

¿QUÉ PUEDO HACER PARA CUIDAR A LAS PERSONAS QUE ESTÁN A MI CARGO?

1. **No consumir en el trabajo.** El consumo en el trabajo incrementa los riesgos de que se produzca un accidente. Pero no solo hay que prestar atención al consumo de la persona que opera con maquinaria, sino también el de quien está organizando el trabajo, que tienen una mayor repercusión en lo que suceda en la jornada y ofrece un mal ejemplo al equipo que lidera.
2. **Trabajar para tener un buen clima laboral.** Después de pasar un mínimo de ocho horas al día durante toda la semana al lado de nuestros compañeros y compañeras, sin duda se generan relaciones que nos marcan mucho en nuestro día a día. Tener unas palabras amables, poder hablar tranquila y claramente y ser respetuoso con los demás son detalles que mejoran el ambiente en el que estamos trabajando.
3. **Mostrar siempre preocupación por la seguridad y la salud en el trabajo.** No se debe mostrar preocupación por este tema solo cuando aparecen situaciones de consumo o de conflicto, sino que tiene que ser una constante en nuestro trabajo. Es importante mostrar la importancia de trabajar bien, en las condiciones y tiempos apropiados para poder cumplir adecuadamente con las normas de seguridad.
4. **Organizar con tiempo los horarios de trabajo.** Los horarios de trabajo pueden afectar al estrés y al rendimiento. Por eso, deben tener en cuenta el descanso entre turnos, para que la plantilla trabajadora pueda recuperarse y desconectar del trabajo, así como facilitar la conciliación del trabajo con la vida personal.
5. **En puestos con desgaste físico, rotar los puestos de trabajo.** De esta manera se construye un equipo más fuerte y cohesionado, en el que el esfuerzo está repartido entre los compañeros y las compañeras, evitando los desgastes y la sensación de quemazón.
6. **Colocar puntos de descanso adecuados.** Algo tan sencillo como un sitio donde parar a beber agua a la sombra, donde entrar en calor o, simplemente, donde poder almorzar o descansar y coger fuerzas, puede marcar la diferencia en el trabajo.
7. **Favorecer la autonomía en el puesto de trabajo.** Ayudar, siempre que sea posible, a que las personas sean capaces de llevar a cabo las tareas por sí mismas, da mucha tranquilidad, tanto a quien tiene que realizar las tareas como a la persona responsable de que todo salga bien. En general, esta autonomía ayuda a tener un clima de trabajo más relajado.
8. **Saber cómo actuar en caso de riesgo.** Es necesario conocer los protocolos de cómo actuar en caso de darse situaciones de peligro. ¿Qué hay que hacer con el compañero o compañera que está bajo los efectos de una sustancia? Saber cómo apartarle de la actividad, llevarle a un lugar tranquilo y que esté en compañía mientras se le pasan los efectos, ayuda a mantener la calma en estas situaciones. Y en caso de que el estado sea muy intenso, siempre se debe llamar al 112.
9. **Hablar con calma de las situaciones de consumo.** Muchas veces puede parecer que es difícil hablar sobre lo que está ocurriendo, ya que la otra persona puede negarlo todo y podemos sentir que nos estamos metiendo en problemas. La mejor manera de hacerlo es hablando en privado y señalando las cosas que están ocurriendo, no nuestras interpretaciones u opiniones (mejor decir “parece que tienes cansancio o sueño” que “¡Anda, otra vez estás fumado!”).
10. **Mostrar coherencia en nuestras conductas y nuestros discursos.** Es importante transmitir coherencia al equipo. No sería coherente echar en cara a un trabajador o trabajadora que ha bebido si tú también lo haces de vez en cuando.