

redeia

El valor de lo esencial

Proyecto EMOCIÓN

Nuevo marco de gestión emocional
en prevención de riesgos.

Abril 20224

Estrategia

- Organización Saludable
- Salud y bienestar.

Foco proyecto

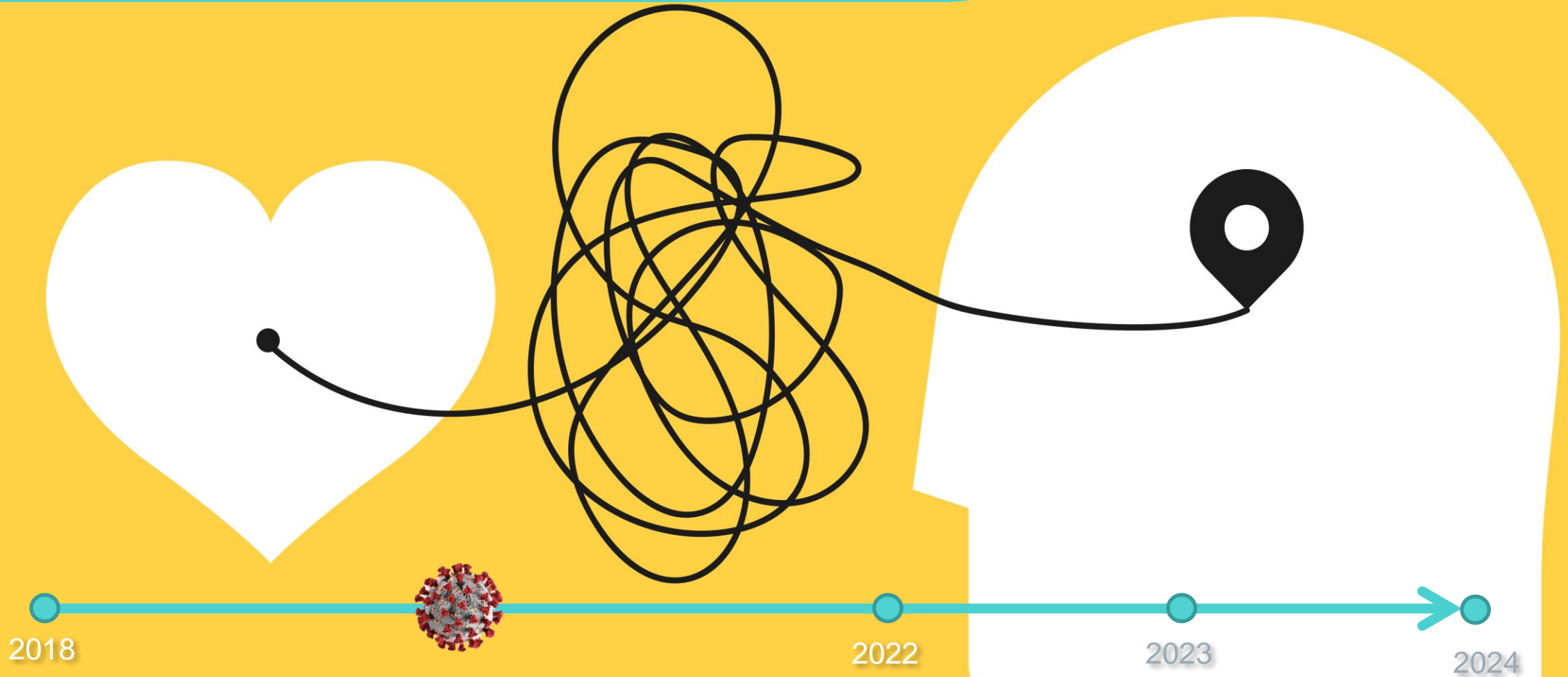
- **Avanzar** en la gestión de los riesgos psicosociales.
- **Integrar** los aspectos PSICOEMOCIONALES en nuestra cultura preventiva.

Gestión de las emociones

- El **factor humano** tiene un **IMPACTO** sobre la accidentabilidad, por eso actuar sobre esta relación es determinante para ayudar a conseguir el objetivo **CERO ACCIDENTES**.

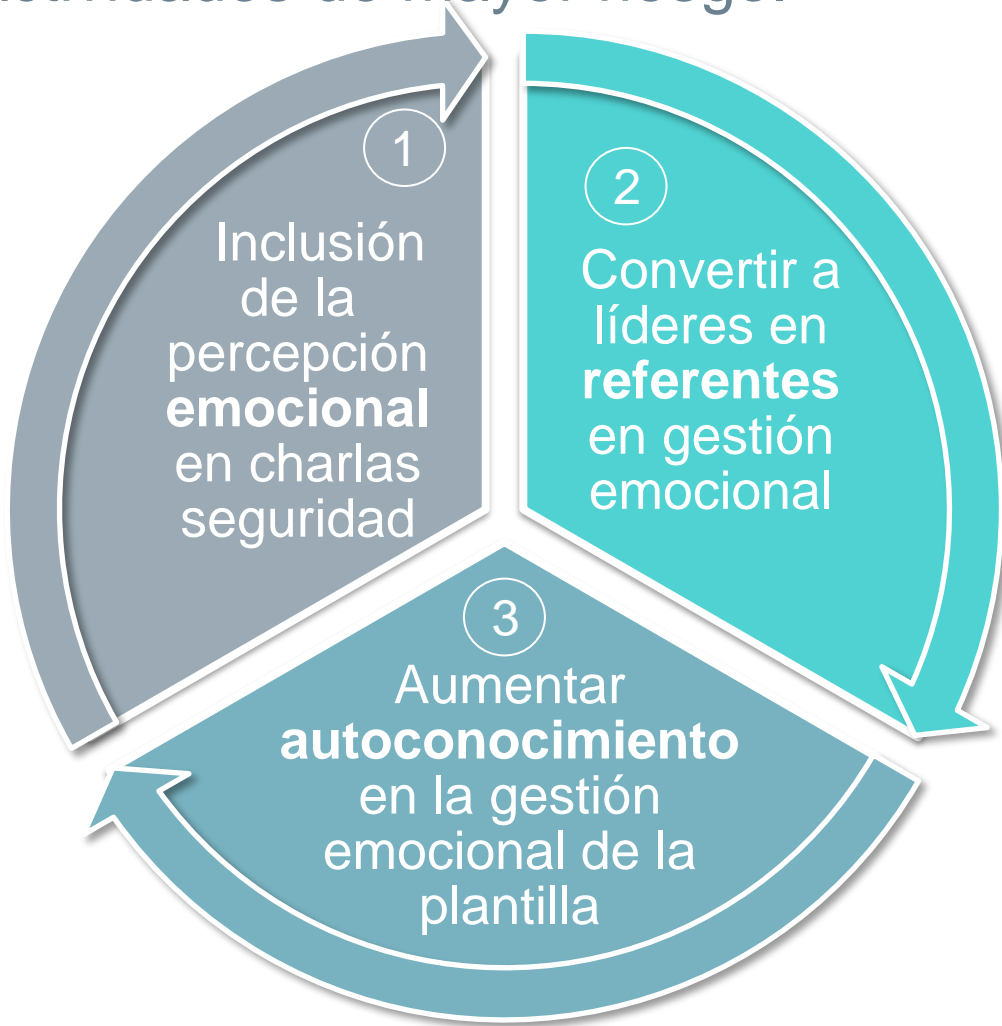
Proyecto EMOCIÓN

redeia



OBJETIVO.

Incorporar la **gestión emocional** a la prevención de riesgos laborales en aquellas actividades de mayor riesgo.



HITOS DEL PROYECTO (2022)

- 1. Inclusión y despliegue en el formulario de **charla de seguridad** de una **REFLEXIÓN** (emocional) previa al inicio de los trabajos.
- 2. Entrenamiento del **EQUIPO DIRECTIVO Y GESTORES** en competencias de seguridad y gestión **emocional** para potenciar su **liderazgo** en prevención de riesgos.
- 3. Evaluación del **PERFIL EMOCIONAL** del personal de colectivos elegidos (*con actividades de riesgo*) a través de una herramienta específica. **(DIAGNÓSTICO)**.

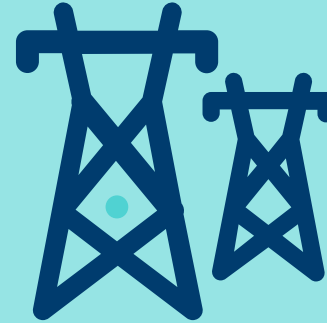




**PARTICIPANTES
>400**

- Resultados individuales **anonimizados** y consolidados por **grupos**.
- Jefes Dpto. resultados **individuales**.

LA PARTICIPACIÓN ES **VOLUNTARIA**.



DEMARCACIONES

Grupos participantes

- TED Líneas
- TED Subestaciones
- TAMRI y TAD
- Jefes Dem. y TOD
- Otros.



**DPTO.
TELECOMUNICACIONES**

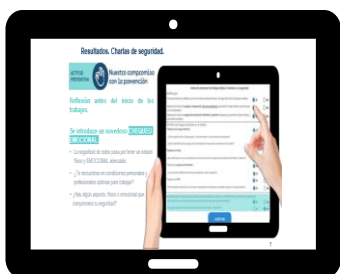
**CENTRO DE SUPERVISIÓN
DE TELECOMUNICACIONES**

- Jefe Dpto.
- Gestor
- Técnicos CST.

Reflexión inicial

Hito 1

- Más allá del formulario de verificación de riesgos, EPIS y condiciones de trabajo.
- Se introduce un **novedoso CHEQUEO EMOCIONAL**.



Equipo directivo

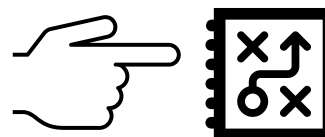
Hito 2

- Talleres de **gestión emocional** para desarrollar su liderazgo preventivo.
- Sensibilizar** a sus equipos en el impacto emocional.
- Herramientas para detectar a colaboradores con dificultades de cara a convertirse en **agentes de salud**.

Perfil emocional

Hito 3

- Evaluación perfil emocional por grupos.
- Valores medios (*en general*) por encima de la media poblacional en competencias de seguridad.
- Confirmación y signo de **consolidación** de la cultura preventiva.



PLAN DE ACCIÓN

ACTITUD PREVENTIVA



Nuestro compromiso con la prevención

Reflexión antes del inicio de los trabajos.

Se introduce un novedoso **CHEQUEO EMOCIONAL.**

- La seguridad de todos pasa por tener un estado físico y EMOCIONAL adecuado.
- ¿Te encuentras en condiciones personales y profesionales óptimas para trabajar?
- ¿Hay algún aspecto, físico o emocional que comprometa tu seguridad?

Antes de comenzar los trabajos dedica 5 minutos a tu seguridad

Verifica que:

Conoces el alcance y detalle, así como las instrucciones técnicas y de seguridad, de los trabajos a realizar. Sí No

Dispones de todos los equipos y maquinaria (sin son necesarios), que están en buen estado y que conoces su funcionamiento. Sí No

Dispones de todos los equipos de protección individual y colectiva necesarios, que están en buen estado y que sabes manejarlo. Sí No

Identifica los riesgos presentes en el trabajo:

Trabajos con riesgo eléctrico Sí No

¿Se han gestionado los descargos / intervenciones / autorizaciones necesarias? Sí No

¿Se han identificado los riesgos de proximidad de maquinaria a elementos en tensión? Sí No

Trabajos en altura Sí No

¿Has verificado con tus compañeros el correcto uso de los equipos de protección individual /colectiva? Sí No

Trabajos en espacios confinados Sí No

¿Conoces las medidas preventivas asociadas a cada categoría? Sí No

Trabajos con SF6 Sí No

Presta especial atención a la correcta manipulación de equipos y posibles riesgos de fuga/explosión. Sí No

Recuerda que la seguridad de todos pasa también por tener un estado físico y emocional adecuado:

¿Te encuentras en condiciones personales y profesionales óptimas para trabajar? Sí No

¿Hay algún aspecto, físico o emocional que comprometa tu seguridad? Sí No

ACEPTAR

ACTITUD PREVENTIVA



Nuestro compromiso con la prevención

Reflexión antes del inicio de los trabajos.

Se introduce un novedoso **CHEQUEO EMOCIONAL.**

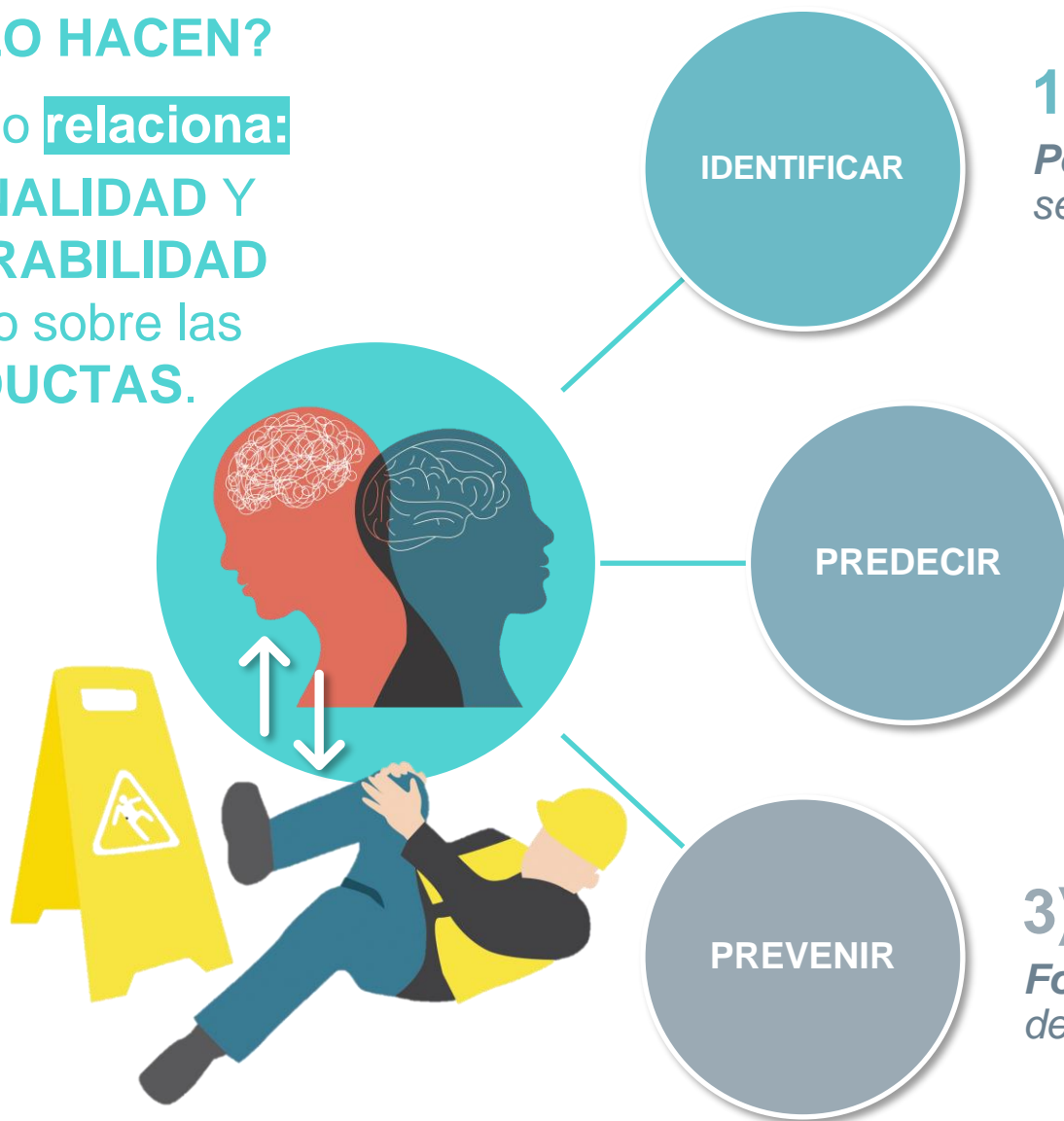
- La seguridad de todos pasa por tener un estado físico y EMOCIONAL adecuado.
- ¿Te encuentras en condiciones personales y profesionales óptimas para trabajar?
- ¿Hay algún aspecto, físico o emocional que comprometa tu seguridad?

PONTE EN CONTACTO CON TU RESPONSABLE ANTES DE EMPEZAR EL TRABAJO.



¿CÓMO LO HACEN?

Su modelo **relaciona:**
PERSONALIDAD Y SINIESTRABILIDAD
 actuando sobre las **CONDUCTAS.**



1) El perfil de cada grupo.



Personalidad y competencias “conductas” de seguridad.

*“**TODOS** tenemos tendencias biológicas de comportamiento **DIFERENTES**”. Somos “**ÚNICOS**”.*

2) La capacidad de realizar el trabajo sin accidentes.

*Conociendo la personalidad y las competencias, se cruza el perfil de grupo con la **evaluación de riesgos del puesto de trabajo** para determinar su **perfil de riesgos** (específico del puesto que desempeña en *Redeia*).*

3) Plan de acción (2023-2024).

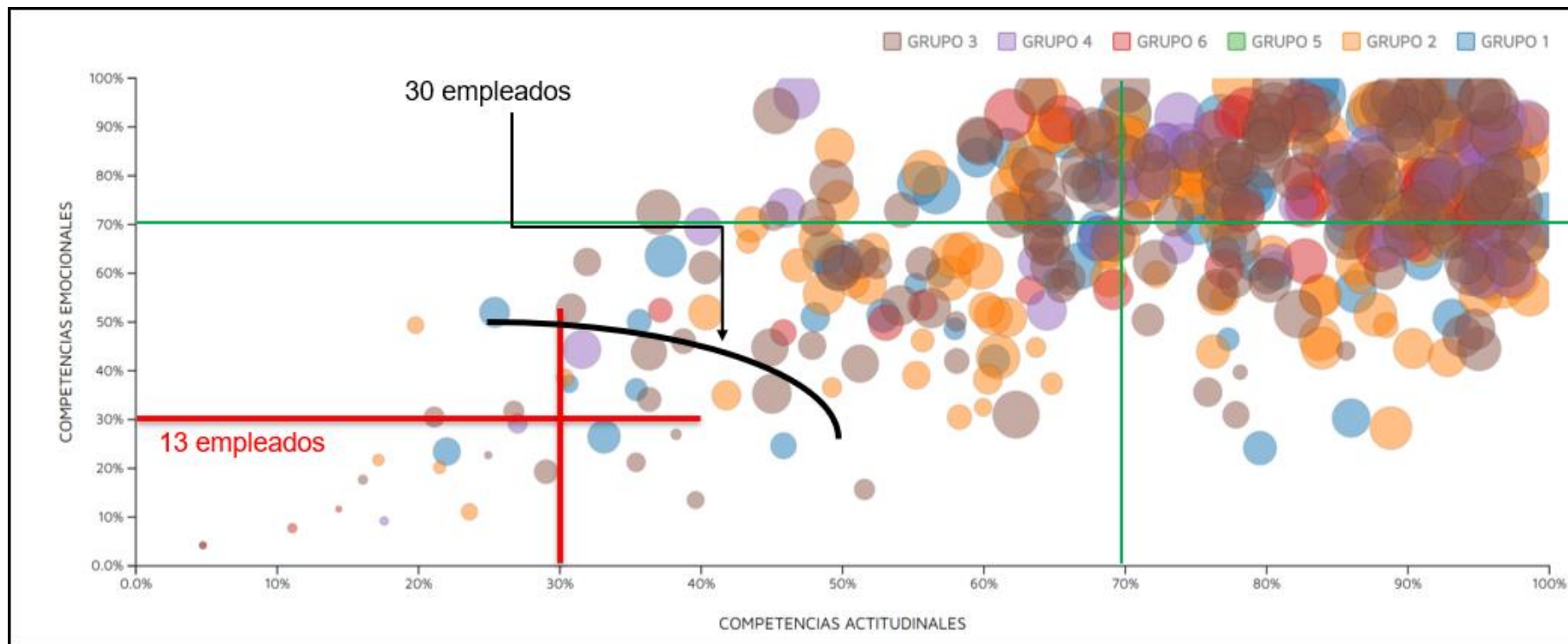
Formación y desarrollo competencias menos desarrolladas.

Resultados. Rasgos de personalidad (modelo "Big Five")

RASGO BF	FACETA	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
INTELIGENCIA EMOCIONAL	Ansiedad			
	Hostilidad			
	Depresión			
	Ansiedad Social			
	Impulsividad			
	Vulnerabilidad			
EXTROVERSIÓN	Cordialidad			
	Gregarismo			
	Asertividad			
	Actividad			
	Búsqueda De Emociones			
	Emociones Positivas			
APERTURA	Fantasia			
	Estética			
	Sentimientos			
	Acciones			
	Ideas			
	Valores			
AFABILIDAD	Confianza			
	Franqueza			
	Altruismo			
	Actitud Conciliadora			
	Modestia			
	Sensibilidad			
RESPONSABILIDAD	Competencia			
	Orden			
	Sentido Del Deber			
	Necesidad De Logro			
	Autodisciplina			
	Deliberación			

Resultados. Competencias en seguridad.

	COMPETENCIA	Grupo 1	Grupo 2	Grupo 3
Emocional	Resistencia Fatiga			
	Resistencia Emocional			
	Conductas Inducidas			
Cognitivo	Atención/concentración			
	Percepción Riesgo			
	Resistencia Cognitiva			
Actitudinal	Actitud Conservación			
	Orden-disciplina			
	Sentido Cívico			



PARTICIPACIÓN: 62%

- Grupo 1: TED Líneas (71 participantes)
- Grupo 2: TED Subestaciones (122 participantes)
- Grupo 3: TAMRI y TAD (137 participantes)

Empleados	Atención y Prevención				Gestión Emocional						Resolución de Conflictos		Técnicas de Organización	
	Análisis Fatiga	Mantenimiento Atención	Percepción Riesgos	Actitud Preventiva	Gestión Estrés	Control Impulsos	Gestión Ansiedad	Dureza Emocional	Gestión Imponderables	Autopercepción Capacidad	Técnicas Asertivas	Resolución Conflictos	Técnicas Organización	Toma Decisiones
Empleado 1	34%	34%	57%	29%	31%	60%	62%	9%	80%	47%	30%	70%	31%	71%
Empleado 2	75%	37%	82%	32%	35%	43%	9%	29%	85%	8%	52%	57%	42%	50%
Empleado 3	75%	27%	4%	29%	84%	3%	34%	31%	71%	79%	84%	25%	14%	69%
Empleado 4	25%	75%	78%	52%	30%	96%	89%	67%	48%	38%	35%	67%	75%	54%
Empleado 5	27%	73%	83%	58%	28%	68%	46%	43%	4%	25%	46%	54%	78%	12%
Empleado 6	99%	32%	64%	21%	44%	56%	49%	27%	96%	32%	43%	77%	40%	51%
Empleado 7	27%	84%	70%	67%	53%	56%	44%	42%	39%	55%	60%	39%	56%	63%
Empleado 8	72%	50%	73%	12%	30%	79%	70%	65%	93%	50%	44%	57%	46%	51%
Empleado 9	65%	41%	78%	13%	39%	40%	14%	25%	99%	49%	48%	43%	33%	63%
Empleado 10	62%	37%	60%	14%	51%	63%	63%	26%	93%	63%	38%	61%	38%	63%

Autoliderazgo Emocional

Resolución Saludable

Comunicación y Gestión Conflictos

Autoconsciencia y Atención

ITAE EMPRESAS

Entrenamientos en gestión emocional

AUTOLIDERAZGO Emocional

ENTRENAMIENTO 1

OBJETIVOS

Aprender estrategias prácticas para **identificar y gestionar adecuadamente la ansiedad, el estrés y las emociones derivadas de situaciones imprevistas**. Concienciar acerca del impacto que tiene la gestión emocional en la seguridad y la salud.

CONTENIDOS

La necesidad de fortalecer nuestro mundo interior en el contexto actual de incertidumbre: **resiliencia y prevención del estrés**.
Conocer el **engranaje del estrés**: qué es, sus síntomas y las demandas que lo producen.

Habilidades y estrategias para recargar nuestra batería emocional:

- Actitud Consciente:** Identificar el propio mapa mental y adoptar una postura saludable ante las circunstancias. Substituir interpretaciones distorsionadas por pensamientos adaptativos.
- Autoconocimiento:** Identificar las señales de alarma así como nuestros estresores a nivel personal y profesional. Conocer los principales recursos de apoyo.
- Equilibrio y Autocuidado** como herramientas para mantener el estrés a raya. Estrategias de relajación.

Duración: 6 hrs.
Formato: Webinar

apa ITAE red eléctrica
EMPRESAS

Comunicación y GESTIÓN CONFLICTOS

ENTRENAMIENTO 2

OBJETIVOS

Identificar el propio estilo de comunicación y aprender estrategias de comunicación asertivas y eficaces para prevenir los conflictos intra e interpersonales.

CONTENIDOS

La importancia de mantener una comunicación saludable en nuestro entorno personal y profesional para preservar nuestra salud emocional y para promover un buen clima laboral.

Habilidades y estrategias prácticas para mejorar la comunicación:

- Mi estilo de comunicación.** Identificar los 3 estilos principales de comunicación así como la propia tendencia a la hora de interactuar en diferentes contextos.
- Estrategias asertivas** para manejar la comunicación de forma saludable en los diferentes ámbitos comunicativos.
- Gestión y resolución de Conflictos.** Entender en qué consiste un conflicto, cómo se construye y cómo manejarlo de forma adecuada para prevenir complicaciones.

Duración: 2 hrs.
Formato: Webinar

apa ITAE red eléctrica
EMPRESAS

RESOLUCIÓN Saludable

ENTRENAMIENTO 3

OBJETIVOS

Mejorar la capacidad para enfocar y analizar los problemas de manera flexible. Reducir la probabilidad de error en momentos de presión (imprevistos, cambios, multitarea) o en situaciones que permitan poco tiempo de reflexión.

CONTENIDOS

Técnicas de organización, jerarquización de necesidades, estructuración de tareas y **gestión del tiempo**.
Estrategias para **tomar decisiones** desde una perspectiva objetiva.

Habilidades y estrategias prácticas:

- La importancia del **Autoconocimiento** para la gestión del tiempo y la toma de decisiones.
- Identificar las **propias trampas** en los momentos de presión para encontrar caminos hacia la resolución saludable.
- Estrategias aplicadas para cada perfil cognitivo orientadas a **organizar el tiempo de forma eficaz**.
- Técnicas de **solución de problemas y toma de decisiones**.

Duración: 3 hrs.
Formato: Webinar

apa ITAE red eléctrica
EMPRESAS

Autoconsciencia Y ATENCIÓN

ENTRENAMIENTO 4

OBJETIVOS

Entrenar, estimular y fortalecer la capacidad de atención sostenida y reducir las pérdidas de concentración y distracciones asociadas a puestos profesionales que pueden implicar fatiga.

CONTENIDOS

Mejorar el estado de alerta que facilita la recepción y reacción ante los estímulos.
Aumentar la capacidad de concentración y el tiempo durante el cual se mantiene la atención en un único estímulo.

Capacidades entrenadas para mejorar el mecanismo atencional:

- Amplitud:** Cantidad de estímulos a los que se puede prestar atención al mismo tiempo.
- Oscilamiento:** Modificar el foco de atención.
- Intensidad:** Mantener la atención y su respuesta.
- Equilibrio establecido** entre el control automático y el control voluntario del mecanismo atencional.

Duración: 2 hrs.
Formato: Webinar

apa ITAE red eléctrica
EMPRESAS

Continuar con programa de entrenamientos

Estudio nuevas herramientas de análisis de estado emocional

Ampliación del proyecto a otros colectivos

Nueva estrategia de evaluación de riesgos psicosociales

Salud mental en el trabajo

redeia

El valor de lo esencial

red eléctrica

reintel

hispasat

redinter

elewit