Workplace Bullying & Culture: Link to Injury Risk and Lost Productivity Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La cultura laboral afecta directamente la seguridad. Cuando el acoso, la falta de respeto o la tensión se convierten en parte del entorno, las personas dejan de comunicarse, evitan hablar y se centran más en sobrellevar la situación que en el trabajo. Ese cambio aumenta los errores, los peligros ignorados y las decisiones inseguras. Un lugar de trabajo respetuoso mantiene a las personas comprometidas, alertas y dispuestas a hablar antes de que los problemas pequeños se conviertan en incidentes graves.

CUÁL ES EL PELIGRO

El acoso laboral y la cultura deficiente crean riesgos que se acumulan con el tiempo y afectan directamente cómo piensan, se comunican y desempeñan su trabajo de manera segura. Lo que comienza como tensión puede convertirse rápidamente en distracción, estrés y silencio, donde los trabajadores dejan de hablar, evitan la comunicación y se centran más en sobrellevar la situación que en la tarea.

Cómo Afecta a la Seguridad en el Trabajo

- El estrés y la distracción reducen la concentración, aumentando los errores y los cuasi accidentes
- La fatiga mental ralentiza el tiempo de reacción y afecta el juicio en momentos críticos
- La presión continua lleva a la ansiedad, el agotamiento y la reducción de la conciencia situacional
- Los trabajadores pueden apresurar las tareas o tomar atajos

para evitar conflictos o llamar la atención
- La falta de concentración aumenta la probabilidad de incidentes y lesiones

Ruptura del Trabajo en Equipo y la Comunicación

- Los trabajadores permanecen en silencio sobre los peligros por temor a ser juzgados o atacados
- No se hacen preguntas, lo que lleva a suposiciones inseguras y errores
- Se pierde o no se comparte información de seguridad importante
- La falta de confianza debilita la coordinación y el trabajo en equipo en las tareas
- El aislamiento y la comunicación deficiente aumentan el riesgo de condiciones inseguras

COMO PROTEGERSE

Protegerse en un lugar de trabajo negativo o de alta presión significa mantener el control de sus acciones, especialmente en el momento en que las cosas se sienten tensas o incómodas.

Mantenga la Concentración en la Tarea

Cuando la tensión aumenta, su atención puede desviarse. Vuelva a concentrarse en el trabajo, los peligros y su entorno. Su seguridad es lo primero, no la situación que lo rodea.

Qué Hacer en el Momento

Cuando ocurra un conflicto, presión o comportamiento negativo, no reaccione emocionalmente ni apresure su trabajo. Haga una pausa y mantenga el control.

- Respire profundo y disminuya su ritmo
- Mantenga un tono calmado y neutral
- Concéntrese en la tarea y evite involucrarse en el conflicto
- Si es necesario, cree distancia y aléjese de manera segura

Hable, Aunque Sea Incómodo

Si algo no es seguro o no está bien, dígalo de manera clara y profesional. No es responsable de cómo reaccionan los demás, solo de hacer lo correcto.

No Permita que la Presión Cambie sus Decisiones

Apresurarse, saltarse pasos o intentar “simplemente terminarlo” es donde ocurren las lesiones. Mantenga prácticas seguras de manera constante, sin importar la situación.

Sepa Cuándo Dar un Paso Atrás y Buscar Apoyo

Si la situación está afectando su concentración o seguridad, actúe temprano.

- Pause la tarea si es necesario
- Involucre a un supervisor o busque apoyo
- Utilice los procesos de reporte cuando sea necesario

CONCLUSIÓN

La cultura laboral puede protegerlo o ponerlo en riesgo. Cuando las cosas se sienten tensas o extrañas, es exactamente cuando sus decisiones importan más. Mantenga la calma, concéntrese y no permita que la presión o el comportamiento a su alrededor cambie la forma en que trabaja de manera segura. Al final, sus acciones son lo que lo mantiene protegido.