Actitud segura en el trabajo: la decisión invisible que te cuida cada día



—Es un minuto nomás, no hace falta ponerse el arnés. Esa frase, o alguna parecida, se escucha en cualquier obra, planta o depósito. Quien la dice no es una mala persona ni quiere lastimarse: simplemente está convencido de que esta vez no va a pasar nada. Y ahí está lo más importante de la charla de hoy. Antes de cada movimiento, de cada paso y de cada tarea, hay una decisión que se tomó en la cabeza. **Los accidentes no empiezan en el cuerpo; empiezan en la actitud.** Hoy vamos a hablar de qué es una actitud, por qué a veces juega en nuestra contra y cómo cambiarla antes de que cueste algo que no se puede recuperar.

¿Qué es la actitud y por qué decide cómo trabajamos?

Los sentimientos van y vienen: enojo, apuro, cansancio, preocupación. A veces son muy fuertes y no los elegimos. La actitud, en cambio, es la forma en que decidimos responder a lo que sentimos y a lo que tenemos que hacer. Por eso **la actitud es lo que realmente se ve en el trabajo**: define si paramos o seguimos, si preguntamos o improvisamos, si usamos la protección o la dejamos en la camioneta.

La actitud tampoco aparece por arte de magia. Se arma con tres ingredientes. El primero es lo que aprendimos: las capacitaciones, las instrucciones y lo que nos enseñó el compañero con más experiencia. El segundo son los hábitos, es decir, lo que repetimos tantas veces que lo hacemos sin pensar, para bien o para mal. El tercero es la disposición emocional, o sea, cómo nos sentimos con lo que hacemos: si lo vivimos como una carga o como parte de nuestro oficio. Cuando los tres empujan hacia el mismo lado, la actitud segura se vuelve automática. Cuando uno falla, aparece el riesgo. **La rutina no elimina el riesgo; solo hace que dejemos de verlo.**

Las actitudes inseguras casi nunca se presentan como tales

Ahora bien, nadie llega a su puesto pensando «hoy voy a trabajar de forma insegura». Lo que aparece son justificaciones: «siempre lo hice así», «es más rápido», «el casco me molesta», «nunca pasó nada». Las personas tendemos a creer lo que nos conviene creer, y buscamos razones que confirmen lo que ya decidimos. Ese es el error de fondo, y de ahí nacen los errores visibles: saltearse un paso del procedimiento, sacarse el equipo de protección porque es incómodo, anular una protección de la máquina para ganar tiempo, trabajar en altura sin anclaje o seguir con una tarea cuando algo no cierra. **Trabajar rápido nunca debe significar trabajar inseguro.**

Todos esos errores tienen algo en común: se apoyan en información incompleta o equivocada. Pensemos en el casco. Quien dice que no hace falta porque «acá no hay nada arriba» seguramente nunca vio qué provoca una herramienta, un perno o una pieza pequeña que cae desde varios metros. Un objeto liviano que cae desde altura llega con una energía que nadie imagina, y el casco existe justamente para lo imprevisto, que por definición no avisa. Quien conoce los hechos no discute con el casco; se lo pone siempre.

Cuando el estrés se mete en la ecuación

Pero el problema no termina allí. Incluso la persona con mejor actitud puede perderla bajo presión, y en el trabajo la presión tiene tres niveles. Los problemas del día a día, como un pedido urgente o una máquina que anda mal, generan algo de estrés, pero si seguimos los procedimientos que ya conocemos no amenazan nuestra seguridad. Después vienen las perturbaciones emocionales temporales: una discusión, un problema familiar, una frustración que arrastramos desde casa. En ese clima, una actitud segura solo sobrevive si está muy bien arraigada. Por último están las situaciones de pánico, donde una persona puede olvidarse incluso de lo que normalmente haría sin dudar.

A esto se suma una cadena que conviene tener presente: la incertidumbre genera miedo, el miedo genera ansiedad y la ansiedad nos quita la atención plena que cada tarea exige. Ahí es donde aparecen las consecuencias reales: una mano atrapada, una caída, un golpe en la cabeza, una quemadura. Lesiones que dejan a un compañero meses sin trabajar o con secuelas para toda la vida, una familia que espera en casa, un equipo que carga con la culpa y una tarea que queda frenada. **Los accidentes no aparecen de repente. Se construyen con pequeños descuidos.** Y casi siempre hubo alguien que vio que algo andaba mal y no dijo nada.

Cómo cambiar una actitud: se puede, y empieza por uno mismo

La buena noticia es que, si bien no podemos apagar las emociones, sí podemos aprender a reconocerlas y a manejarlas. Y las actitudes, a diferencia de las emociones, se pueden cambiar. No es fácil, porque una actitud ya formada se resiste incluso frente a buenos argumentos, pero es posible cuando hay esfuerzo y honestidad.

El primer paso es un autoanálisis sincero: preguntarnos si la forma en que hacemos una tarea puede lastimarnos a nosotros o a otra persona, y aceptar que podemos estar equivocados. El segundo paso es escuchar otros puntos de vista y buscar los hechos reales: cómo ocurren los accidentes, qué dice el procedimiento, qué pasó en casos parecidos. Decidir con información incompleta es apostar, no decidir. El tercer paso es prepararnos de antemano. Saber qué hacer ante un imprevisto, una falla o una emergencia reduce la incertidumbre y, con ella, el miedo y la ansiedad. En la práctica significa participar en las capacitaciones y simulacros, analizar los riesgos de la tarea antes de empezar, consultar ante la duda y **parar el trabajo cuando algo no está claro**.

La Ley 19.587 y el Decreto 351/79 establecen que cumplir las normas de seguridad y usar los elementos de protección personal es una obligación de los trabajadores, y que el empleador debe capacitar y brindar los medios necesarios. Pero la norma es solo el piso. Estándares como la ISO 45001 nos recuerdan que la seguridad se construye con la participación de todos, porque nadie conoce mejor una tarea que quien la hace todos los días. Y si un día venimos con la cabeza en otro lado, decírselo al supervisor no es una debilidad; es una forma de cuidarnos y de cuidar al equipo.

Finalmente, quedémonos con una idea. **La seguridad no consiste únicamente en cumplir procedimientos; consiste en construir una cultura donde cada persona regrese sana y salva a su hogar al finalizar la jornada.** Esa cultura se arma con actitudes: la tuya, la mía y la del compañero que nos mira trabajar y aprende de lo que hacemos. Antes de empezar hoy, preguntémonos qué actitud queremos mostrar. Esa decisión es nuestra, y nadie puede tomarla por nosotros.