



## Certificación de Seguridad y Salud en el trabajo.

Con fecha 3 de abril de 2014, **SPMAZ ha conseguido la certificación de seguridad y salud en el trabajo**, concedida por AENOR con el nº SST-0050/2014, realizada bajo el estándar internacional OHSAS 18001 y la auditoría Reglamentaria de Prevención de Riesgos Laborales conforme a la legislación vigente.

Este certificado demuestra el reconocimiento y evidencia la conformidad de nuestro sistema de gestión con la norma **OHSAS 18001:2007**, así como el sólido desempeño de la Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) mediante el control de riesgos, acorde con la política y objetivos de SST, y bajo el contexto de una legislación cada vez más exigente.

La implantación de este sistema permite a **SPMAZ**:

- . Disminuir la siniestralidad laboral y aumentar la productividad, identificando, evaluando y controlando los riesgos asociados a cada puesto de trabajo, y evitando las causas que originan tanto los accidentes, como las enfermedades en el trabajo.

- . Cumplir la legislación en materia de prevención, integrando esta última en los procesos de la organización.

- . Fomentar una cultura preventiva mediante la integración de la prevención en el sistema general de la empresa y el compromiso de todos los trabajadores con la mejora continua en el desempeño de la SST.

Por todo ello, la Certificación OHSAS 18001 resulta la herramienta perfecta para establecer una adecuada política de seguridad y salud en el trabajo en aquellas empresas que, como **SPMAZ**, disponen de gran voluntad para la mejora continua.



## PROGRAMA DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS BASADO EN ATENCIÓN PLENA (MINDFULNESS)

Es un curso de formación inspirado en el Programa de Reducción de Estrés basado en atención plena (REBAP) desarrollado en el **Centro Médico de la Universidad de Massachusetts**, impulsado por el **Dr. Jon Kabat-Zinn** desde el año 1979.

Esta intervención ha demostrado ser beneficiosa en un buen número de problemas físicos y psicológicos, *especialmente en el manejo del estrés, la ansiedad y el dolor crónico* (Baer 2003). También se ha demostrado que después de tan sólo ocho semanas de práctica, los participantes presentan cambios positivos en la función cerebral y en la respuesta inmunitaria (Davidson 2003).

A diferencia de las técnicas de relajación tradicionalmente difundidas en el ámbito occidental, este **programa educativo**, que entronca con las **Terapias psicológicas de tercera generación**, puede practicarse en medio de situaciones estresantes.

*Mindfulness* puede considerarse como una familia de complejas estrategias de **regulación atencional y emocional** que promueven el cultivo del **bienestar** y el **equilibrio emocional**.

A través de *mindfulness* aprendemos a **mejorar la relación con nuestra experiencia interna** en lugar de tratar de eliminar o modificar dicha experiencia. Además, sus principios son fácilmente aplicables a la **población general** sin estar limitados a la población clínica. (Delgado, 2009).

*Mindfulness* influye también en las relaciones interpersonales, como demostró una intervención de ocho semanas en ejercicios de *mindfulness*, en la que encontraron que se producen cambios cerebrales en regiones de **autoconciencia, empatía, memoria y aprendizaje, regulación emocional y toma de perspectiva** (Hölzel, B. K., y cols., 2011).



### Contenidos

En el transcurso de la formación de ocho semanas aprendemos que, por mucho que lo intentemos, no podemos controlar el mundo que nos rodea. Sin embargo, sí podemos **descubrir nuevas formas de responder a las situaciones que nos resultan difíciles**, en vez de reaccionar a ellas automáticamente, para ello:

- . Aprendemos a utilizar la atención de forma intencional, reactivando el foco atencional repetidamente, de modo que se refuerza la capacidad de atención sostenida. Supone un complejo proceso de **autorregulación** y de inhibición de interferencias de estímulos internos y externos. Desarrollamos esta atención aprendiendo a dirigir nuestra atención hacia diferentes puntos: el cuerpo, la respiración, nuestros sentidos, nuestros pensamientos...

- . Exploramos diferentes maneras de cambiar hábitos mentales que no son útiles por otros **hábitos mentales más saludables**.

- . Aumentamos el **conocimiento sobre nosotros mismos**, desarrollando herramientas nuevas para responder a las situaciones que nos estresan

### Temporalización

- 🕒 Número de sesiones: **ocho**
- 🕒 Periodicidad: **semanal**
- 🕒 Duración de la sesión: **1 hora 30 min**

### Metodología

Entrenamiento en técnicas de reducción de estrés en cada sesión semanal, junto con **prácticas para casa 6 de los 7 días de la semana** (requerimiento de 25 minutos de práctica diaria entre sesiones).

Entre las sesiones se solicita a los alumnos que pongan en práctica los ejercicios aprendidos a modo de tareas para casa, por lo que es necesario disponer de un tiempo diario para practicar además de un **compromiso** importante con uno mismo.

“Si desea tener más información acerca de este curso, por favor contacte con nosotros a través del mail [formacion@spmaz.com](mailto:formacion@spmaz.com) el teléfono **976 302 253**”

### SPMAZ participa en la II Jornada de Colaboración Técnica en Materia de Salud

Recientemente, **SPMAZ** ha participado en la II Jornada de Colaboración Técnica en Materia de Salud, organizada por el Laboratorio de Salud Pública de Aragón. En ella, Patricia Ibarz, directora del Laboratorio de Higiene Industrial (LHI) de **SPMAZ**, ha compartido conocimiento sobre la [importancia de la Evaluación de la exposición a agentes químicos en los puestos de trabajo](#).

### Comité de AENOR "AEN/CTN 81 – Prevención y medios de protección personal y colectiva en el trabajo"

El Laboratorio de Higiene Industrial (LHI) de **SPMAZ**, miembro del Subcomité 4 de evaluación y riesgos por agentes químicos (Comité 81), se ha incorporado a sus grupos de trabajo de Formaldehídos e Isocianatos.



### El INSHT actualiza los valores límite para 2014

Recientemente, el **INSHT** ha presentado en su sede de Madrid los nuevos valores límite para 2014. El programa incluía, además de una mesa redonda sobre el uso de los métodos simplificados, ventajas e inconvenientes de su aplicación, la presentación de estos nuevos valores límite:

. De los valores límites ambientales (VLA) recogidos en la Tabla 3 del documento de 2013, se han adoptado e incluido en la Tabla 1: Alaclor, Aldrín, n-Butilglicidiléter, Dióxido de azufre, 2,6-Diterc-butil-p-cresol, Metil-vinil-cetona, 2,4-Pentanodiona, Propionaldehído, Silano, Terbufos, 1,1,2,2-Tetrabromoetano, 1,1,1,2-Tetracloro-2,2-difluoroetano, 1,1,2,2-Tetracloro-1,2-difluoroetano.

. En dicha Tabla 1, se ha retirado fracción torácica al VLA del Ácido sulfúrico, por lo que debe evaluarse la fracción inhalable.

. De los VLA recogidos en la Tabla 3 del documento de 2013, se ha adoptado e incluido en la Tabla 2 el Cloruro de dimetilcarbamoilo.

. En la Tabla 3, se propone retirar el VLA de la esteatita, por insuficiencia de datos que lo justifiquen. Asimismo, se proponen nuevos valores para los siguientes agentes químicos: Metilisopropilcetona y Nitroglicerina.

. De los VLB® recogidos en la Tabla 5 del documento de 2013, se han adoptado e incluido en la Tabla 4: n-Hexano y Xilenos.

. En la Tabla 5 se proponen nuevos VLB® para los siguientes agentes químicos: Flúor, Fluoruro de hidrógeno y Fluoruros.

. Se ha modificado la reacción de las notas VLI y md (Tablas 1 a 3).





AVISO LEGAL | DARSE DE BAJA

**sede  
central.**

Calle Monasterio de Samos,  
Nº 31-33. 50013 ZARAGOZA  
T 876 254 300 F 876 254 309

**spmaz  
red de centros.**

Centros en el territorio  
nacional, para estar  
más cerca de su empresa.



**902 090 376**

prevencion@spmaz.es

**www.spmaz.es**

**POLITICA DE PRIVACIDAD**

De conformidad con lo establecido por la Ley Orgánica 15/1999, de 13 de diciembre, de Protección de Datos de Carácter Personal, se le informa de la existencia de un fichero automatizado de datos de carácter personal creado por SPMÁZ y bajo su responsabilidad.  
La presente comunicación y detalle de servicios se efectúa en el marco de la prestación de servicios de prevención en virtud del contrato suscrito por su empresa con SPMÁZ. Para cualquier duda o aclaración no dude en ponerse en contacto con el personal técnico o facultativo asignado a su empresa.