



SAFETY TAILGATE MEETING

Generated by Safety Compliance App www.safetycompliance.com | www.safetycomplianceapp.com

Company	Pacific Hydrotech Corporation	Project	C2234 Jeffries		
Date	December 23, 2024	Time	6:41 AM	Conductor	Refugio Ochoa

SUS HÁBITOS DIARIOS

INTRODUCCIÓN

Piense en los hábitos que sigue cada día. Empiece por despertarse. ¿Ha pulsado el botón de repetición una o dos veces? ¿Haces esto todos los días? ¿Y el desayuno? ¿Cocinó en casa o se detuvo e en la misma gasolinera de todos los días para pasar por un un bocado rápido para comer? Lo más probable es que las decisiones que ha tomado desde que se levantó hoy hasta ahora en esta reunión de seguridad sean las mismas que toma cada día. Estas elecciones diarias son sus hábitos.

Vamos a dialogar sobre los siguientes temas

(1) Cómo Funcionan Los Hábitos

(2) Hábitos Y Seguridad En El Trabajo

(3) Resumen

CÓMO FUNCIONAN LOS HÁBITOS

Según Charles Duhigg, autor del libro El poder del hábito existe un "bucle de hábitos". El bucle de hábitos que describe en su libro es un proceso de tres partes. La primera parte del proceso es la señal o el desencadenante, la segunda es la rutina o el comportamiento en sí, y la tercera es la recompensa.

Tomemos el ejemplo de que usted pulsa repetidamente el botón de repetición y veámoslo como un mal hábito que quiere romper. Hablaremos del hábito analizando el bucle de hábitos de Duhigg. El desencadenante de este hábito sería que tu alarma sonara por la mañana. Mientras suena la alarma, su mente le dice que está bien pulsar el botón de repetición y seguir durmiendo porque en el pasado lo ha hecho. Pulsar el botón de repetición sería el comportamiento. La recompensa sería dormir más. Para acabar con este hábito habría que cambiar uno de los tres componentes.

En primer lugar, habrá que tener en cuenta la rutina, y tal vez cambiar la ubicación de la alarma a un lugar en el que tenga que levantarse de la cama podría servir para romper el hábito. El sonido de la alarma sigue siendo el desencadenante, pero ha cambiado la rutina al tener que salir físicamente de la cama, lo que hace menos probable que vuelva a dormirse. Otra opción para ayudar a romper el hábito es experimentar una recompensa diferente que sería tener más tiempo por la mañana. Al no pulsar repetidamente el botón de repetición, experimentará una nueva recompensa de más tiempo y menos prisa por las mañanas antes del trabajo. Esta recompensa por sí sola, con el tiempo, puede llevarle a curvar el hábito de pulsar el snooze. No todos los hábitos son fáciles de romper, pero se entiende.

HÁBITOS Y SEGURIDAD EN EL TRABAJO

Sus hábitos pueden llevarle a tomar sistemáticamente atajos y a no seguir los procedimientos de seguridad. ¿Existen ciertos procedimientos de seguridad que siempre sigue y otros que rara vez sigue? Por ejemplo, si usted es un soldador y todos los días completa su ATS, pero muchos días hay veces que decide no bajarse el casco mientras suelda. ¿Por qué decide seguir un procedimiento de seguridad y no el otro? Tal vez complete su ATS todos los días porque tiene que entregarla al final de la jornada y ha aprendido que se revisa.

La recompensa sería no ser disciplinado por un supervisor, por lo que elige hacer el ATS todos los días. Por otro lado, decide no bajar la careta de soldador porque es difícil ver a través de ella y sabe que los supervisores rara vez entran en su zona de trabajo. La recompensa es que siente que es más rápido hacer la tarea, puede ver mejor y no se ha lesionado todavía. En su mente, lo más probable es que no haya ninguna consecuencia más negativa que la recompensa que recibe por no dejar el casco, así que continúa con el comportamiento.

RESUMEN

Preste atención a los hábitos a los que se aferra y a cómo le afectan diariamente. ¿Cuántos de estos hábitos son positivos y cuántos son negativos? Observe las decisiones que toma en el trabajo y si le conducen a comportamientos negativos, busque cambiarlas. Si aborda el desencadenante o experimenta una recompensa diferente por sus comportamientos, puede encontrar la manera de cambiar los malos hábitos.

Attendees Names

Attendees Signatures

German Alvarenga



CONDUCTOR SIGNATURE

