

REFLEXIONES DE SEGURIDAD

Campaña Manejo Manual de Cargas

Pausas en la organización del trabajo



MUTUAL
de seguridad

La presente reflexión puede ser utilizada en charlas o reuniones con motivo de la campaña o bien enviada a través de los canales formales de comunicación de la Empresa.

Reflexión:

El trabajo debe estar organizado de tal manera que una persona no se fatigue a causa de la actividad física o mental cuando estos sean prolongados e intensos. La fatiga en el trabajo genera una disminución del rendimiento y potenciales consecuencias para la salud (alta frecuencia cardiaca, sudoración, estrés, cansancio general, baja reacción, desmotivación, mal humor, etc.). Las pausas dan un efecto de recuperación logrando su objetivo mediante la eliminación gradual del cansancio por carga muscular o mental durante el transcurso de esta. Por lo general, el efecto de recuperación es mayor al comienzo que al final de la tarea, siendo mejor realizar muchas pausas cortas que solamente una larga.

Aspectos claves de la reflexión:

- Optimizar la distribución de los descansos oficiales: es preferible acortar cada descanso individual, pero aumentar su frecuencia.
- Organizar, si es posible, que los períodos de descanso se programen en el final de una hora de trabajo repetitivo. Rotar con tareas distintas a la realizada.
- Evite la programación de períodos de descanso demasiado cerca de las pausas para comer y término del turno; esto permite que las pausas para comer se utilicen como periodos de recuperación.

Conclusión emanada de la reflexión:

Las pausas durante la propia jornada de trabajo son inseparables con el trabajo, por lo tanto, para que ambos se desarrollen de manera eficaz habrá que encontrar el punto de equilibrio para complementarse de manera alternativa y armoniosa. Para mantener un nivel de atención considerable o bien realizar unos esfuerzos físicos continuados, por pequeños que éstos sean, es imprescindible introducir pausas a diferentes frecuencias, para recuperar los niveles óptimos de rendimiento esperados y no generar daños a la salud.



Campaña Manejo Manual de Carga

REFLEXIONES DE SEGURIDAD



Nuestro tema de reflexión

¿Cuál es la reflexión grupal sobre este tema?

Anota tres actividades que se comprometen como equipo a realizar

Firma de los miembros del equipo

