# Distracted Worker – Spanish



## INCIDENTE

Un trabajador de un astillero estaba instalando tapas de escotillas en la parte superior de las aberturas de la cubierta y estaba aplicando silicona a las juntas de goma para evitar que se secaran. Una escotilla se bajó en posición mientras aplicaba la silicona. Como estaba hablando con un compañero de trabajo, no prestaba atención a dónde estaba la escotilla.

Su mano se atascó y fue aplastada.

Ya no tiene sensibilidad en la mano, incluso después de 6 meses de terapia. Una clasificación de “discapacitado” hizo que tuviera que buscar una nueva compañía de seguros.

## NECESITA SABER

Muchas personas creen que pueden realizar varias tareas de manera efectiva, pero los estudios han demostrado que las personas son incapaces de hacer varias cosas bien simultáneamente.

1. Tres distracciones comunes en el lugar de trabajo que pueden no ser peligrosas, pero que definitivamente causan estrés y reducen la productividad son: compañeros de trabajo ruidosos, gente que se detiene a charlar y demasiadas reuniones que ocupan demasiado tiempo de trabajo.
2. Si te encuentras distraído e incapaz de concentrarte, una cosa que puede ayudar es tomar un descanso rápido fuera y tomar un poco de aire fresco.
3. El 80 por ciento de los jóvenes conductores encuestados cree que enviar mensajes de texto mientras se conduce no hace ninguna diferencia en su rendimiento al volante. (Administración Nacional de Seguridad en el Transporte por Carretera)
4. Una interrupción de menos de cinco segundos provoca que se tripliquen los errores relacionados con las tareas que cometen los trabajadores. (Universidad Estatal de Michigan)
5. Los informes sobre caminantes distraídos que fueron tratados en las salas de emergencia aumentaron cuatro veces en un período de siete años. (Prensa Asociada)
6. Una forma de distracción en el lugar de trabajo que a mucha gente le puede

sorprender es el mal mantenimiento de la casa. Algo tan simple como poner un destornillador en un área desordenada y ser incapaz de encontrarlo puede causar frustración, pérdida de tiempo y distraer a los trabajadores de los trabajos que están realizando.

7. Dos cosas que los supervisores deben hacer para minimizar las distracciones peligrosas son: Capacitar a los trabajadores para que nunca se acerquen a sus compañeros de trabajo que estén realizando tareas sensibles desde el punto de vista de la seguridad hasta que esas tareas hayan sido completadas y, capacitar a los operadores para que apaguen los equipos, apaguen las herramientas eléctricas y detengan lo que estén haciendo antes de hablar con otro trabajador que se les acerque.

Los accidentes ocurren por muchas razones. En la mayoría de los sitios de trabajo la gente tiende a buscar “cosas” o “personas” a las que culpar cuando ocurre un accidente, porque es más fácil que buscar las “causas de fondo”.

**El fracaso en la planificación previa del trabajo:**

Hoy se habla mucho del Análisis de Riesgos Laborales. Los JHA son una forma efectiva de averiguar las formas más inteligentes de trabajar de forma segura y efectiva. Ser apresurado al comenzar una tarea, o no pensar en el proceso puede ponerte en peligro. En lugar de eso, planifica tu trabajo y luego trabaja en tu plan.

Si bien algunos factores del lugar de trabajo pueden contribuir a causar distracciones, el hecho es que hay más peligros derivados de actos inseguros que de condiciones inseguras. En realidad, gran parte de la seguridad de los empleados está en sus manos. Así que piensa bien, sigue los procedimientos seguros y no tienes que preocuparte por lastimarte antes de que termine cada día de trabajo.

**Distracciones mentales:**

Las distracciones mentales a menudo conducen a la falta de atención. Podrías pasar por alto que otro trabajador está trabajando debajo de ti sólo porque estás demasiado absorto en esa discusión que tuviste con tu esposa. Ya sea que te preocupes, sueñes despierto o charles, las distracciones mentales pueden compararse a los peligros o defectos de las máquinas que necesitas asegurar con “guardias”. Recuerde siempre estas distracciones mentales con un cartel de PELIGRO, cierre la “puerta” y concéntrese en el trabajo que está haciendo.

Si todo eso es muy difícil de hacer, entonces puede considerar tomar un descanso y tomar un poco de aire fresco para eliminar esos pensamientos de distracción o terminar esa agradable charla con un compañero de trabajo.

**Pobre limpieza de la casa:**

El servicio de limpieza es un gran jugador para que sigas centrándote en tu trabajo, la seguridad está al lado de esto último también. Imagina lo distraído que estarías si tu estación de trabajo está llena de tus cosas personales, archivos sin clasificar, tornillos, alambres, envoltorios de comida y otros trastos. El desorden visual puede traducirse fácilmente en desorden mental. Sería fácil pasar por alto esa obstrucción en las operaciones de los equipos cuando el polvo y todos estos escombros se desordenan con tu foco.

**Ignorando los procedimientos de seguridad:**

No cumplir los procedimientos de seguridad puede ponerle en peligro a usted y a sus compañeros. Se espera que siga las políticas de seguridad de la compañía, no que haga sus propias reglas. ¡Ser “casual” en cuanto a la seguridad puede llevar a una baja!

**Aquí están algunas de las distracciones más comunes en el lugar de trabajo y las medidas que puede tomar para minimizarlas o eliminarlas.**

## La presión para realizar

Las empresas suelen exigir a los empleados que cumplan con los plazos o cuotas para garantizar la rentabilidad. Sin embargo, hacer el trabajo rápidamente puede a menudo eclipsar la seguridad. El riesgo de lesiones aumenta sustancialmente cuando los supervisores o los gerentes instan a los empleados a trabajar para alcanzar un objetivo en lugar de hacer todo el trabajo de manera segura.

Los empleados también pueden presionarse a sí mismos para hacer más de lo que deberían para alcanzar o superar los objetivos de producción. Pueden querer que la dirección se fije en su rendimiento con la esperanza de un aumento o un ascenso, o simplemente para garantizar la seguridad del empleo.

Independientemente de que la empresa o el empleado ejerza presión para rendir, el resultado suele ser el mismo. Los empleados se arriesgan para cumplir los objetivos, las lesiones afectan a sus objetivos de producción y a su historial de seguridad, y las primas de seguro aumentan.

## La repetición genera complacencia

Cuando los empleados realizan las mismas tareas repetidamente, están seguros de que conocen su trabajo. El trabajo se convierte en rutina y los empleados pueden hacer el trabajo automáticamente. Desafortunadamente, soñar despierto en el lugar de trabajo o tener demasiada confianza puede hacer que los empleados pasen por alto peligros existentes o nuevos que pueden provocar lesiones.

## Distracciones internas

Socializar con los compañeros de trabajo es genial en el comedor o durante el descanso para el café, pero es una gran distracción mientras se trabaja. Cuando los empleados están ocupados hablando de sus planes de fin de semana mientras trabajan, no están totalmente concentrados en su trabajo.

Por supuesto, no puedes decirle a la gente que no se hable, y la socialización es una parte importante del ambiente de trabajo. Sin embargo, puedes minimizar las interrupciones, que claramente representan una amenaza para la seguridad…