

## ¿Qué puedo hacer hoy por mi seguridad y la de los demás?

---

El reconocer nuestras emociones evita situaciones de riesgo

- **Prestar atención a mis sensaciones, sentimientos, acciones, intenciones,....** me aportan información para valorar si estoy preparado o no para resolver la situación de la mejor manera.
- **Si estoy enfadado**, darme un margen de tiempo antes de actuar (“contar hasta 10”).
- **Aprender a utilizar la energía de un enfado de forma constructiva**, sin que se convierta en un riesgo añadido a mi trabajo.

La Seguridad en el trabajo depende de nuestro comportamiento. Del tuyo, también.

