Mental-Health Matters: Psychological Safety & Its Link to Physical Safety Stats and Facts – Spanish



HECHOS

- **Fatiga y Sobrecarga Cognitiva:** La fatiga mental reduce la atención, ralentiza el tiempo de reacción y aumenta la probabilidad de errores e incidentes durante tareas rutinarias.
- **Estrés y Distracción:** Los altos niveles de estrés pueden afectar la concentración y la toma de decisiones, lo que lleva a pasar por alto peligros y a tomar acciones inseguras.
- **Clima de Comunicación Deficiente:** Los trabajadores que no se sienten seguros de hablar pueden no reportar peligros, casi-accidentes o condiciones inseguras a tiempo para prevenir incidentes.
- **Agotamiento y Vigilancia Reducida:** El estrés crónico y el agotamiento disminuyen la conciencia situacional y aumentan el riesgo de cometer errores en entornos de alto riesgo.
- **Acoso y Conflicto en el Lugar de Trabajo:** La tensión psicológica causada por conflictos o acoso puede distraer a los trabajadores y contribuir a comportamientos inseguros o a una reducción en la concentración.
- **Falta de Seguridad Psicológica:** Cuando los trabajadores temen el reproche o las represalias, las preocupaciones de seguridad críticas pueden no reportarse, aumentando la exposición a peligros.
- **Toma de Decisiones Afectada:** La ansiedad, el estrés o el malestar emocional pueden afectar el juicio, aumentando las probabilidades de tomar decisiones inseguras durante tareas críticas.

ESTADÍSTICAS

- En los Estados Unidos, más de 120,000 lesiones laborales al año están relacionadas con la fatiga o la reducción del estado de alerta, lo que evidencia el impacto del estrés mental en la seguridad física (Consejo Nacional de Seguridad, estimaciones recientes).
- Datos de EE. UU. muestran que los trabajadores con altos niveles de estrés tienen significativamente más probabilidades de verse involucrados en incidentes y lesiones laborales, según estudios de seguridad ocupacional

(NSC y CDC, 2021–2023).

- En Canadá, los reclamos relacionados con la salud mental representan una parte creciente de los reclamos laborales con tiempo perdido, lo que refleja el impacto de la tensión psicológica en la seguridad y el rendimiento de los trabajadores (Asociación de Juntas de Compensación para Trabajadores de Canadá, años recientes).
- Investigaciones en EE. UU. indican que la fatiga contribuye a un porcentaje significativo de incidentes laborales graves, particularmente en roles sensibles a la seguridad (Consejo Nacional de Seguridad, 2021–2023).
- En Canadá, los datos laborales muestran que el estrés y los factores psicológicos están vinculados al aumento del ausentismo y las tasas de incidentes, lo que afecta el desempeño general en materia de seguridad (AWCBC, reportes recientes).