Multi-Tasking Distractions: When Workers Have to Juggle It All Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Hacer dos cosas a la vez suena a eficiencia. En un lugar de trabajo, es una de las situaciones más propicias para que ocurra un incidente. En realidad, el cerebro no realiza dos tareas al mismo tiempo. Alterna entre ellas rápidamente, y cada cambio crea un lapso en la atención. Lo complicado es que, por lo general, la multitarea no es una elección. Es el resultado de la falta de personal, las interrupciones, los horarios apretados y una docena de exigencias que compiten entre sí.

CUÁL ES EL PELIGRO

Cuando tu atención está dividida, esto es lo que realmente sucede en el piso de trabajo:

- Las medidas de seguridad se dejan a medias, como un candado que se coloca pero no se prueba, o una protección que se retira y no se vuelve a colocar
- Las advertencias verbales y las llamadas por radio pasan desapercibidas mientras el cerebro está ocupado con la tarea en curso
- Aumentan los errores físicos, como tropiezos, puntos de aprisionamiento y caídas de cargas, porque el cuerpo funciona en piloto automático
- La fatiga se acumula más rápido cuando los trabajadores alternan constantemente entre exigencias mentales y físicas, lo que deteriora su capacidad de juicio hacia el final del turno
- Los atajos comienzan a parecer justificados porque simplemente no hay suficiente tiempo ni atención para hacer todo a fondo

COMO PROTEGERSE

Detente en un Punto Seguro Antes de Cambiar de Actividad

Si alguien te interrumpe en medio de una tarea, no dejes todo y te des la vuelta sin más. Primero llega a un punto de parada seguro. Deja la herramienta en el

suelo. Aléjate de la máquina. Coloca el trabajo en una posición neutra y estable. Luego atiende lo que requiere tu atención. Esos 15 segundos no son opcionales cuando estás en medio de algo importante.

Marca tu Progreso con una Lista o una Señal

Cuando te interrumpan, no confíes en tu memoria para retomar el trabajo donde lo dejaste. Usa algo tangible:

- Marca el paso en el que te encuentras con un dedo en la lista de verificación o con un trozo de cinta adhesiva
- Deja un indicador visual, como una herramienta colocada sobre el trabajo, para indicar que está incompleto
- Dile a tu compañero de trabajo en voz alta: «No lo toques hasta que regrese»

Nombra la Interrupción en voz Alta

Cuando alguien te distraiga durante un paso crítico para la seguridad, está bien decir «Dame 30 segundos» antes de responder. Eso no es falta de respeto. Es profesionalismo. Evita que la interrupción se convierta en el momento en que algo sale mal.

Señala Cuando la Carga de Trabajo sea Irrazonable

Si con frecuencia te sientes tan sobrecargado que no puedes trabajar de manera segura, eso es un problema del sistema, no una falla personal. Plántalo con tu supervisor. Un equipo que está constantemente sobrecargado es un equipo que está constantemente expuesto a un mayor riesgo, y vale la pena señalarlo antes de que el incidente lo ponga de manifiesto para todos.

CONCLUSIÓN

Nadie sale ganando cuando se exige tanto a los trabajadores que ya no pueden realizar su trabajo de manera segura. Hacer malabares con todo no es un motivo de orgullo. Es un riesgo que hay que gestionar. Establece tus límites, mantén tu posición y hazte oír cuando la carga de trabajo ya no tenga sentido.