Distractions Derail Safety – Spanish

¿QUE ESTÁ EN RIESGO?

El uso cada vez mayor de los teléfonos inteligentes encuentra la mayor parte con la cabeza baja mirando el brillo de los mensajes de texto, los juegos, los tweets, los twitters, los selectos y más. Uno de los inconvenientes de esta obsesión es que la gente cree erróneamente que puede realizar su trabajo con seguridad mientras usa estos dispositivos.

¿CUÁL ES EL PELIGRO?

Ya sea que un trabajador esté enviando mensajes de texto a alguien mientras conduce o escuchando música a través de sus auriculares mientras trabaja, se distrae peligrosamente y corre el riesgo de causarse lesiones a sí mismo y a otros. Estamos inundados de información y esto nos deja a muchos de nosotros incapaces de concentrarnos y estar presentes en lo que estamos haciendo. Esta pérdida de concentración en el trabajo, en su vehículo, e incluso mientras camina (cabeza abajo sin mirar por dónde va) puede ser mortal.

Mucha gente presume de poder hacer su trabajo mientras duerme o de ser buenos en multitarea, pero la realidad es que nuestros cerebros no pueden hacer dos o más cosas a la vez de forma completa y segura. Es tentador pensar que eres diferente y capaz de manejarlo, pero para decirlo sin rodeos – no lo eres.

EJEMPLO

Un maquinista de un tren de cercanías que enviaba y recibía múltiples mensajes de texto mientras operaba un tren no notó una señal roja y estrelló el abarrotado tren contra un tren de carga, matando a 25 personas. Había enviado un mensaje de texto sólo 22

segundos antes de que los trenes chocaran.

Además de los peligros, el psicólogo Larry Rosen señala que cada vez que usted se detiene a revisar su teléfono, le toma aproximadamente 20 minutos volver a lo que estaba trabajando. Su cerebro entonces debe reactivar todas las áreas que estaba usando. Los proyectos terminan tomando más tiempo y las interrupciones constantes causan más estrés y ansiedad.

COMO PROTEGERSE

Aquí hay algunas formas de mantenerse a sí mismo y a los que le rodean a salvo.

- Apague o ponga su teléfono y otros dispositivos en el maletero, en la guantera o en el asiento trasero para que no se sienta tentado a usarlo o a revisarlo si llega un mensaje o una llamada. Dígale a la gente con la que se comunica regularmente que no va a usar su teléfono mientras conduce – punto.
- Enviar mensajes de texto mientras se está al volante es más peligroso porque los ojos están fuera de la carretera durante varios segundos y la mano o manos están fuera del volante.
- Mientras está enviando mensajes de texto o hablando (incluso con las manos libres) puede viajar a lo largo de un campo de fútbol y no tener ni idea de lo que está pasando más allá del dispositivo en su mano.
- Usar auriculares y escuchar música en el trabajo debe guardarse para el descanso o el tiempo libre.
    - No sólo puede dañar su audición, sino que probablemente está desconectando todo lo demás a su alrededor.
    - Dependiendo de lo fuerte que sea, también es posible que no escuche sonidos de advertencia, como las alarmas de respaldo de los montacargas, las alarmas contra incendios, las instrucciones o los gritos de advertencia de los compañeros de trabajo.

CONCLUSIÓN

Muchos lugares de trabajo tienen ahora políticas relativas al uso de teléfonos celulares y otros dispositivos. Pregúntele a su supervisor si su lugar de trabajo tiene tal política. Incluso si no existe una política, depende de usted usar estos dispositivos de manera responsable. Una autopista no es un lugar para enviar mensajes de texto y un piso ocupado no es el lugar para poner música cuando necesita prestar atención a su trabajo y a su seguridad personal.