

JOSÉ MARTÍNEZ, TÉCNICO SUPERIOR EN PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

Aprender de las relaciones interpersonales



EN TODA organización, el capital humano, esto es, las personas, son el valor y el activo máspreciado. Y todos, cada uno desde nuestra responsabilidad, debemos aportar y sumar para crear juntos un mejor ambiente de trabajo. Cuando las personas nos sentimos conectadas, cuando podemos compartir nuestros objetivos y tenemos una motivación laboral, nuestra satisfacción laboral y por ende la productividad de la organización se incrementa.

Verdad es que las organizaciones deben tomar consciencia de la importancia de tener presente la mejora de la motivación de los profesionales, sobre todo en las administraciones públicas. Las principales motivaciones están relacionadas con las condiciones de trabajo, con su estabilidad, respeto y equidad. Deben estudiar y buscar fórmulas de manera que se potencien la motivación de los profesionales, y no sólo económicamente. No obstante, todos podemos aportar nuestro granito de arena para crear juntos un mejor ambiente laboral y una de ellas es a través de las relaciones interpersonales.

Sabemos que el cambio, mejor dicho, la resistencia al cambio, es intrínseco a la condición humana. ¿Y si probamos un cambio? ¿Aceptas el reto? Intentemos romper la resistencia al cambio, con mentalidad abierta y positiva, aún con las dificultades o cualquier otro motivo que nos impida conseguir esos cambios progresivos en nuestro comportamiento.

Desde el punto de vista de las relaciones con los compañeros/as, si hacemos una pausa (a veces hasta difícil) y observamos nuestro entorno, ¿qué podríamos hacer o está en nuestra mano, que entendamos ayude, fomente y aporte una mejora sustan-

cial en estas relaciones interpersonales?.

Una de las maneras que podemos utilizar es el tiempo, mejor dicho la gestión del tiempo. Las prisas no son buenas se dice. Dedicar el tiempo adecuado y necesario, es una inversión hacia las personas con las que estamos y trabajamos. Debemos estar disponibles cuando necesiten de nosotros y asegurarse que sepan que esto es así.

Y cuando hablamos, ¿miramos a los ojos?. A veces es cuestión de timidez, sensación de inseguridad, vergüenza o intromisión. Reflexiona por qué te sientes así y cómo mejorar. Como práctica cotidiana puedes ir fijando la mirada en tu interlocutor por periodos cortos para ir afianzando y hacerlo poco a poco de manera progresiva, empezando por gente conocida; no infravalores tu imagen personal si es lo que te preocupa y no temas mostrarte tal cual eres; no tengas miedo de hablar en público y entrena esta faceta; utiliza posturas adecuadas cuando te dirijas a otras personas, etc.

Y sobre todo, sobre todo, SONRÍE. Con tu sonrisa transmites a la vez que produces una conexión de emociones y sentimientos.

Otra manera, para aportar y crear ese mejor ambiente de trabajo es mantener una escucha activa. Hay que prestar atención a lo que nos están diciendo, esto es una muestra de interés hacia la otra persona. Y esta persona lo que espera de nosotros es nuestro feedback, por lo que es necesario un gesto o una palabra que le indique la atención que le estás prestando. Y si hablamos de feedback, si es positivo agradecer el trabajo y fomentar el reconocimiento por parte del resto de compañeros/as. Y cuando se hace un feed-

back negativo, utilizar una crítica constructiva, reforzando las cosas positivas realizadas en vez de focalizar en el error.

Hay que lograr una empatía e intentar consensuar y hablar de forma dis-

tendida los temas antes que imponer sin valorar todos los puntos de vista u opiniones sobre lo hablado.

Fomentar un ambiente colaborativo. El compartir experiencias mejora el aprendizaje continuo.

Distintos puntos de vista enriquecen al colectivo.

Parte de estas actuaciones junto con otro tipo de factores, ofrecen oportunidades que sin duda contribuyen y redundan en el ámbito de la salud, desde la perspectiva psicosocial.

Seguro que te vienen a la mente muchas más cosas para mejorar las relaciones interpersonales... ¿te animas a aplicarlas?

NACIONAL

Protegerse ante las radiaciones ionizantes

CON VIGENCIA desde el 22 de diciembre de 2022, se ha publicado un nuevo Real Decreto 1029/2022, de 20 de diciembre, por el que se aprueba el Reglamento sobre protección de la salud contra los riesgos derivados de la exposición a las radiaciones ionizantes. Esta nueva norma deroga el RD 783/2011 e incorpora al ordenamiento jurídico español la Dir 2013/59/Euratom. Su objeto consiste en establecer las normas relativas a la protección de la salud de los trabajadores y de los miembros del público contra los riesgos derivados de la exposición a las radiaciones ionizantes.

La nueva norma consta de 84 artículos, 9 disposiciones adicionales, 4 transitorias y 8 anexos.

Su objeto consiste en establecer las normas relativas a la protección de la salud de los trabajadores y de los miembros del público contra los riesgos derivados de la exposición a las radiaciones ionizantes. Este reglamento se aplica a cualquier situación que implique un riesgo de exposición a radiaciones ionizantes que no pueda considerarse despreciable desde el punto de vista de la protección radiológica, a fin de proteger la salud humana y el medio ambiente a largo plazo. En particular a:

-Las situaciones de exposición planificada que conlleven una exposición a las radiaciones ionizantes.

-La intervención en situaciones de exposición de emergencia, incluidas su planificación y preparación.

-Las situaciones de exposición a la contaminación residual que haya podido producirse como consecuencia de una emergencia nuclear o radiológica o de una actividad humana pasada; de los miembros de la tripulación de aeronaves y vehículos espaciales; de trabajadores o de miembros del público al radón en

recintos cerrados y a la exposición externa en recintos cerrados a la radiación gamma procedente de los materiales de construcción.

Entre las novedades incluidas están las siguientes:

a) En relación con la exposición externa, se incorpora la metodología recogida en la Publicación 116 de la Comisión Internacional de Protección Radiológica.

b) En relación con la exposición interna, se tiene en consideración lo establecido en la Publicación 103 de la citada Comisión.

c) Se mantienen los actuales límites de dosis efectiva para personas en formación y miembros del público.

d) Respecto de los trabajadores expuestos ya no se permite hacer un promedio a lo largo de cinco años para garantizar el cumplimiento de los límites, excepto en las circunstancias especiales especificadas.

e) Se reduce el límite de dosis equivalente para el cristalino en la exposición ocupacional.

f) La protección contra las fuentes de radiación naturales, en lugar de tratarse separadamente en un título específico, se integra totalmente en los requisitos globales. En particular, las industrias que procesan materiales que contienen radionucleidos naturales deben gestionarse dentro del mismo marco reglamentario que otras prácticas.

g) En relación con la protección frente al radón, se establece la obligación del Gobierno de impulsar y aprobar un Plan Nacional contra el Radón, con el objetivo de reducir el riesgo que la exposición a largo plazo a este gas supone para la salud de la población. Además, se establece el nivel de referencia para la concentración de radón en recintos cerrados y se especifican las obligaciones en lo relativo al cumplimiento de este nivel, así como, en el

caso de las exposiciones ocupacionales al radón, el nivel de dosis anual a partir del cual la exposición de los trabajadores deberá gestionarse como una situación de exposición planificada.

h) Se fija un nivel de referencia para la exposición en recintos cerrados a la radiación gamma emitida por los materiales de construcción, incluyéndose una lista de los tipos de materiales que requieren control para garantizar el cumplimiento de este nivel.

i) La exposición del personal de tripulación de aeronaves y vehículos espaciales a la radiación cósmica se considera una situación de exposición existente que se gestiona como situación de exposición planificada.

j) Se mantiene la prohibición de añadir de forma deliberada sustancias radiactivas a determinadas categorías de productos de consumo. También se prohíbe la exposición deliberada de personas para la obtención de imágenes no médicas, salvo en los casos en que dichas prácticas hayan sido expresamente justificadas y autorizadas.

k) Se establecen los principios generales relativos a intervenciones y se introducen nuevos niveles de referencia asociados a las situaciones de exposición de emergencia, tanto para el personal de intervención en emergencia como para los miembros del público, en aras de profundizar en el principio de optimización, regulándose otros aspectos relativos a estas situaciones en la normativa derivada de la Ley 17/2015, de 9 de julio, del Sistema Nacional de Protección Civil.

l) Se clarifican los cometidos y responsabilidades de los expertos y servicios de protección radiológica que proporcionan asesoramiento específico en protección radiológica y realizan las funciones en esta materia que en ellos recaen.