Time Management: Managing Multiple Tasks Safely Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Cuando tienes que hacer malabarismos con demasiadas tareas a la vez, algo se te pasa por alto. Ese «algo» podría ser una medida de seguridad, una revisión o un momento para pensar. Un trabajador apurado es un trabajador distraído, y un trabajador distraído es un trabajador que se lesiona.

CUÁL ES EL PELIGRO

Hacer varias cosas al mismo tiempo parece eficiente. En realidad, divide tu atención y aumenta la probabilidad de cometer un error. Estas son las formas más comunes en que esto sale mal.

Los Pequeños Errores se Acumulan. Cuando manejas varias tareas, empiezas a cometer pequeños errores: mediciones incorrectas, pasos omitidos, configuraciones inadecuadas. Cada uno parece insignificante. Juntos, crean las condiciones para un incidente grave.

Aceptar Demasiado Trabajo

- Asumir más trabajo del que se puede manejar de manera segura, ya sea para ser servicial o para evitar conflictos, te pone en una situación peligrosa
- No puedes concentrarte por completo en una tarea peligrosa si mentalmente estás pensando en otros tres trabajos
- Comprometerte en exceso significa que el riesgo ya existe incluso antes de que tomes una herramienta
- Ser Interrumpido en el Momento Equivocado Ser interrumpido en medio de un paso crítico es una de las causas más comunes de errores.

Apresurarse para Terminar La presión por completar múltiples tareas en poco tiempo lleva a tomar atajos. Te mueves más rápido, revisas menos y dejas de pensar con anticipación. Es ahí cuando ocurren las lesiones.

COMO PROTEGERSE

Manejar tu carga de trabajo de manera segura es una habilidad. A continuación te explicamos cómo mantener el control cuando el ritmo se acelera.

Trabaja en una Tarea a la Vez. La multitarea es un mito cuando se trata de trabajo práctico. Dedica toda tu atención a la tarea que tienes frente a ti. Cuando termines

o llegues a un punto de parada seguro, pasa a la siguiente. Dividir tu atención entre dos tareas no ahorra tiempo. Duplica la probabilidad de que se te pase algo por alto.

Termina antes de Cambiar de Tarea

- Antes de interrumpir una tarea para atender otra cosa, asegúrate de que el área de trabajo esté segura: que el equipo esté apagado, que los materiales estén bien asegurados y que no haya peligros sin resolver
- Nunca te alejes en medio de un paso de cualquier tarea que implique energía, presión, sustancias químicas o piezas móviles
- Busca un punto de parada seguro antes de responder, no en medio de un paso crítico
- Comenta Cuando estés Sobrecargado. Si tienes más trabajo del que puedes manejar de manera segura, díselo a tu supervisor, no solo a ti mismo. Sentirte abrumado es una señal de que el riesgo ya existe. Habla antes de que algo salga mal, no después.

Tómate Treinta Segundos Antes de Empezar

Antes de comenzar una tarea, especialmente una compleja o de varios pasos, tómate treinta segundos para pensar bien lo que estás a punto de hacer. Averigua cuáles son los riesgos, qué equipo de protección personal (EPP) necesitas y cuáles son los pasos a seguir. Esta rápida revisión mental no cuesta casi nada y detecta la mayoría de los problemas antes de que ocurran

Después de una Interrupción, Reorientate. Si te alejas de una tarea y regresas a ella, no sigas simplemente desde donde crees que te quedaste. Tómate un momento para reorientarte. Verifica en qué punto del proceso te encuentras. Confirma el último paso que realmente se completó, no solo el último paso que recuerdas.

Conoce la Diferencia entre Estar Ocupado y ser Productivo

- Estar ocupado no es lo mismo que ser productivo, y ser rápido no es lo mismo que ser seguro
- Una tarea bien hecha desde el principio es más rápida que una tarea que hay que repetir por un error
- Mantén tu propio ritmo. El objetivo es terminar de manera segura, no solo terminar

CONCLUSIÓN

No se puede verter de una taza vacía, y tampoco se puede trabajar de manera segura cuando la atención está demasiado dispersa. Conoce tus límites. Administra tu carga de trabajo. El trabajo se hará cuando se haga de manera segura.