



PARADIGM SHIFTS

por Larry Wilson

#5

**EQUILIBRIO DE LA PROGRESIÓN,
FINALIZACIÓN EVENTUAL
DEL JUICIO DE SEGURIDAD
Y DESARROLLO
DE HABILIDADES**

 **SAFESTART®**

#5

Si bien incurrimos constantemente en lesiones en la infancia, las cosas mejoran gradualmente hasta el punto de que casi nunca nos lastimamos en la edad adulta. El resultado es un equilibrio que dura décadas en el que simplemente aceptamos nuestras pocas lesiones en el camino, manteniendo la creencia de que estamos “suficientemente seguros”, pero esa sensación de seguridad es una falacia: las lesiones pueden ser menos, pero son más graves. A medida que avanzamos en la mediana edad, las cifras de lesiones comienzan a aumentar significativamente y la autocomplacencia nos lleva a cometer errores críticos con consecuencias de gran alcance. La buena noticia es que esta “falacia sobre seguridad” es una que podemos rectificar fácilmente, como aprenderemos en esta entrega.

¿Con qué frecuencia nos topamos con cosas, tropezamos, nos cortamos, sufrimos quemaduras o nos rasguñamos? Muchas veces. Lo que sorprende es que la mayoría de estas lesiones ocurren durante la infancia. Cualquier persona que haya visto correr a un niño sabe el resultado potencial. Los moretones, los rasguños y los chichones son parte integral de la vida temprana, tanto como lo son los chupetes, las botellas y los peluches, pero conforme envejecemos, mejor caminamos, subimos escaleras, calculamos distancias y medimos la velocidad. Aprendimos que una estufa puede estar caliente y que es mejor no tocarla. Como resultado, las lesiones son menos frecuentes.

Lo que sucede es un tipo de condicionamiento. En la infancia, experimentamos dolor relacionado con las lesiones de 15 a 25 veces por semana, con cinco a diez de esos incidentes que dejan marcas y que necesitan ser tratados con un yeso u otro remedio. Cuando los niños pequeños cometen un error, casi siempre ocurren consecuencias desagradables. No es de extrañar que reaccionen haciendo todo lo posible para evitar repetir errores.

A medida que pasa el tiempo, esta respuesta habitual reduce el número de lesiones con bastante rapidez y de forma bastante drástica. Al llegar a la edad adulta, solo nos estamos lastimando una vez a la semana, a veces durante largos períodos sin incidentes. De una tasa de 20 lesiones por semana en la infancia, ahora tenemos 20 por año en la edad adulta. En este sentido, ¡hemos mejorado en un 5.000 por ciento!

LOS ADULTOS TAMBIÉN PUEDEN REDUCIR LAS LESIONES

¿Pero estamos lo suficientemente seguros? No, ya que las pocas lesiones que sufrimos se vuelven cada vez más graves. Esto se debe a que la energía con la que nos movemos aumenta, lo que a su vez aumenta los riesgos y crea peligros donde, aparentemente, no había ninguno antes. Mi artículo sobre la relación entre habilidades, reflejos, suerte y seguridad muestra que los accidentes más graves ocurren cuando no tenemos ni los ojos ni la mente en la tarea.

Son estos dos errores críticos los que causan los accidentes más devastadores, ya que no tenemos casi ninguna posibilidad de evitar con reflejos las energías peligrosas, y por lo tanto, evitar las consecuencias.

En contraste con la infancia, cuanto más viejos y experimentados nos hacemos, menos nos condicionamos, ya no nos beneficiamos de este efecto

de aprendizaje automático. Sin duda, sería diferente si experimentáramos una leve descarga eléctrica cada vez que nuestros pensamientos se desviarán o cuando prestáramos una atención indebida. De hecho, siguiendo nuestro comportamiento, parece que estamos contentos con nuestras 20 lesiones por año en promedio, al haber alcanzado un tipo de equilibrio personal de seguridad, lesiones y dolor, sin embargo, sin mucho esfuerzo, también podríamos reducir este número en otro 50 por ciento o más.

La autocomplacencia inherente de la situación hace que la acción sea aún más necesaria: a lo largo de los años, somos mejores en lo que hacemos, ya sea conduciendo, participando en actividades domésticas o deportivas u operando máquinas, pero como se mencionó anteriormente, las tasas de accidentes comienzan a aumentar nuevamente a medida que alcanzamos

EQUILIBRIO DE LA PROGRESIÓN, FINALIZACIÓN EVENTUAL DEL JUICIO DE SEGURIDAD Y DESARROLLO DE HABILIDADES

AUTOCOMPLACENCIA: Conciencia en el tiempo (vs riesgo)

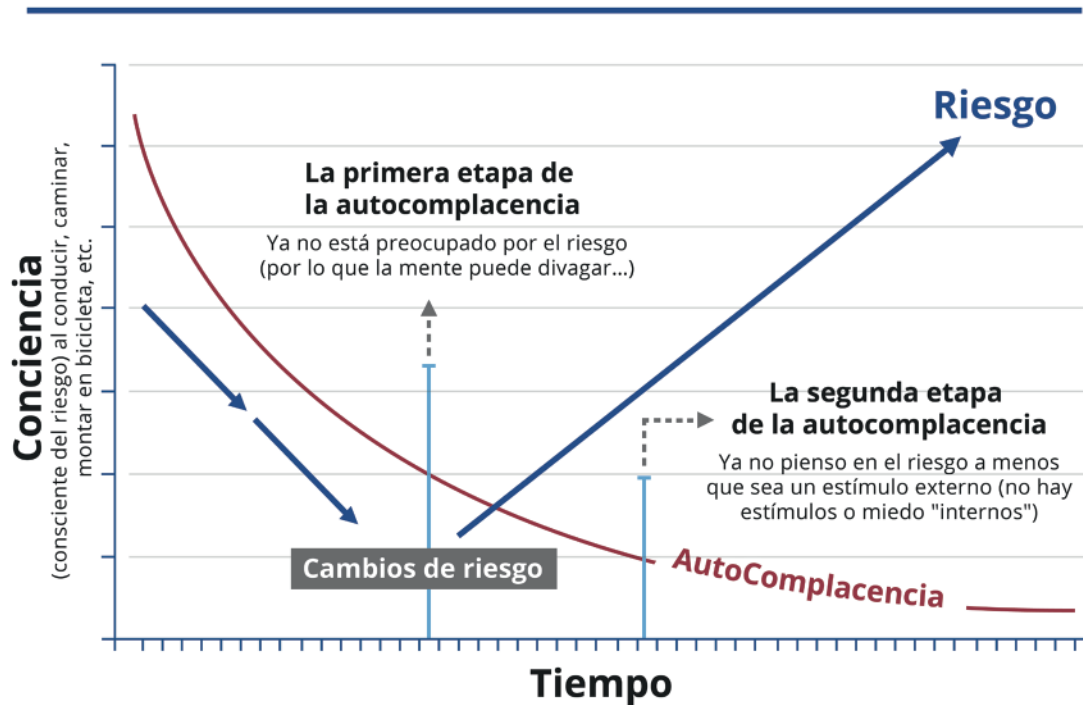


Figura 1

la edad mediana. Irónicamente, nuestro dominio conduce a una rutina, con la mente y los ojos cada vez menos enfocados, que luego se convierte en una trampa, lo que lleva a errores críticos que pueden provocar accidentes con consecuencias a veces graves (ver Figura 1).

Uno no puede controlar conscientemente este proceso. Sucede de forma natural. Las cifras de la subdirección general de estadística y análisis socio laboral ilustran dramáticamente el fenómeno, y a partir de los 45 años el número de accidentes aumenta significativamente. Esto se aplica a accidentes fatales en particular, por ejemplo, en el año 2017, el 17.9 por ciento de los accidentes les sucedieron a personas entre 50 y 55 años de edad. En contraste, la proporción de accidentes fatales entre los jóvenes de 25 a 30 años fue de solo 4.4 por ciento (ver Figura 2).

LA FALACIA DE “ESTAR SEGUROS”

La lección es clara, de ninguna manera deberíamos sucumbir a la falacia de “estar seguros”. No debemos creer que cuanto mejor seamos en una actividad, menos saldremos heridos. De hecho, cuanto más rutinariamente realizamos una actividad, más riesgo tenemos de entrar en uno de los cuatro estados: prisa, frustración, fatiga, autocomplacencia, que a su vez causan errores críticos y en consecuencia accidentes.

De ello se deduce que la formación en comportamiento consciente de la seguridad es una tarea para toda la vida. Incluso cuando pensamos que

#5

EQUILIBRIO DE LA PROGRESIÓN, FINALIZACIÓN EVENTUAL DEL JUICIO DE SEGURIDAD Y DESARROLLO DE HABILIDADES



Figura 2

podemos hacer algo sin pensar mucho, no debemos cerrar los ojos ni dejar que nuestra mente divague, sino que siempre debemos mantenerlos en la tarea. Esta es una habilidad que podemos adquirir, entrenar y perfeccionar. De esta manera, las tasas de lesiones pueden reducirse aún más y sobre todo, no se producirán consecuencias graves. Es por eso que el próximo artículo de la serie Rompiendo Paradigmas se centrará en las técnicas para lograr que reaccionemos de manera apropiada para evitar errores críticos.

No se conforme con su equilibrio aparentemente cómodo de seguridad, accidentes y dolor, sino que continúe trabajando para estar más seguro: ¡Vale la pena!

Larry Wilson es el CEO y autor de SafeStart, un programa avanzado de capacitación sobre conciencia de seguridad que actualmente es utilizado por más de 3.5 millones de personas en más de 60 países.

#6

SIGUIENTE ASUNTO:
El patrón de riesgo de estado de error y el concepto de auto-activación.

Únase a la conversación completa:
<https://es.safestart.com/rompiendo-paradigmas>
#RompiendoParadigmas

