

Hay muchas preocupaciones que pueden nublar nuestras mentes como el COVID-19, los resultados electorales, la economía, y nuestros trabajos, etc.

¿Cómo ha sido tu estado de ánimo estos últimos meses?

Los 4 estados de ánimo que pueden desencadenar o contribuir a posibles lesiones.

## **Apresurarse**

## **Frustración**

## **Fatiga**

## **Exceso de confianza**

¿Puedes pensar en un accidente que haya ocurrido cuando alguien se encontraba en uno de los 4 estados de ánimo peligrosos anteriores?

Piense de nuevo en los estados de ánimo peligrosos ¿son parte de la vida? Sí, y es posible que no pueda eliminarlos, pero puede minimizar sus efectos.

## **Busque diferentes tipos de trabajo por turnos**

para mejorar la calidad del sueño y ayudar a reducir la fatiga.

**Tome descansos frecuentes**, programe las tareas más difíciles de cada día para los momentos en que su concentración sea mejor, como a primera hora de la mañana.

**Una mejor comunicación** siempre reducirá la frustración y practicará observaciones de seguridad basadas en el comportamiento que

ayudarán a mejorar la conciencia y luchar contra el exceso de confianza.

**El exceso de confianza (Subestimar)**, es extremadamente peligroso en el lugar de trabajo. Ya que nos acostumbramos tanto a que las cosas se hagan de la misma manera que pasamos por alto los peligros de nuestro entorno. También podemos subestimar los riesgos asociados con las tareas que realizamos regularmente o no notar un cambio en nuestro entorno cuando nos volvemos complacientes. Cuando trabaje, aprenda a observar a otras personas para detectar estos estados de riesgo y automáticamente comenzará a pensar más en su propia seguridad.

También preste atención a sus golpes, hematomas, si estos fueron causados por su estado de ánimo y/o hábitos. Si es un hábito peligroso, tendrá que trabajar para cambiarlo también.

Aquí hay 3 cosas en las que se debe trabajar cuando se trata de los desencadenantes del estado de ánimo:

- observar a los demás,
- trabaje en tus propios hábitos,
- analizar cualquier situación cercana a algún accidente.

**¡Cuidese!**