CAMBIO DE PARADIGMAS

por Larry Wilson

#6

EL PATRÓN DE ESTADO A ERROR Y EL CONCEPTO DE CONCENTRARSE *EN EL ESTADO*

SAFESTART®

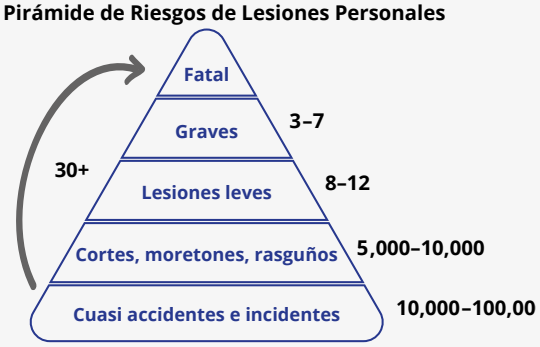
#6 EL PATRÓN DE ESTADO A ERROR Y EL CONCEPTO DE CONCENTRARSE *EN EL ESTADO*

Bienvenido nuevamente a la serie “Cambio de Paradigmas”.

En esta edición trataremos de reunir los conceptos de los artículos anteriores para llegar a lo que se espera que sea el cambio más significativo en el pensamiento hasta el momento.

Como recordará, en el primer artículo discutimos los peligros versus la energía peligrosa, que incluye la energía cinética y la importancia del error humano – específicamente dos errores críticos: los ojos no en la tarea y la mente no en la tarea. Luego, en el siguiente artículo analizamos nuestras propias pirámides de riesgo personal y las tres fuentes principales de eventos inesperados.

Pirámide de Riesgos de Lesiones Personales





Para casi todo el mundo, el Área Personal superó el 95%. Luego, analizamos la naturaleza contradictoria de la evaluación de riesgos y por qué las lesiones más graves generalmente no provienen de las cosas más peligrosas. Pero más bien, las peores lesiones suceden cuando los ojos y la mente no están en la tarea. Y hemos hablado de los cuatro estados: la prisa, la frustración, la fatiga y la complacencia (exceso de confianza) en general, pero no específicamente en términos de cómo cada estado individualmente o por sí mismo, puede causar errores críticos. Y no hemos discutido realmente cómo la combinación de los estados, como la fatiga y la complacencia pueden ser mortales (personas que se quedan dormidas al volante). Hemos discutido, al menos brevemente, cómo el desarrollo o la mejora de nuestros hábitos relacionados con la seguridad pueden ayudar a “compensar” la complacencia que conduce a no tener la mente en la tarea, pero no hablamos de hecho sobre los otros tres estados (prisa, frustración, fatiga) y qué hacer con ellos.

#6 EL PATRÓN DE ESTADO A ERROR Y EL CONCEPTO DE CONCENTRARSE *EN EL ESTADO*

Así que volvamos a las tres fuentes de eventos inesperados, y lo que causaría que algo inesperado sucediera en el Área Personal, como una equivocación, un error de cálculo, un error de juicio, etc. Y ya que nunca estamos intentando cometer errores como perder nuestro equilibrio o no ver un semáforo en rojo, siempre será inesperado. Mientras que con decisiones como casarse con alguien o invertir en el mercado de valores, sabemos que podríamos tener un riesgo de cometer un error (por lo que, si las cosas no salen bien, no es del todo inesperado). Situaciones indeseadas tales como perder el equilibrio y caerse, cuando no ha visto el cable o el derrame... y llegó al suelo tan rápido que apenas supo lo que sucedió, o cuando se levanta rápidamente y se golpea la cabeza tan fuerte a punto de ver estrellas o desmayarse y obviamente, si se despierta preguntando "¿Qué ha pasado?", entonces estas situaciones fueron totalmente inesperadas. Eso no quiere decir que no pueda calcular mal su velocidad en una curva o cuánto tiempo tardará para frenar en el asfalto recién mojado. Sin embargo, el porcentaje de este tipo de casos es relativamente pequeño, si se compara con aquellos en los que ni siquiera pensó sobre el asfalto mojado que pudiera estar resbaladizo o un problema de distracción que le impidió no ver la curva, hasta que fuera demasiado tarde para disminuir la velocidad o demasiado tarde para reducir la velocidad "cómodamente".

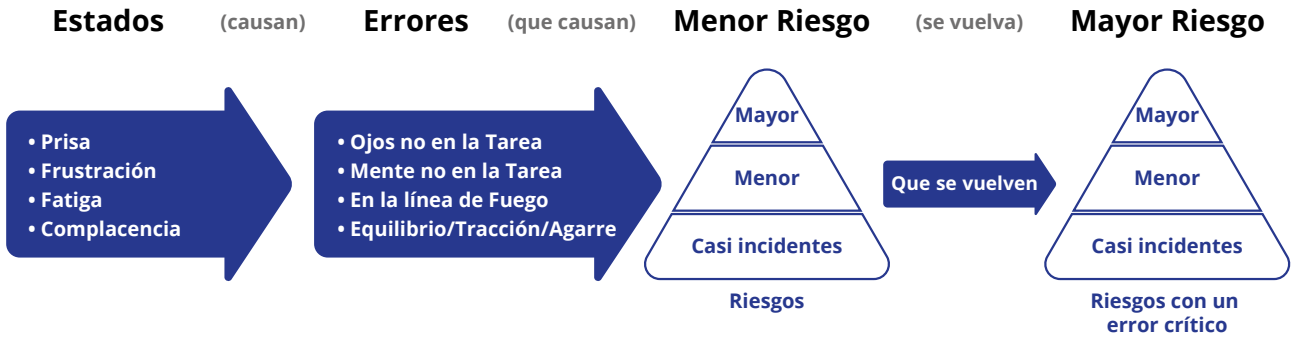
La naturaleza misma de las equivocaciones y errores los convierte en eventos inesperados, aunque (irónicamente) sabemos que todos cometemos errores. Y aunque algunos errores terminan bien, no son la mayoría. Muchos de ellos producen consecuencias indeseables, por lo que todos intentamos no cometer ningún error – jamás. Al igual que nunca intentamos lesionarnos... Sin embargo, cuando usted no está en movimiento, o cuando las cosas no se mueven a su alrededor, es difícil lastimarse. Usted todavía puede cometer muchos errores, que le hacen perder su tiempo o dinero, pero el riesgo de una lesión accidental es bastante bajo.

Sin embargo, una vez que comienza a moverse o caminar y/o las cosas a su alrededor empiezan a moverse, como automóviles y camiones, entonces algunos errores como los ojos no en la tarea y la mente no en la tarea, podrían hacer que se desplazara delante de un automóvil en movimiento o hacia la línea de fuego. Uno o más de los dos primeros errores críticos podrían incluso hacerle perder su equilibrio, porque no vio la grieta o desnivel en la acera, banqueta o vereda.

Entonces, como se mencionó en los artículos anteriores, hay un total (o solamente) cuatro errores críticos: los ojos no en la tarea, la mente no en la tarea, moverse o estar en la línea de fuego, o de alguna forma perder su equilibrio, tracción o agarre. ¿Puede usted pensar en alguna ocasión donde haya resultado lesionado, (en el Área personal del grafico de las fuentes de los inesperado), cuando miraba lo que estaba haciendo, pensaba en lo que estaba haciendo, estaba consciente de la línea de fuego o de lo que podría venir hacia usted, y al menos estaba consciente o pensando en lo que podría hacerle perder su equilibrio, tracción o agarre?

Si usted es como la mayoría de las personas, no puede pensar en una excepción – a menos que se trate de deportes de contacto o combate, si usted estuvo en el ejército. Y, aun así, las excepciones son raras. Eso es todo. Solo cuatro errores críticos están involucrados en más del 95% de todas las lesiones accidentales – ya sea en el trabajo, en el hogar o en la carretera.

Como ya hemos discutido, jamás estamos tratando de cometer errores, ya sea que ocasionen una pérdida de tiempo, dinero o que causen lesiones. Por lo tanto, debemos analizar qué es lo que hace que las personas cometan errores o la mayoría de ellos. Sin embargo, cuando hacemos esta pregunta muchas personas simplemente dicen "Muchas cosas...", ¿pero de hecho son "muchas" o son solo algunas? Porque si son solo unas pocas,



#6 EL PATRÓN DE ESTADO A ERROR Y EL CONCEPTO DE CONCENTRARSE *EN EL ESTADO*

es mucho más manejable. Así que, pensando en el Área Personal, ¿puede pensar en alguna vez en que se lesionó cuando no estaba corriendo (o yendo más rápido de lo habitual para usted), no estaba frustrado, extremadamente cansado o fatigado, y que no se había vuelto tan complaciente o confiado, que simplemente no estaba pensando en los peligros o en la cantidad de energía peligrosa en aquel momento?

Lo más probable es que usted tampoco tenga un ejemplo o una excepción, a menos que sea de una alegría o una tristeza extremas. Estar extremadamente triste, afortunadamente no es algo que tengamos que enfrentar cada día. Y la alegría extrema no es un problema en la mayoría de los locales de trabajo. Pero la prisa, la frustración, la fatiga y la complacencia son estados con los que tenemos que lidiar de manera regular - casi a diario. Y si bien es posible que pueda decir "No tengas prisa" es difícil decir "Y tampoco vuelvas a fatigarte o cansarte otra vez". Por lo tanto, eliminar totalmente estos estados o factores humanos de la vida o del trabajo no será posible. Pero les tenemos buenas noticias. Básicamente, hay solamente cuatro estados, y aunque no podemos eliminar estos cuatro estados totalmente, podemos reconocer los tres primeros. Podemos reconocer cuando tenemos prisa, porque tendemos a ir más rápido de lo normal. Podemos reconocer fácilmente la frustración, y podemos reconocer el cansancio, lo que significa que podemos utilizar estos estados como gatillos mentales, para parar por un momento, recordarnos que tenemos que mantener nuestros ojos en la tarea y nuestra mente en la tarea, buscar la línea de fuego y las cosas que podrían hacernos perder nuestro equilibrio, tracción o agarre. O, en otras palabras, tan pronto como se dé cuenta de que tiene prisa, frustración o fatiga, necesita (rápidamente) "Concentrarse en los Estados para no cometer un error crítico".

Concentrarse en el Estado para no cometer un error crítico, es la primera Técnica de Reducción de Errores Críticos (TREC). Básicamente, se trata de un proceso de dos pasos: tan pronto como "se concentre en el estado" y regrese su mente al momento, su primer impulso u opción debería ser disminuir su ritmo, calmarse o descansar/hacer una pausa. Pero como esto no siempre es posible en el mundo real, entonces debe asegurarse de mantener sus ojos en la tarea, de mantener su mente en la tarea (y en el riesgo de lo que está haciendo), y de mirar y pensar en la línea de fuego, y en lo que podría hacer que perdiera su equilibrio, tracción o agarre. Esta es la segunda parte de la concentración



en los estados. Y como se mencionó anteriormente, la clave es hacerlo "rápidamente" o al menos lo suficientemente rápido para evitar el error.

Aunque tome algo de tiempo, si se vuelve bueno con esta habilidad, es increíblemente eficiente, funciona muy bien para prevenir lesiones graves y no cuesta dinero. Pero no es tan simple como parece. O, como dijo Kevin Cobb, "Saber que la prisa incrementa el riesgo no es muy complicado. Pero saber que la prisa incrementa el riesgo, en el momento en el que tiene prisa, es un gran desafío". Y eso nos lleva a la neurociencia o cómo realmente entrenamos nuestra mente subconsciente, para que podamos concentrarnos lo suficientemente rápido en los estados (más sobre esto en la próxima edición).

Por el momento, el cambio de paradigma en este artículo, o el cambio de perspectiva, como se mencionó al principio, es en realidad solo la suma o el resultado acumulativo de reunir todos los conceptos previos para desarrollar la técnica o el concepto de aprender a concentrarnos cuando aparece la prisa, frustración y fatiga, para que no cometa un error crítico.

Larry Wilson es CEO y autor del programa SafeStart, un programa avanzado de concientización sobre la seguridad, implementado en más de 60 países con más de 3,5 millones de personas capacitadas.

#7 **PRÓXIMO TEMA:**
La Neurociencia por Detrás de las Técnicas de Reducción de Errores Críticos (TREC).

Únete a la conversación completa
la.safestart.com/cambio-de-paradigmas
#PARADIGMSHIFTS

Copyright © 2020 by SafeStart. Todos los derechos reservados. SafeStart es una marca registrada de Electrolab Limited.