Human Performance Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La mayor parte de la atención en el lugar de trabajo cuando se abordan los peligros se dirige a los peligros físicos que pueden herirnos o perjudicarnos. Los ejemplos son muchos, desde electrocuciones, resbalones, tropiezos y caídas, incidentes de atropello, violencia en el lugar de trabajo, etc.No se puede subestimar la atención a los daños que pueden causar a los trabajadores los riesgos físicos en el lugar de trabajo. Pero los factores de rendimiento humano que afectan al lugar de trabajo deben ser examinados seriamente.

CUÁL ES EL PELIGRO

FACTORES DE RENDIMIENTO HUMANO

Los factores de rendimiento humano son factores que afectan a la capacidad de un individuo para trabajar de forma segura y eficiente. También pueden afectar a toda una plantilla. Factores como el estrés, las presiones de tiempo, las distracciones, las habilidades personales y la falta de dirección son algunos de los factores de rendimiento humano más comunes que pueden desempeñar un gran papel en un incidente en el lugar de trabajo, como una lesión o una pérdida de propiedad.

Estrés – Hay estrés bueno y estrés malo. Estamos más familiarizados con el estrés malo. El estrés derivado de las exigencias del trabajo, de las exigencias del hogar, de los problemas familiares, de los problemas de salud, etc., nos afecta cada día. Una combinación de altas expectativas de productividad y recursos limitados para completar el trabajo a menudo conduce a altos niveles de estrés en el trabajo. Es importante ser capaz de manejar el estrés de forma constructiva. Hacer ejercicio o dedicar

tiempo a las aficiones es una buena manera de aliviar el estrés. Reconozca cuándo está estresado y aléjese de la situación para tomarse un tiempo para relajarse.

Presión de tiempo – Todos experimentamos presiones de tiempo en el trabajo. Cuando tratamos de lograr demasiado en muy poco tiempo se producen incidentes. Una planificación adecuada y unas expectativas razonables por parte de los clientes y los directivos pueden ayudar a aliviar el estrés causado por la presión del tiempo. A nivel individual, es importante hablar cuando hay expectativas poco razonables o cuando se necesita ayuda adicional para realizar una tarea en un tiempo determinado.

Distracciones – Puede haber docenas, si no más, de distracciones que nos afectan en un momento dado. Las situaciones personales en casa, un teléfono móvil que suena, la fauna en el área de trabajo y otras personas a nuestro alrededor son sólo algunas de las distracciones comunes a las que nos enfrentamos a diario. Es importante que reconozcamos las cosas que nos distraen de nuestro trabajo y las eliminemos. La más pequeña distracción tiene el potencial de causar una fatalidad.

Habilidad personal – Todos tenemos nuestras fortalezas y debilidades. A veces nos dan trabajos para los que no estamos adecuadamente preparados. Es importante tener los conocimientos y la formación adecuados para completar una tarea de trabajo de forma segura. Si cree que no está calificado para una tarea, discuta las opciones con su supervisor.

Falta de dirección – una orientación poco clara por parte de un supervisor puede provocar muchos problemas a los trabajadores. Si no sabe lo que se espera de usted o de la tarea de trabajo, debe dejar de trabajar y obtener instrucciones claras. Muchos trabajadores pueden sentirse avergonzados al hacer preguntas y prefieren seguir con la tarea antes de tomarse un momento para hablar con alguien que les aclare las cosas. Esto puede llevar a que se produzca una lesión o a que se cometan costosos errores en la producción.

Fatiga – Abordar el problema común de la fatiga es un reto, porque

sus efectos pueden variar de una persona a otra. El seguimiento de estadísticas sencillas, como las horas de trabajo, y el establecimiento de límites al exceso de trabajo pueden ayudar a regular el fenómeno. Algunas herramientas, como los programas informáticos de medio ambiente, salud y seguridad que se integran en un programa de recursos humanos, pueden ser increíblemente útiles para calcular no sólo los indicadores retrospectivos, sino también los principales.

COMO PROTEGERSE

FACTORES HUMANOS

La ergonomía – la ingeniería de los factores humanos- debe tenerse en cuenta en todos los esfuerzos de mejora del lugar de trabajo. Sentirse seguro y no sufrir lesiones puede contribuir enormemente a aumentar la productividad al reducir el estrés del personal. Además, disponer de las herramientas adecuadas y de pausas regulares durante la jornada laboral puede reducir significativamente los errores y aumentar la eficiencia, beneficiando así no sólo al individuo sino también a la organización.

¿Qué se entiende por factores humanos y por qué son importantes? Los factores humanos pueden ser factores ambientales, organizativos y del puesto de trabajo, así como características humanas e individuales, que influyen en el comportamiento en el trabajo de una manera que puede afectar a la salud y la seguridad.

Cada persona es diferente, lo que significa que hay tantas variables en un trabajo como personas. Cada individuo aporta un surtido de habilidades y una personalidad única al lugar de trabajo; por lo tanto, cada uno requiere un apoyo personalizado para maximizar sus capacidades. La ergonomía (el estudio de las formas en que las condiciones de trabajo pueden influir en la eficacia de una tarea que se realiza) examina tanto los aspectos organizativos como los humanos que pueden contribuir al rendimiento laboral. Esto incluye todo, desde la cultura del lugar de trabajo hasta la altura óptima de un escritorio y el equipo de

trabajo.

La cultura del lugar de trabajo crea un primer plano para la seguridad, el bienestar y el rendimiento, por lo que la ergonomía, o la “ingeniería de los factores humanos”, no debe excluirse de los esfuerzos de mejora. Como parte del compromiso con un entorno seguro, las organizaciones deben responsabilizarse de educar a sus empleados sobre los posibles factores que influyen en el trabajo, como la fatiga y la conciencia situacional, y asegurarse de que se han agotado todos los medios necesarios para facilitar el lugar de trabajo más eficaz posible. La dirección debe adoptar una postura proactiva al respecto, y escuchar no sólo los indicadores numéricos, sino también las características humanas que hay detrás de los incidentes.

CONCLUSIÓN

Los factores de rendimiento humano pueden tener tanta importancia en un incidente en el lugar de trabajo como un peligro físico. Es importante reconocer el papel que desempeñan en nuestro trabajo diario. Cuando estos factores interfieren en nuestra capacidad para trabajar con seguridad, es importante detener el trabajo y abordar el problema. Elimine los peligros asociados a la actuación humana al igual que un peligro de máquina sin vigilancia o un peligro de incendio.