

Hábitos que ayudan

PLATICA DE 5 MINUTOS

Nosotros podemos adquirir el hábito de estar seguros en cualquier lugar de trabajo. La seguridad se convierte en algo que se puede hacer sin pararse a pensar acerca de ella.

Por ejemplo, si se adquiere el hábito de parar una máquina antes de ajustarla, el hábito lo apartará de hacer una cosa insegura: ejemplo intentar ajustar la máquina en movimiento. Si se adquiere el hábito de alzar pesos con los fuertes músculos de las piernas, el hábito no permitirá que se haga esto con los débiles músculos de la espalda.

El hábito nos recordará de la guarda que debe estar siempre en su sitio.

El hábito no permitirá que nos ocasionemos una lesión, no importa lo pequeña que sea.

Pero no olvidemos que mientras hay seguridad en los buenos hábitos, tales como aquellos de que hemos hablado, también hay peligro en los malos hábitos.

¿Aquí te compartimos unas recomendaciones para lograr establecer buenos hábitos?

Hay tres pasos simples:

1. **Primero**, se empieza el trabajo correctamente. Se aprende el buen hábito de la seguridad en el trabajo.
2. **Segundo**, practica el hábito correcto. Se mantiene haciendo el trabajo **correctamente, apropiadamente y con seguridad**, cada vez que lo ejecute.
3. **Finalmente**, no se deja perder el hábito, haciendo siempre lo que se supone que debe hacerse de manera correcta, en la forma segura.



Elaborado por: Izmir Soto