Selective Attention at Work Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

EL CEREBRO ES UN FILTRO PARA LA MULTITAREA

La atención selectiva es una respuesta involuntaria del cerebro que funciona como un filtro; en lugar de ser incapaz de realizar varias tareas a la vez, la atención selectiva identifica qué elementos de la multitarea son más importantes y desvía su atención a esas cosas. Este sistema de filtración es extremadamente fluido y entra y sale de sus tareas sin problemas. Su atención puede desviarse hacia el sonido del cortacésped en marcha, por ejemplo, anticipando el tintineo y el traqueteo de una ramita o una piedra que se engancha en las cuchillas, antes de pasar al lastimero "miau" del gato del vecindario que se acerca demasiado al cortacésped. Su atención está constantemente haciendo varias cosas a la vez y recibiendo información, y el mecanismo de atención selectiva de su cerebro filtra qué sonidos, vistas o tareas son los más importantes en cada momento.

CÓMO FUNCIONA LA ATENCIÓN SELECTIVA

La atención selectiva es (al menos) un proceso de dos pasos, en el que el cerebro toma toda la información que ve y oye y la envía a un sistema de filtrado, que luego identifica qué estímulos son los más importantes. El cerebro humano está lleno de trillones de sinapsis y miles de millones de neuronas, cada una de las cuales puede realizar múltiples tareas. La atención selectiva es un ejemplo de estas sinapsis y neuronas que realizan múltiples funciones y filtran la información que recibe el cerebro.

Algunas partes del cerebro son responsables de reconocer la vista, los patrones y las experiencias cercanas, mientras que otras son responsables de las señales auditivas y otras son responsables de las cosas "grandes" y pueden absorber más ruido de fondo. Cada una

de estas partes del cerebro trabaja en tándem para identificar qué aspectos de la información que recibe el cerebro son importantes, y cuáles son aceptables para sofocar.

LA IMPORTANCIA DE LA ATENCIÓN SELECTIVA

La atención selectiva es importante porque permite que el cerebro humano funcione con mayor eficacia. Al igual que un ordenador se vuelve más lento cuando tiene abiertas numerosas ventanas, pestañas y programas, el cerebro humano se sobrecargaría rápida y fácilmente sin la llegada de la atención selectiva. La atención selectiva funciona como un filtro para que el cerebro funcione de forma óptima mientras realiza sus tareas.

CUÁL ES EL PELIGRO

LA CONCIENCIA DE LOS EMPLEADOS SOBRE EL ENTORNO REDUCE LOS INCIDENTES DE SEGURIDAD

La idea de que los empleados pueden lesionarse simplemente porque no estaban prestando suficiente atención a la maquinaria y los objetos de su entorno de trabajo es inaceptable. Este tipo de accidentes son casi siempre evitables.

La falta de conciencia del entorno coloca a los empleados en situaciones de exposición de alto riesgo que pueden conducir a incidentes de seguridad, tales como:

- Distraerse con ruidos fuertes o con compañeros de trabajo
- Apartar la vista de la carretera mientras se conduce
- Realizar varias tareas a la vez
- Apresurarse a completar una tarea
- Trabajar con fatiga o con mucho cansancio
- Trabajar en un lugar de trabajo nuevo

Es fundamental que los empleados se acostumbren a hacerse estas tres preguntas antes de empezar cualquier tarea:

- ¿Hay algo en mi área de trabajo que suponga una amenaza para mi seguridad y, si es así, en qué medida?
- ¿Es la amenaza lo suficientemente grande como para que deba

dejar de trabajar inmediatamente?
- ¿Hay algo que pueda hacer para reducir la exposición al riesgo de modo que pueda seguir trabajando con seguridad?

COMO PROTEGERSE

MÁS RECOMENDACIONES

Examine su área de trabajo antes de realizar cualquier tarea:

- Asegúrese de que dispone de espacio suficiente para realizar su trabajo.
- Identifique las fuentes de energía que requieren procedimientos de bloqueo/etiquetado.
- Busque peligros en su área de trabajo como: objetos aéreos que cuelgan a poca altura, bordes o superficies afiladas, agua estancada, cables expuestos, equipos sin protección, condiciones generales del entorno de trabajo.
- Asegúrese de que todos los dispositivos de seguridad de su equipo están en buen estado de funcionamiento antes de utilizarlo.
- Discuta el estado del trabajo y los peligros potenciales con los compañeros de su área y/o con la persona a la que sustituye en el cambio de turno antes de comenzar cualquier trabajo.

Piense antes de actuar:

- Antes de comenzar cualquier tarea, asegúrese de que conoce el procedimiento correcto para completar el trabajo, de que dispone del EPP correcto y de que comprende los peligros presentes al realizar la tarea.
- Sea consciente de la posición de su cuerpo y sus manos en relación con la maquinaria, el equipo y otros objetos. Ajuste, minimice o ralentice sus movimientos según lo requiera su entorno de trabajo para evitar el contacto con los objetos. Camine siempre detrás de los equipos en movimiento cuando sea posible, no obstruya nunca su visión sobrecargando los equipos en movimiento y extreme las precauciones en las esquinas y puertas.

- Cuando transporte materiales, camine por la ruta que va a tomar antes de mover cualquier cosa. Busque obstáculos como superficies irregulares, peligros de tropiezo, objetos con los que tenga que maniobrar y tráfico peatonal.
- No cree peligros adicionales: evite pasar cables de extensión por zonas de mucho tráfico peatonal, no bloquee las salidas ni los caminos que se utilizan habitualmente y limpie una vez que termine una tarea o su turno (herramientas, escombros, sustituya las protecciones de las máquinas, las cubiertas eléctricas, etc.).
- Tenga en cuenta cuántos compañeros de trabajo estarán en su zona de trabajo cuando realice una tarea.
- Coloque barreras y señalización para advertir a los demás de que eviten los peligros en su zona de trabajo.
- No se vuelva complaciente. Los empleados que se sienten demasiado cómodos con su entorno de trabajo pueden empezar a pasar por alto los peligros potenciales.

CONCLUSIÓN

La mayoría de las personas se dan cuenta de que pasan por alto ciertos detalles de vez en cuando, sin embargo, muchos individuos no se dan cuenta de lo mucho que se pierden realmente cada día. La prueba de atención selectiva es una buena forma de transmitir lo fácil que es pasar por alto detalles críticos cuando nuestra atención está en otra parte. Cuando vaya a realizar sus tareas laborales hoy, evalúe a qué detalles críticos o peligros puede no estar prestando atención.