Time Management: Managing Multiple Tasks Safely Stats and Facts – Spanish



HECHOS

- **Errores por Cambio de Tarea:** Pasar con frecuencia de una tarea a otra reduce la concentración y aumenta la probabilidad de cometer errores, omitir pasos y tomar decisiones inseguras.
- **Actuar con Prisa Bajo Presión:** Los plazos ajustados y las cargas de trabajo excesivas fomentan el uso de atajos que eluden los procedimientos de seguridad y aumentan el riesgo de lesiones.
- **Sobrecarga de Atención:** Manejar múltiples responsabilidades al mismo tiempo puede saturar la memoria de trabajo, lo que hace que los trabajadores pasen por alto los peligros y las advertencias.
- **Flujos de Trabajo Interrumpidos:** Las interrupciones constantes aumentan la probabilidad de olvidar pasos críticos durante la operación de equipos, las inspecciones o las actividades de mantenimiento.
- **Acumulación de Fatiga:** El esfuerzo mental derivado de la multitarea aumenta la fatiga, lo que reduce el tiempo de reacción, la capacidad de juicio y la conciencia situacional.
- **Errores en el Establecimiento de Prioridades:** Sin un orden claro de prioridades en las tareas, los trabajadores pueden enfocarse en tareas urgentes mientras descuidan actividades importantes relacionadas con la seguridad.
- **Fallas en la Comunicación:** Hacer malabares con múltiples tareas puede dar lugar a instrucciones omitidas, traspasos incompletos y malentendidos entre los miembros del equipo.

ESTADÍSTICAS

- El Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional identifica la presión por la carga de trabajo y la fatiga mental como factores importantes que contribuyen a los errores e incidentes en el lugar de trabajo.
- Las investigaciones muestran que cambiar frecuentemente de tarea puede reducir la productividad hasta en un 40 %, al tiempo que aumenta las tasas de error y la fatiga mental (estudios sobre el lugar de trabajo de la Asociación Americana de Psicología).

- Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades informan que el deterioro del desempeño relacionado con la fatiga puede asemejarse a los efectos del alcohol en la toma de decisiones y el tiempo de reacción.
- En Canadá, casi 1 de cada 4 trabajadores reporta sentirse abrumado por las exigencias de la carga de trabajo, según Statistics Canada.
- Los estudios sobre incidentes laborales indican que la distracción y la falta de atención son factores que contribuyen a miles de lesiones laborales cada año en toda América del Norte.