



## LA COMPLACENCIA

mientras haciendo tareas es muy común en el lugar de trabajo especialmente con trabajo rutinario o repetitivo. Complacencia generalmente ocurre cuando hemos hecho nuestro trabajo durante tanto tiempo, con pocos o ningún incidente, dejamos de enfocarnos en peligros potenciales que podrían ocurrir. En un estado complaciente a menudo dejamos que nuestras mentes se desvíen de la tarea.

La mejor manera de combatir la complacencia es desarrollar buenos hábitos. Los hábitos son rutinas automáticas de comportamiento que se repiten sin pensar. Son aprendidos comportamientos cuando nuestras mentes vagan, volvemos a nuestros hábitos establecidos. Si tenemos malos hábitos esto puede conducir a un incidente. Concéntrate en crear buenos hábitos para reducir su riesgo de lesiones cuando su mente divaga.

## EJEMPLOS DE BUENOS HABITOS:

- Haga una inspección previa al uso de las herramientas por desgaste.
- Tome un taburete antes de alcanzar artículos de un estante más alto.
- Pon tu teléfono en tu bolsillo antes de caminar.
- Usa el pasamanos cada vez.
- Practique técnicas de elevación seguras, incluso con cargas ligeras.
- Deje caer los artículos que caen.

## QUE HACER!

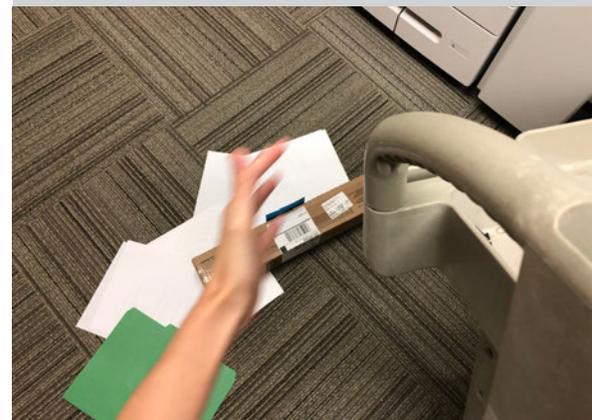
- Siempre trata de mantener tu mente y tus ojos en la tarea.
- Practica creando buenos hábitos que puedan ayudarte si tu mente divaga.
- Establezca un hábito objetivo o dos, hágalos específicos y no generalizados.
- Establezca recordatorios para practicar el hábito, que incluyen: notas adhesivas, alarmas telefónicas, la herramienta correcta al lado del sitio de trabajo, cambios de rutina, etc. . .
- Una vez que el hábito se mantenga, comience otro (las actividades realizadas con frecuencia pueden tomar de 2 a 3 semanas para convertirse en un hábito, mientras que las infrecuentes tomarán más tiempo.)



Elige un hábito específico para practicar!



Establece formas de recordarte a seguir el nuevo hábito!



Una vez que el hábito se mantenga, elige otro.

