

RIESGO PSICOSOCIAL
SEGURIDAD E HIGIENE.

Curso: 1º 1º "A"

Año: 2020

Definición de riesgos psicosociales:

Son aquellas características del trabajo que funcionan como "estres", es decir, son las altas demandas en el trabajo combinadas con los pobres recursos para afrontarlas.

Los factores de riesgos psicosociales deben ser entendidos, como toda condición que experimenta el hombre en cuanto se relaciona con su medio circundante y con la sociedad que lo rodea.

Ejemplos:

Deudas cotraidas en el ambito familiar.

Trabajar por largo tiempo mas de lo aconsejable 8hs.

No respetar las Necesidades de descanso 8hs.

Estar bajo precion gritos peleas en definitiva un ambiente ostil de trabajo.

Tener una ecceso de responsabilidad es decir estar bajo precion permanente.

No sentirse parte de la empresa o del equipo ya que no se aprecian sus opiniones.

Alimentaciones no apropiadas.

Alimentación



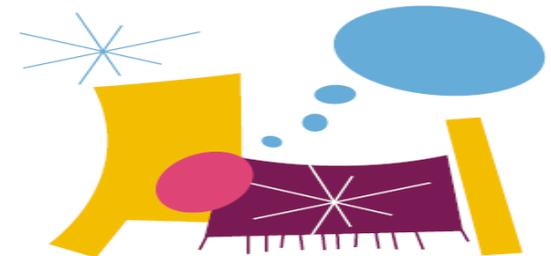
Una alimentación equilibrada, variada y saludable ayuda a nuestro organismo a disfrutar de un buen estado de nutrición y de salud.

- Tome una alimentación variada en su contenido y nutritivas, .

Sueño / descanso

Actividad fisiológica imprescindible en el ser humano.

Con el sueño se produce una recuperación del organismo necesaria para continuar la actividad diaria.



Los accidentes laborales y de tráfico son más frecuentes en personas con trastornos del sueño.

Consejos

- No inicie el sueño inmediatamente después de la ingesta de alimentos.
- La última toma de alimentos no debe ser copiosa ni rica en grasas difíciles de digerir.
- Reduzca o suprima las bebidas alcohólicas y las que contengan cafeína.
- Trate de ser un mediador en los conflictos, siempre hay una solución armoniosa.

- Relájese y evite pensar en problemas a la hora de descanso o de ingerir alimentos.
- Realice deportes mínimo dos veces a la semana.
- Trate de evitar conversaciones malisiosas lo mejor alejarce.
- Promueva practicas saludables de relajación en el ambiente de trabajo.
- Realice reuniones de trabajo que permita marcar objetivos comunes y planificar actividades.
- Haga participar a todos para que se sientan parte de un equipo de trabajo.

EJERCICIO / RELAJACION



Dé un masaje de abajo hacia arriba a su nariz entre su dedo pulgar y el índice.



Presione con sus dos dedos pulgares sus párpados durante 3 ó 4 segundos.



Coloque sus índices por encima de sus mejillas realizando pequeños masajes circulares.



Con la ayuda de su pulgar e índice, presione por encima de sus cejas.



Levante la pierna derecha contra su pecho. Mantenga la posición de 5 a 10 segundos y cambie de pierna.



Extienda sus brazos por encima de su cabeza y estírese lentamente, inclinándose a cada lado.



Inclínese de forma que toque sus pies. mantenga la posición de 5 a 10 segundos y vuelva lentamente a la posición normal.



Estire su pierna derecha y haga pequeños círculos con su tobillo, después cambie su pierna



Coloque sus manos detrás de su nuca y separe sus codos, después relájes

Fecha:**Nombre:**

Con la ayuda de su grupo y la guía del profesor realice el siguiente práctico.

1- Coloque V o F según corresponda. (Riesgo psicosocial)

¿Qué recomendaciones a tener en cuenta son necesarias contra el estrés?

Dormir 4Hs.....

Trabajar sin descanso por extensos periodos

Dormir 8 Hs.....

Planificar las actividades.....

¿Cómo debo de utilizar los momentos de alimentación?

Sigo trabajando mientras me alimento.....

Como en el lugar de trabajo.....

Me alimento y me desconecto de las actividades.....

2 – Unir con flecha. ¿Cómo debo de alimentarme y que sustancias no debo de consumir?

Alimentos

Sustancias

- Fruta
- Alcohol.
- Cereales.
- Droga estimulantes.

3-¿Qué debo practicar en mis momentos de tención y que actividad tengo que realizar al menos tres veces por semana? Uno con flechas

Tención en el trabajo

Actividad extra laboral

- ✓ Practicar relajación.
- ✓ No realizar relajación.
- ✓ No realizar actividades físicas
- ✓ Realizar actividad física tres veces por semana.

Tema : Carteleria de Seguridad.**HIGIENE LABORAL****Señales de advertencia de un peligro. (PICTOGRAMAS)**

Tienen forma triangular y el pictograma negro sobre fondo amarillo. Las que con mayor frecuencia se utilizan son:



Materiales inflamables

Materiales inflamables. En este tipo de locales se usan a menudo disolventes y pinturas que responden a este tipo de riesgo, utilizándose la señal indicada.



Riesgo eléctrico

Riesgo eléctrico. Esta señal debe situarse en todos los tableros eléctricos.

Señal Complementaria de Riesgo Permanente



Riesgo de caídas, choques y golpes

Color fondo negro con bandas amarillas a 60° sobre la horizontal, La misma es utilizada donde hay riesgo de choque, golpes, caídas de personas y Objetos, carga y descarga de materiales.

Señales de prohibición.

De forma redonda con pictograma negro sobre fondo blanco. Presentan el borde del contorno y una banda transversal descendente de izquierda a derecha de color rojo, formando ésta con la horizontal un ángulo de 45°.



Prohibido fumar y encender fuego

Siempre que se utilicen materiales inflamables, la señal triangular de advertencia de este peligro debe ir acompañada de aquella que indica expresamente la prohibición de fumar y de encender fuego, que se muestra a continuación:

Señales de obligación.

Son también de forma redonda. Presentan el pictograma blanco sobre fondo azul. Atendiendo al tipo de riesgo que tratan de proteger, cabe señalar como más frecuentes en estos establecimientos, las siguientes



Protección obligatoria de la cabeza



Protección obligatoria del oído



Protección obligatoria de la vista



Protección obligatoria de los pies



Protección obligatoria de las manos

Señales relativas a los equipos de lucha contra incendios.

Son de forma rectangular o cuadrada. Presentan el pictograma blanco sobre fondo rojo. Las más frecuentes en los talleres mecánicos y de motores térmicos son las que indican el emplazamiento de extintores y de mangueras para incendios, es decir:



Manguera para incendios



Extintor

Señales de Evacuación y o procedimiento ante eventualidades: Las mismas marcan y orientan al personal las salidas de emergencia y elementos de primeros auxilios ante una eventualidad (botiquín, duchas de emergencia, lavaojos, etc.).



Fecha:

Nombre:

Actividad: Una con flecha con la opción correcta



Señal de Obligacion

Señal de Peligro o advertencia

Señal de Prohibición

Señales complementarias de equipos de lucha contra incendio

Señales de Evacuación y o procedimiento

**Señal Complementaria de Riesgo
Permanente**



DIRECTOR: PROFESORA MARGARITA ORTIZ.