



# CHARLAS DE SEGURIDAD

OCTUBRE 2023

## Mantener el estado de alerta, ignorando las interrupciones

Tenemos recursos atencionales limitados: de hecho, "solo atendemos a una proporción muy pequeña de los datos sensoriales disponibles" en nuestro entorno (Departamento de Energía de los Estados Unidos, 2009a). Las prioridades competitivas pueden hacer que sea difícil mantenerse enfocado y atento mientras se completan las tareas de trabajo. Estas distracciones pueden conducir a una amplia gama de errores de rendimiento humano.

Por ejemplo, una persona está en una llamada de conferencia y responde correos electrónicos simultáneamente. Debido a las prioridades competitivas de escuchar la llamada y escribir las respuestas, alguien puede dirigir el correo electrónico a la persona equivocada, o



Credito de la foto: AES

"Responder a todos" en lugar de responder al destinatario previsto. Los trabajadores se están preparando para hacer una inspección en un sitio solar. Uno de los trabajadores escucha sonar su teléfono celular continuamente mientras intenta navegar por el sitio. Saca su teléfono celular y comienza a responder mensajes. Mientras el trabajador está mirando su teléfono celular, se tropieza con un terreno irregular y se torce el tobillo.

Existen varias estrategias que pueden mitigar los riesgos asociados con las distracciones. De acuerdo con la

Jerarquía de Controles, la estrategia más efectiva para eliminar los peligros en el lugar de trabajo es eliminarlos del medio ambiente. Ejemplos de esto pueden incluir convertir su estado en línea a "No molestar" o silenciar las notificaciones cuando no es seguro usar su teléfono.

Los miembros del equipo también pueden ayudar a sus compañeros a mitigar los riesgos asociados con las distracciones. Dos herramientas para mejorar el rendimiento humano que se pueden utilizar en equipos son: la verificación entre pares y la comunicación tridireccional.

La verificación por pares debe usarse junto con la autocomprobación. Durante la verificación por pares, tanto el ejecutante de la tarea como el compañero "acuerdan la acción a tomar y en qué componente" (Departamento de Energía de los Estados Unidos, 2009b). El beneficio de la verificación por pares es que el par pueda observar peligros no vistos por la persona que realiza la tarea (Departamento de Energía de los Estados Unidos, 2009b).

La comunicación tridireccional implica que un emisor y un receptor comuniquen un mensaje sobre "cambios en el equipo físico de las instalaciones durante las actividades laborales" (Departamento de Energía de los Estados Unidos, 2009b). Este proceso requiere que "el emisor llame la atención del receptor" y comunique claramente el mensaje (Departamento de Energía de los Estados Unidos, 2009b). Luego, el receptor parafrasea el mensaje de nuevo al remitente donde el remitente confirmará que escuchó el mensaje correctamente o reformulará el mensaje original (Departamento de Energía de los Estados Unidos, 2009b).

Las distracciones están a nuestro alrededor. Sin embargo, al utilizar herramientas para eliminar las distracciones cuando sea posible y comunicarse entre sí, es posible reducir el impacto que las distracciones tienen en el rendimiento humano.

### Recursos

Departamento de Energía de los Estados Unidos. (2009a). *Manual de desempeño y mejora humana: Volumen 1: Conceptos y principios*.

<https://www.standards.doe.gov/standards-documents/1000/1028-BHdbk-2009-v1/@images/file>

Departamento de Energía de los Estados Unidos. (2009b). *Manual de desempeño humano y mejora: Volumen 2:*

*Herramientas de desempeño humano para individuos, equipos de trabajo y*

*gerencia*. <https://www.standards.doe.gov/files/doe-hdbk-1028-2009-human-performance-improvement-handbook-volume-2-human-performance-tools-for-individuals-work-teams-and-management/view>





# CHARLAS DE SEGURIDAD

OCTUBRE 2023

¿Cuáles son algunas de las herramientas que usas para minimizar las distracciones mientras trabajas?

¿Qué recursos serían útiles para ayudar a minimizar las distracciones y mejorar la atención mientras se está en el trabajo?

¿Has sido testigo de una situación en la que las distracciones contribuyeron a un resultado desfavorable?

¿Qué se podría haber hecho para eliminar la(s) distracción(es)?

## Recursos

Departamento de Energía de los Estados Unidos. (2009a). *Manual de desempeño y mejora humana: Volumen 1: Conceptos y principios*.

<https://www.standards.doe.gov/standards-documents/1000/1028-BHdbk-2009-v1/@images/file>

Departamento de Energía de los Estados Unidos. (2009b). *Manual de desempeño humano y mejora: Volumen 2:*

*Herramientas de desempeño humano para individuos, equipos de trabajo y*

*gerencia*. <https://www.standards.doe.gov/files/doe-hdbk-1028-2009-human-performance-improvement-handbook-volume-2-human-performance-tools-for-individuals-work-teams-and-management/view>

