The Negative Side of Quick Reactions Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

LOS PELIGROS DE UN MAYOR TIEMPO DE REACCIÓN

Los tiempos de reacción son importantes en multitud de profesiones y actividades. El aumento del tiempo de reacción puede afectar al rendimiento de los deportistas, así como a la seguridad y la productividad de los trabajadores por turnos, los profesionales de la medicina, los estudiantes, los pilotos y cualquier otra persona cuyo trabajo requiera una atención sostenida y unos reflejos rápidos.

CUÁL ES EL PELIGRO

EXPLICACIÓN DEL TIEMPO DE REACCIÓN

Se podría pensar que el tiempo de reacción tarda mucho más de lo que realmente tarda debido a todas las partes móviles que tiene nuestro cuerpo y que responden unas a otras. Por ejemplo; un martillo está colocado en una estantería. Un mecánico golpea la estantería y el martillo se desliza por el borde y comienza a caer. El mecánico ve lo que ocurre y, en menos de medio segundo, saca la mano para intentar coger el martillo.

En el poco tiempo que transcurre desde que el martillo empieza a caer hasta que el mecánico extiende la mano, se producen muchos procesos en su cuerpo para crear esta reacción. Según ScientificAmerican.com, primero la información viaja desde las células sensoriales, llamadas neuronas, desde el ojo hasta la corteza visual del cerebro, un área dedicada a entender lo que se ve. A continuación, la corteza motora -la parte del cerebro que dirige el movimiento- tiene que enviar señales a lo largo de la médula espinal y a los músculos del brazo, la mano y los dedos, indicándoles que respondan en la secuencia adecuada para coger el martillo -¡rápido!

COMO PROTEGERSE

LOS TRABAJADORES RESPONDEN (NO REACCIONAN) A LAS SITUACIONES DE ESTRÉS

Las relaciones positivas en el lugar de trabajo dan sentido a nuestro trabajo. A través de estas conexiones, conseguimos influir en quienes nos rodean y en nuestras empresas. Pero para fomentar este tipo de relaciones, debemos cultivar nuestra propia conciencia y habilidades de autogestión.

Pero incluso a los más inteligentes social y emocionalmente de entre nosotros les

resulta difícil mantener la intención cuando se sienten estresados. Cuando una situación o el comportamiento de un compañero de trabajo nos agita de alguna manera, nuestras emociones pueden sacar lo mejor de nosotros. Esto es una parte natural del ser humano, pero puede causar fácilmente trastornos en el lugar de trabajo.

CUANDO LAS EMOCIONES SON ALTAS, LA CLAVE PARA EVITAR EL CONFLICTO ES RESPONDER, NO REACCIONAR.

Reaccionar es dejar que tus emociones te dominen. Es dar rienda suelta a todos los sentimientos fuertes que estás experimentando en el momento. La gente puede percibirte como si estuvieras fuera de control, a la defensiva o agresivo. A su vez, pueden sentirse a la defensiva y ponerse en tu contra o alejarse de ti. Como resultado, confiarán menos en ti.

Por otro lado, responder es ser consciente de cómo te sientes en ese momento y elegir responder con calma y sensatez. Esto no significa ignorar tus sentimientos o reprimir tu frustración. Por el contrario, implica hablar de tus necesidades y preocupaciones de una manera que no esté controlada por tus emociones y tratar de entender también las necesidades y expectativas de los demás. Si se comprende al otro, se puede llegar a un acuerdo sobre la mejor manera de trabajar juntos. Cuando practicas la respuesta en lugar de la reacción, es más probable que la gente confíe en ti, y tu nivel de influencia aumenta.

MEJORAR EL TIEMPO DE REACCIÓN – CONSEJOS

Muchas personas quieren mejorar sus tiempos de reacción para ser un conductor más seguro y más productivo en el trabajo. Los padres primerizos, los trabajadores por turnos y los socorristas necesitan mantener tiempos de reacción rápidos.

- **Mejorar la coordinación mano-ojo**: El entrenamiento de la coordinación mano-ojo puede mejorar los tiempos de reacción y las mejoras pueden mantenerse mucho tiempo después de terminar el entrenamiento. Intente elegir un deporte o una actividad que implique la coordinación mano-ojo y practique con regularidad para obtener los mejores resultados.
- **Tenga cuidado con el alcohol y la cafeína:** El alcohol y la cafeína tienen efectos opuestos en los tiempos de reacción. El alcohol ralentiza los tiempos de reacción11, incluso a niveles bajos antes de que la persona se sienta o actúe como intoxicada. La cafeína, en cambio, puede mejorar los tiempos de reacción12. Aunque la cafeína puede ayudar a aumentar el tiempo de reacción temporalmente, no hay que olvidar que también puede interferir con el sueño si se consume demasiado cerca de la hora de acostarse.
- **Pruebe la meditación o la respiración profunda:** las investigaciones sugieren que la meditación puede mejorar los tiempos de reacción, incluso en personas que no duermen. La respiración lenta y profunda ha demostrado beneficios similares. Intente practicar la respiración profunda o la meditación antes de realizar actividades que requieran tiempos de reacción rápidos.

MEJORE SU SUEÑO

Mejorar la higiene del sueño es un gran primer paso para sentirse más descansado y mejorar el tiempo de reacción. Aquí tienes algunos consejos para mejorar tu higiene del sueño.

- Salga a la calle y manténgase activo
- Sea constante
- Mejore su entorno de sueño
- Comprenda el papel de la dieta
- Hable con su médico

Una hipótesis afirma que la pérdida de sueño aumenta el tiempo de reacción debido a las necesidades simultáneas y concurrentes del cuerpo. Cuando estamos poco dormidos,

nuestro cuerpo experimenta una necesidad de dormir, una necesidad de mantenerse despierto y una necesidad de realizar tareas. Estos impulsos que compiten entre sí interfieren con nuestra atención de un momento a otro, lo que provoca un deterioro cognitivo y un aumento del tiempo de reacción.

CONCLUSIÓN

Hay veces en que una reacción rápida es lo único que salva la vida de una persona. Por otro lado, también hay veces en que las reacciones rápidas ponen en peligro a personas que están completamente a salvo durante una mala situación. Sé consciente del impulso de actuar sin pensar adecuadamente.