

# PARADIGM SHIFTS

*por Larry Wilson*

# #6

EL PATRÓN DE RIESGO  
DE ESTADO A ERROR Y  
**EL CONCEPTO  
DE AUTO-ACTIVACIÓN**

 **SAFESTART**<sup>®</sup>

# #6

Anteriormente, en la serie Rompiendo Paradigmas, mostramos cómo los estados emocionales: prisa, frustración y cansancio conducían a errores, de modo que incluso una situación de bajo riesgo podría causar lesiones y accidentes. Después de centrarnos en la mejor manera de abordar los efectos adversos de la autocomplacencia, ahora presentamos el concepto de auto-activación en nuestra sexta parte. La auto-activación le ayuda a detectar cuándo se siente frustrado, cansado o enfadado, para que pueda comportarse de manera segura en tiempo real.

### La Pirámide de Riesgo Personal

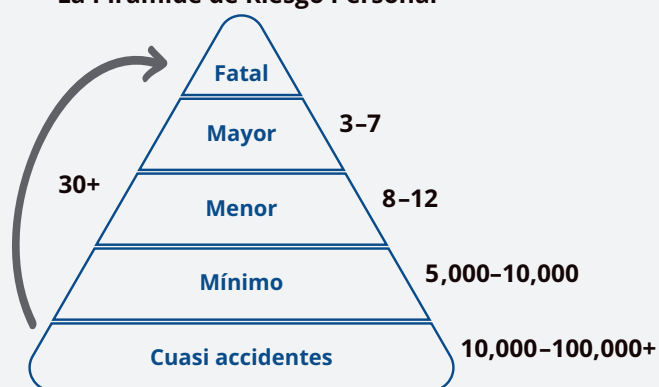


Figura 1

**Uno mismo:** las propias acciones contribuyen a la gran mayoría de todos los incidentes / lesiones.

**Otras personas:** el comportamiento de los demás causa relativamente pocos incidentes / lesiones.

**Equipamiento:** las lesiones son raras cuando ocurre algo inesperado sin participación humana (fallo técnico, se rompen las mangueras, etc.).

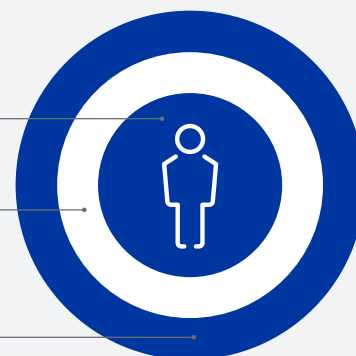


Figura 2

Nuestro primer artículo se refirió al tema de los peligros o la energía peligrosa. Sólo un error humano convierte la energía en energía peligrosa. En el segundo artículo, analizamos nuestra pirámide de riesgo personal y las tres fuentes de eventos inesperados, el 95 por ciento de los cuales se encuentran en nuestro propio comportamiento. La tercera parte mostró por qué las evaluaciones de riesgo son todo menos intuitivas: las peores lesiones no suelen ser el resultado de las actividades más peligrosas. En la parte cuatro, tratamos los cuatro estados: prisa, frustración, cansancio y autocomplacencia en general, y el papel que desempeñan nuestros reflejos junto con un par de errores críticos (ojos no en la actividad y mente no en la actividad). La pregunta “¿Estamos lo suficientemente seguros?” se destacó en el quinto artículo. Aquí el estado de autocomplacencia y las formas de contrarrestar las respuestas habituales tomaron protagonismo.

# EL PATRÓN DE RIESGO DE ESTADO A ERROR Y EL CONCEPTO DE AUTO-ACTIVACIÓN

**P**ero, ¿cómo podemos lidiar con los otros tres estados (prisa, frustración y cansancio) para que no den lugar a errores evitables? Esta es la pregunta que estamos tratando esta vez.

Una cosa es evidente: si perdemos el equilibrio o nos saltamos la luz roja, el error siempre es involuntario, y por lo tanto impredecible, pero debemos hacer una distinción importante aquí, porque hay decisiones que sabemos con anticipación que podrían salir mal, por ejemplo, cuando nos casamos o invertimos en acciones. En estos casos, si las cosas no coinciden con nuestras expectativas, no podemos decir que el resultado fue completamente inesperado.

Por otro lado, si nos tropezamos con un cable o nos resbalamos en un piso húmedo, a menudo nos caemos tan rápido que ni siquiera sabemos lo que realmente sucedió. El evento, tal como lo experimentamos, es completamente inesperado.

Claro que podemos calcular de antemano qué tan rápido entramos en una curva y ajustar la distancia de frenado en una superficie húmeda, pero seamos sinceros, cuando nos caemos o deslizamos, el cálculo erróneo rara vez es el culpable. Con mucha más frecuencia, no gastamos mucha energía mental en el riesgo, o incluso, ni nos dimos cuenta que el suelo estaba mojado porque no teníamos ni la mente ni los ojos en la actividad.

¿Por qué no podemos evitar errores por completo? Aunque sabemos que todos los seres humanos cometen errores, todavía nos pillan por sorpresa. La mayoría de ellos tienen consecuencias no deseadas. Es por eso que nunca intentamos cometer errores, al igual que nunca intentamos hacernos daño, y si no nos movemos y nada se mueve a nuestro alrededor, difícilmente nos haremos daño. Todavía podemos cometer muchos errores que cuestan tiempo y dinero, pero el riesgo de accidentes disminuye significativamente. Solo si el movimiento y los errores críticos coinciden, ocurrirán accidentes y lesiones.

En total, hay cuatro errores críticos: Ojos no en la actividad, mente no en la actividad, entrar en la línea de fuego, y perder el equilibrio, la tracción o la adherencia.

¿Puede recordar alguna lesión que haya tenido mientras a) miraba en la misma dirección en la que se movía; b) tenía sus ojos en la actividad; c) tenía su mente en la actividad; d) estaba consciente de los peligros potenciales, o d) ¿tenía cuidado de no perder su adherencia o equilibrio? Aparte de las actividades deportivas, su respuesta a estas preguntas es probablemente no. Incluso en los deportes, las excepciones son extremadamente raras.

Entonces, si intentamos no cometer errores ¿por qué nos suceden repetidamente? “Hay muchas razones”, diríamos la mayoría de nosotros, pero en realidad no hay “muchas”, sólo hay unas pocas. Este es un punto crucial: si solo hay algunas causas de errores, entonces son mucho más fáciles de controlar. Piense de nuevo en las lesiones que usted mismo causó: ¿puede recordar una lesión que tuvo cuando no estaba con prisa, frustrado, cansado, o autocomplaciente?, ¿lo suficiente como para subestimar los peligros o la energía peligrosa? Si respondió afirmativamente, probablemente estaba en un estado de extrema alegría o angustia inmensa, dos excepciones absolutas a la vida cotidiana, sin embargo, estos cuatro estados críticos no son una excepción. Casi siempre nos encontramos con prisa, frustrados, cansados o sobreestimamos nuestras habilidades, de modo que perdemos la concentración y nos pasamos cosas por alto. Esto suele pasar en el lugar de trabajo, pero hay buenas noticias: estos cuatro estados son responsables por el 95 por ciento de todos los accidentes, por lo tanto, las causas son manejables. Desafortunadamente, la mala noticia es que no podemos eliminar estos estados por completo.

Podemos ser capaces de decir: “No corras”, sin embargo, es más difícil exigir que nunca volvamos a estar cansados. Para mejorar la seguridad, debemos aprender a manejar estas diferentes condiciones adecuadamente.

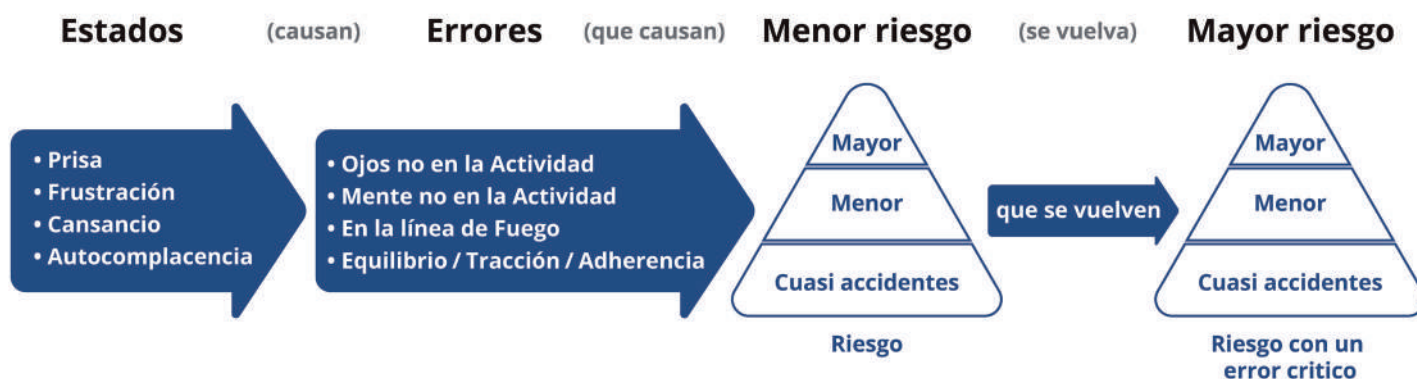


Figura 3

# #6

## EL PATRÓN DE RIESGO DE ESTADO A ERROR Y EL CONCEPTO DE AUTO-ACTIVACIÓN

Podemos, por ejemplo, aumentar nuestra conciencia para darnos cuenta cuando nos enfadamos, cansamos o frustramos y luego reaccionar en consecuencia. Estos estados deben ser una bandera roja o un activador para nosotros, señales de advertencia que son un llamado a mantener nuestros ojos y nuestra mente en la actividad en cuestión, a mantenernos fuera de la línea de fuego y a prestar atención a los posibles peligros. El resultado es que, tan pronto como nos demos cuenta de que estamos con prisa, frustrados o cansados, tenemos que “activarnos” en tiempo real.

La auto-activación es la primera técnica para la prevención de errores, pero este es un proceso de dos pasos: tan pronto como nos activamos y regresamos “al momento”, el primer impulso debe ser reducir la velocidad, calmarse, y descansar. Desafortunadamente, esto no siempre es posible en el lugar de trabajo (o en cualquier otro lugar). Por eso, en un segundo paso, debemos enfocarnos en la actividad, utilizando tanto nuestra mente como nuestros ojos, vigilando la línea de fuego y cualquier posible riesgo. La clave es concentrarse de inmediato para lograr evitar el error.

Utilice el estado como activador y compórtese de manera segura: es más difícil de lo que parece, porque todos sabemos que a menudo cometemos errores cuando estamos con prisa, pero si estamos enfadados, por ejemplo, ya deja de ser tan evidente para nosotros. Solemos tomar atajos o desafiar las medidas de seguridad “solo por esta vez”, porque creemos que podemos trabajar más rápido y “ahorrar tiempo”.

Debido a que estar con prisa generalmente causa nerviosismo, este es el momento en el que la auto-activación debe entrar en escena. Habiendo entendido el principio de estado a error, podemos identificar este nerviosismo como el producto de la prisa y, por lo tanto, revelar una fuente potencial de error. Tenemos la oportunidad de evitar la falta de atención; el error no intencionado se anticipa antes de que se haga cualquier daño.

Lo mismo ocurre cuando estamos cansados o frustrados. El cansancio reduce significativamente nuestra capacidad de concentración, pero aquí también podemos concientizarnos: al observar esta condición, siempre podemos dirigir nuestra atención a la actividad. Lo mismo vale para la



Figura 4

frustración, cuando estamos preocupados por una discusión conyugal o con un tratamiento injusto por parte de un supervisor, nuevamente podemos usar el reconocimiento de nuestro estado de frustración como un desencadenante para traer de vuelta nuestros pensamientos a la actividad presente.

**Hay un enorme potencial en este método, que reconoce las señales de advertencia en el momento adecuado para la seguridad en tiempo real.**

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.

# #7

## SIGUIENTE ASUNTO:

La neurociencia detrás de las cuatro técnicas de reducción de errores críticos.

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

