médica.
- **Vincular:** los **PAP** son una intervención temprana pero limitada, es importante apoyar a la persona que atraviesa una crisis a encontrar un profesional y/o contactar con el servicio de emergencia en caso de ser necesario. Además, si no se conoce a la persona que precisa ayuda, se puede recomendar buscar a alguien de su red de apoyo como amistades o familiares.

El principal objetivo de los primeros auxilios psicológicos es evaluar rápidamente las preocupaciones, inquietudes y necesidades inmediatas de las personas tras un evento crítico. De hecho, no se trata de una terapia psicológica propiamente dicha, sino más bien de una intervención de apoyo rápida que fomenta un funcionamiento más adaptativo a corto y largo plazo, facilitando una recuperación más saludable tras haber experimentado un hecho traumático.



CUIDADO Y CONSERVACIÓN DE NUESTROS RECURSOS NATURALES

Recursos
renovables

Recursos no
renovables

**Practica la regla de las 3R de
la ecología**

Plantar árboles



**Consume
productos
ecológicos**

**Evita productos
químicos artificiales**



Calzas o cuñas de seguridad

Las calzas, topes o cuñas de seguridad son **soportes que se ubican entre los neumáticos de un vehículo y el suelo para evitar que estos se muevan accidentalmente** mientras están estacionados y se realizan en ellos labores como carga y descarga de materiales o cuando se les realiza mantenimiento.

Su función es inmovilizar de manera total la llanta, **evitando accidentes por desplazamiento**, siempre úselas, podría ocurrir una falla de frenos o desplazarse el equipo o vehículo en una pendiente.

Muchos accidentes ocurren debido al **movimiento inesperado de maquinaria, equipo o vehículos**, si el conductor no bloquea las llantas, utilizar las calzas correctamente evitara que el vehículo se mueva accidentalmente e inmovilizara las llantas hasta que el equipo pueda ser arrancado de nuevo.



Tips de organización



1. Anotar actividades, compromisos y cosas que hacer durante el mes en un calendario mensual.



2. Tener rutinas por jornada por ejemplo rutina de mañana o noche



3. Anotar objetivos mensuales y semanales



4. Determinar un horario (ej de 6 a 7) para las tareas que más te cuestan



5. Divide lo que hay que organizarse en categorías como finanzas, estudios, actividades entre otras



6. Agregar colores, tipos de letras, imágenes y etc que se han de tu gusto para mantener la motivación



“La seguridad no es solo un concepto,
es una forma de vida.”



aura

MINOSA

IDENTIFICANDO LA **ANSIEDAD**

La ansiedad es una respuesta bastante normal a eventos estresantes de la vida como mudarse, cambiar de trabajo o tener problemas financieros. Sin embargo, cuando los síntomas de ansiedad se vuelven más significativos que los eventos que los desencadenaron y comienzan a interferir con tu vida, podrían ser señales de un trastorno de ansiedad.

11 síntomas comunes de un trastorno de ansiedad

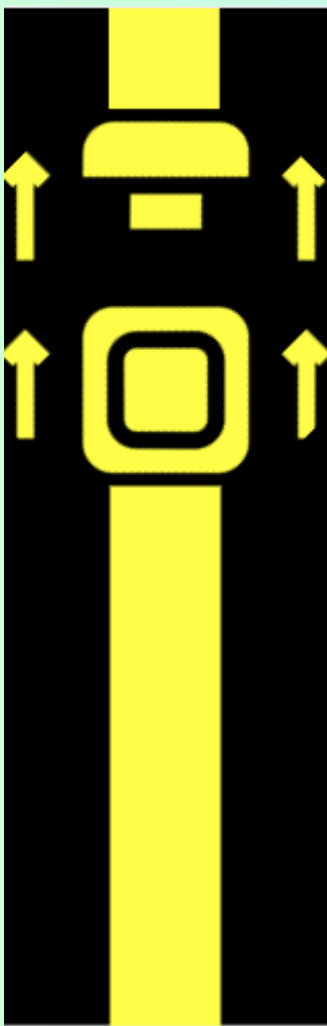
- *Preocupación excesiva*
- *Sentimientos de agitación*
- *Intranquilidad*
- *Fatiga*
- *Dificultad para concentrarse*
- *Irritabilidad*
- *Músculos tensos*
- *Dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido*
- *Ataques de pánico*
- *Evitar situaciones sociales*
- *Temores irracionales*

Hay muchas formas naturales de reducir la ansiedad que te ayudarán a sentirte mejor, que incluyen:

- *Lleva una dieta saludable.*
- *Consume probióticos y alimentos fermentados*
- *Limita el consumo de cafeína*
- *Abstente del alcohol*
- *Deja de fumar*
- *Haz ejercicio con frecuencia*
- *Intenta meditar*
- *Practica yoga*

Si te sientes ansioso la mayoría de los días y experimentas uno o más de los síntomas anteriores durante al menos seis meses, puede ser una señal de un trastorno de ansiedad. Independientemente de la duración de tus síntomas, si sientes que tus emociones interfieren con tu vida, debes buscar ayuda profesional.

“Seguridad significa que, lo hiciste, lo haces, y lo harás mañana.”



El diagrama muestra un autobús simplificado en color amarillo sobre un fondo negro. El centro de gravedad está representado por un cuadrado con un círculo dentro, situado en la parte superior del cuerpo del autobús. Cuatro flechas amarillas apuntan hacia arriba desde los lados del autobús, indicando la fuerza de gravedad o la inestabilidad.

¿PORQUE EL USO OBLIGATORIO DEL CINTURÓN DE SEGURIDAD EN BUSES DE TRANSPORTE DE PERSONAL EN MINOSA?

Los buses poseen un elevado centro de gravedad, lo que hace que sean propensos a volcar como consecuencia de un cambio brusco de trayectoria o de una salida de la vía. De hecho, las posibilidades de salir proyectado del vehículo son grandes debido, por un lado, a la resistencia a la deformación del techo y, por otro, a la gran cantidad de superficies acristaladas que poseen los autobuses.

En caso de colisiones del bus contra vehículos de un tamaño igual o más grandes, o en caso de volcamiento es el cinturón el que marca la diferencia. No podemos olvidar que los objetos y personas que se encuentran en el interior de un bus pueden ver su peso multiplicado por 20 y por 50 veces (según la deceleración al salir despedidos del mismo). Llevar el cinturón abrochado evita esto e impide que se choque contra otros pasajeros.

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL CLIMA LABORAL

Liderazgo:

Reconocer el valor del empleado por los líderes



Motivación:

Impulso de los miembros



Empoderamiento:

Participación de colaboradores en la toma de decisiones



Competitividad:

Establecer reglas, límites y evaluaciones



Colaboración:

Fomentar la ayuda para lograr objetivos



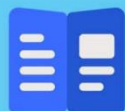
Valores:

Definición y aplicación



Cultura organizacional:

Elaboración de manuales de consulta



Resolución de conflictos:

Protocolos de medición



aura

MINOSA

“Chequea primero la seguridad, porque los accidentes pueden durar.”

5 CONSEJOS QUE TE AYUDARÁN A EVITAR LAS DISTRACCIONES EN EL TRABAJO



01

Controla lo que ves en tu celular:

Es necesario que sepas controlar las aplicaciones que tienes en tu celular para así evitar distracciones en redes sociales o juegos que muchas veces puedes llegar a abrir compulsivamente. Para esto muchos expertos recomiendan desactivar las notificaciones en horario laboral para evitar episodios de ansiedad y así puedas concentrarte únicamente en el trabajo.

Mantén un entorno de trabajo ordenado y cómodo:

Aunque no lo parezca, al tener tu lugar de trabajo limpio y ordenado podrás sentir más confianza y una mayor capacidad de concentración, por esta razón es necesario que pongas en práctica medidas de higiene básica en la oficina, concentrarte únicamente en el trabajo.

02



03



Ordena tu trabajo por prioridad:

Se recomienda hacer las tareas con más prioridad e importantes de primero ya que suelen ser las que toman más tiempo y esfuerzo en realizarse, así como las que se necesitan con urgencia, al tomar esto en consideración y siguiendo un orden jerárquico de prioridades podrás evitar distracciones y cumplir tus metas. De igual forma es necesario que evites el multitasking y te enfoques en una tarea a la vez para poder realizarla correctamente y no tener que repetirla por cualquier error.

04



Evita revisar tu correo electrónico a cada momento:

Es probable que en tu entorno laboral debas lidiar con correos electrónicos todos los días, ya que estos siguen siendo las formas más utilizadas de comunicación con clientes para esto lo recomendable es cerrar sesión en tu correo durante el tiempo que estés con otras actividades, luego que hayas finalizado por completo puedes volver a iniciar sesión y revisarlo tranquilamente, por supuesto, puede pasar que en ocasiones te lleguen correos urgentes e importantes por lo que también puedes establecer un horario específico en donde entrar y atenderlos para que no ocasionen problemas con tu trabajo.

05



Establece tiempos de trabajo y cúmplelos con disciplina:

Existen métodos como el pomodoro, que permiten realizar las actividades en jornadas de 25 minutos continuos con descansos cortos de 5 minutos, de esta manera podrás sentir un cambio significativo en la forma en la que haces tus deberes y al mismo tiempo te olvidas de las distracciones.



6 formas de combatir el estrés laboral

RELACIÓN ENTRE DEPRESIÓN Y ALCOHOLISMO

«Ahogar las penas en alcohol» es una expresión que define muy bien la relación entre depresión y alcoholismo. Muchas personas lo consumen cuando tienen un estado de ánimo bajo, sin saber que **se trata de una droga depresiva. Es decir, esta produce un empeoramiento del estado emocional**, por no hablar de las graves consecuencias que tiene su adicción.

¿Por qué aumenta el consumo de alcohol cuando hay síntomas depresivos?

Es habitual que el consumo de alcohol incremente (o inicie) al aparecer síntomas de depresión y de ansiedad. La clave está en el efecto que tiene la bebida en las horas inmediatas a su ingesta: *opera cambios químicos en el cerebro que generan un efecto hedónico, relajante y desinhibitorio; el sujeto experimenta un alivio en sus síntomas depresivos.*

Luego de ello, **se produce un efecto rebote a las 72 horas**, que es cuando se libera la presencia de alcohol en sangre. En este momento aumenta la sintomatología como la tristeza, la inquietud, la irritabilidad o las dificultades para dormir.

Así, se sufre riesgo de beber otra vez, de modo que nace una retroalimentación entre el alcohol y la depresión que acelera el deterioro de la salud del individuo.

A nivel individual, algunas medidas que puedes tomar para reducir el consumo:

- *Probar nuevas actividades donde no tenga cabida el licor.*
- *Informar a tus seres queridos tu intención de reducir (o dejar) la ingesta. Pídeles apoyo para lograrlo.*
- *Cuidar tu alimentación y tu sueño y hacer ejercicio. La salud física y el estado de ánimo están relacionados de forma estrecha.*
- *Llevar la cuenta de cuántas bebidas alcohólicas consumes al día, a la semana y al mes. Con esas cifras comienzas a poner límites para minimizar el número.*

Calcular cuánto te gastas en beber y reducir la compra, es una vía útil si te motiva el ahorro monetario. Puedes invertir el dinero sobrante en actividades de sano ocio

“La seguridad es la mejor herramienta
en nuestro kit de trabajo.”

aura

MINOSA





SEGURIDAD INDUSTRIAL
HERMINIO FELICIANO

EPP Calzado de Seguridad

El calzado de seguridad es un **Equipo de Protección Personal** diseñado para proteger las extremidades inferiores del trabajador (**Pies y Piernas**) contra accidentes y enfermedades que pudieran ser causados por factores generados con motivo de sus actividades de trabajo y de la atención a emergencias. **Según las características del calzado te puede proteger de:**



Objetos
punzocortantes



Impactos, caídas
de objetos



Permeabilidad



Materiales
químicos



Peligros
eléctricos

¡UN DÍA SEGURO, SEGURO QUE ES UN GRAN DÍA!

ACCIDENTE E INCIDENTE DE TRABAJO

ACCIDENTE DE TRABAJO

Es todo suceso repentino que sobrevenga por causa o con ocasión del trabajo y que produzca en el trabajador una lesión orgánica, una perturbación funcional, una invalidez o la muerte. También, es aquel que se produce durante la ejecución de órdenes del empleador, o durante la ejecución de una labor bajo su autoridad, aún fuera del lugar y horas de trabajo



INCIDENTE DE TRABAJO

Son los eventos anormales que se presentan en una actividad laboral y que conllevan un riesgo potencial de lesiones o daños materiales. Cuando este tipo de incidente tiene un alto potencial de lesiones es necesario investigar las condiciones peligrosas o intervenir los comportamientos inseguros.)



“La seguridad es base para
construir un futuro sólido”

¡Ahorrar **ENERGÍA** es tarea de **TODOS!**



- 

1 Cambia los focos incandescentes por focos ahorradores
- 

2 Apaga la computadora y dispositivos electrónicos si no los estás utilizando
- 

3 Usa pilas recargables
- 

4 Desconecta todos los aparatos eléctricos que no estés utilizando.
- 

5 Reutiliza bolsas o usa en su lugar canastas
- 

6 Recuerda que ocupar el transporte público también es una alternativa
- 

7 Una opción más es compartir el auto o utilizar bicicleta
- 

8 Separa los desechos y recíclalos
- 

9 Recicla el papel, útilízalo por los dos lados
- 

10 Usa de forma eficiente la lavadora y secadora, utilizando cargas completas
- 

11 Mantén el refrigerador en buenas condiciones y descongélalo si es necesario
- 

12 Rellena las botellas de agua
- 

13 Báñate en 5 min.
- 

14 Inspira a tu familia y amigos a cumplir estos consejos



En 1 año:

AHORRAS LUZ Y AGUA		REDUCES	SALVAS
			
1345 kwh	54,750 lt	255 kg basura	1 árbol

REDES SOCIALES Y RIESGOS PARA LOS NIÑOS

Cuando los padres dan el móvil o la tablet a sus niños solo para tenerlos entretenidos y que no molesten, están cayendo no solo en un error. También pueden poner en riesgo su salud psicológica. Cada vez tenemos más niños con problemas como alteraciones del sueño, trastornos de la conducta alimentaria (TCA), miopía o incluso problemas musculoesqueléticos. Asimismo, los trastornos del estado de ánimo, como la [depresión](#) y la ansiedad, están aumentando en los más pequeños de la casa.

El uso excesivo de pantallas altera la realidad y salud psicosocial de los niños.

- Las tabletas y los teléfonos no son juguetes. Son herramientas de comunicación, trabajo y entretenimiento para los adultos.
- *Los niños de entre 2 y 4 años no pueden ser expuestos a las pantallas más de una hora al día.*
- *Pueden recibir o tener acceso a contenido pornográfico sin necesidad de buscarlo.*
- Los dispositivos electrónicos no deben usarse durante las comidas. Además, **deben apagarse dos horas antes de ir a la cama.**
- Entre los 7 – 12 años, una hora de pantalla bajo supervisión de un adulto.
- Entre los 12 – 15 años, una hora y media, y con la supervisión de un adulto en lo referente a las redes sociales.
- A partir de los 16-18, lo recomendable son dos horas diarias, evitando el uso del móvil por las noches.

Es más que evidente que estas recomendaciones rara vez se cumplen. Sobre todo si tenemos en cuenta que, la edad media en que un niño tiene su primer móvil, son los 11 años. Insistimos, una vez más, que el problema no es la tecnología. No es tampoco que ese preadolescente tenga su móvil cuando empieza la educación secundaria.

Nos preocupa la mala utilización del mismo. Es ahí donde entra nuestra responsabilidad como adultos: saber educar y dar ejemplo, es cuidar el día de mañana de su salud mental.