Multi-Tasking Distractions: When Workers Have to Juggle It All Stats and Facts – Spanish

HECHOS

- **El Cerebro no Puede Realizar Verdaderamente Múltiples Tareas a la vez:** lo que parece ser hacer varias cosas al mismo tiempo es, en realidad, que el cerebro cambia rápidamente de una tarea a otra; cada cambio reduce la concentración y aumenta la probabilidad de pasar por alto un peligro.
- **Distracción en el Momento de Peligro:** Un trabajador que está mentalmente ocupado con una segunda tarea mientras realiza una peligrosa tiene una menor conciencia situacional precisamente en el momento en que se requiere toda su atención.
- **Las Interrupciones Rompen las Cadenas de Seguridad:** Un trabajador interrumpido en medio de una tarea puede reanudarla sin completar un paso de seguridad crítico: un candado no colocado, una protección no reinstalada, una advertencia no comunicada.
- **Las Interrupciones Verbales son Distracciones Físicas:** Que te hablen mientras operas un equipo o trabajas en altura divide la atención entre la conversación y la tarea. Ninguna de las dos recibe toda la concentración.
- **La Sobrecarga Cognitiva es un Peligro Real:** Cuando a los trabajadores se les asignan más responsabilidades simultáneas de las que pueden manejar de manera segura, toman decisiones más rápidas con menos información –un patrón que conduce directamente a incidentes.
- **Los Trabajadores Experimentados no son Inmunes:** la rutina puede generar un exceso de confianza. Un trabajador calificado puede subestimar cuánta atención sigue exigiendo una tarea familiar, especialmente cuando las condiciones han cambiado.

- **La Fatiga Multiplica el Efecto:** Un trabajador distraído y fatigado tiene una capacidad significativamente mermada para reconocer peligros, un tiempo de reacción más lento y una capacidad de toma de decisiones reducida.

ESTADÍSTICAS

- Casi el 90 por ciento de los accidentes laborales se deben a conductas inseguras —como la falta de atención, la distracción y la sobrecarga cognitiva—, según una investigación publicada en Frontiers in Public Health.
- Entre el 80 y el 90 por ciento de las lesiones graves en el lugar de trabajo se atribuyen al error humano, una categoría que incluye directamente la distracción y la falta de conciencia situacional.
- Las lesiones laborales le costaron a las empresas estadounidenses 176,5 mil millones de dólares en 2023, y se identificó que la falta de atención y el incumplimiento habitual de las normas son los principales causantes de una proporción desproporcionada de los incidentes.
- Durante el período 2023–2024, los incidentes por contacto encabezaron todas las categorías del DAFW de EE. UU. con 499 270 casos, seguidos por el esfuerzo excesivo con 492 140; en ambas categorías, la distracción es un factor contribuyente reconocido, según el Consejo Nacional de Seguridad.
- En 2024, un trabajador en Estados Unidos falleció cada 104 minutos a causa de una lesión relacionada con el trabajo, según la Oficina de Estadísticas Laborales.