Hábitos seguros en el trabajo: lo que hacemos sin pensar nos cuida



Piensen en el camino que hacen todos los días para llegar al trabajo. Seguramente más de una vez llegaron a destino sin recordar el trayecto: frenaron en cada Pare, miraron los espejos, pusieron la luz de giro y respetaron el semáforo sin haberlo decidido en ese momento. Su cuerpo lo hizo solo, porque ya lo había aprendido.

Ese piloto automático funciona igual dentro de la planta, en la obra o en el depósito. Y ahí está el punto de esta charla: **lo que hacemos sin pensar es lo que define cuán seguros trabajamos**. Si el piloto automático está bien programado, nos cuida. Si no, trabaja en nuestra contra y ni siquiera lo notamos.

Por qué los hábitos mandan más que lo que sabemos

Recuerden sus primeras semanas en el puesto. Cada paso exigía concentración: dónde ubicarse, qué mirar, en qué orden hacer las cosas. Hoy ya no lo piensan. Con la repetición, el cerebro convierte las tareas en rutinas y libera atención para otras cosas. Por eso un operador de grúa o de autoelevador con experiencia maneja los comandos, interpreta las señales, levanta, traslada y apoya la carga con una tranquilidad que a quien lo mira desde afuera le parece magia. No lo es: son miles de repeticiones bien hechas.

Esa misma capacidad puede ponerse al servicio de la seguridad. Si el hábito es detener la máquina antes de intervenirla, trabajar con la protección colocada, levantar peso flexionando las piernas o revisar el equipo antes de arrancar, el cuerpo hace lo correcto aunque estemos cansados, apurados o pensando en otra cosa. **El hábito es la defensa que sigue funcionando cuando la atención se va.**

Ahora bien, esa fuerza no distingue entre lo bueno y lo malo. Un hábito se instala igual si es seguro que si no lo es, nos lo propongamos o no, y por eso conviene recordar que **la rutina no elimina el riesgo; solo hace que dejemos de verlo**.

Los malos hábitos también se aprenden, y casi nunca lo notamos

Ningún trabajador se levanta una mañana y decide trabajar de forma insegura. Lo que ocurre es mucho más sutil. Un día hay apuro y se ajusta una máquina sin detenerla por completo, porque 'total es un segundo'. No pasa nada. Al día siguiente se repite. A la semana ya es la forma habitual de hacer el trabajo. Lo mismo pasa con la guarda que se retira porque estorba y nunca vuelve a colocarse, con los guantes que se dejan en el bolsillo porque 'molestan', o con el celular en la mano mientras se camina por una zona donde circulan autoelevadores.

Hay ejemplos todavía más cotidianos. El conductor que se acostumbra a bajar de la camioneta por el lado del tránsito, sin mirar el espejo, porque es el lado más cómodo. El compañero que levanta una caja con la espalda inclinada porque 'son pocos kilos'. El que se lastima la mano con una chapa, se limpia con un trapo y sigue sin pasar por el botiquín ni avisar, hasta que la herida se infecta. Cada uno de esos gestos parece insignificante, y justamente por eso se repite.

Antes de seguir, les propongo un ejercicio. Piensen en un mal hábito que hayan visto en esta área durante el último mes, propio o de un compañero, y también en un buen hábito que valga la pena copiar. Sin nombres y sin reproches: solo para ponerle palabras a lo que hacemos sin darnos cuenta.

Cuando el atajo se vuelve costumbre: lo que realmente está en juego

El problema de un mal hábito es que su consecuencia no llega el primer día. Llega el día en que coinciden tres cosas: la costumbre, el apuro y una falla que nadie esperaba. Entonces la máquina que se ajustaba en movimiento atrapa un guante y arrastra la mano. La espalda que se forzó cientos de veces finalmente cede con una lumbalgia o una hernia que puede dejar a una persona meses sin trabajar. La lesión pequeña que nadie atendió termina en una infección. Y la bajada del vehículo por el lado del tránsito termina con un impacto contra alguien que venía pasando.

A esto se suma que el costo nunca lo paga una sola persona. Lo paga la familia que espera en casa, el equipo que pierde a un compañero y la empresa que debe investigar, reorganizar y sostener las consecuencias. En una investigación de accidentes bien hecha casi nunca aparece un único error: aparece una cadena de pequeños desvíos que ya eran costumbre y que nadie corrigió a tiempo. **Los accidentes no aparecen de repente. Se construyen con pequeños descuidos.**

Por eso la Ley 19.587 de Higiene y Seguridad en el Trabajo y el Decreto 351/79 establecen que la empresa debe capacitar y brindar condiciones seguras, y que cada trabajador debe cumplir las normas y utilizar las protecciones previstas. No son trámites. Son el reconocimiento de que la seguridad se construye entre todos, todos los días.

Cómo construir un hábito seguro en tres pasos

La buena noticia es que aprender la forma segura es tan fácil como aprender la insegura: todo depende de lo que repitamos. Y para construir un buen hábito alcanzan tres pasos. El primero es empezar bien, es decir, aprender el método correcto desde el comienzo, con la capacitación y el procedimiento a mano, sin improvisar. Si algo no está claro, se pregunta antes de empezar, no después del susto.

El segundo paso es practicar, y hacerlo siempre de la misma manera. Cada vez que se detiene la máquina, se corta y bloquea la energía y se señaliza antes de intervenirla, cada vez que se verifica que la guarda esté en su lugar, cada vez que se flexionan las rodillas y se mantiene la carga cerca del cuerpo, el hábito se hace un poco más fuerte. Aquí no hay excepciones por apuro ni por 'esta vez'. **Trabajar rápido nunca debe significar trabajar inseguro**, porque una sola excepción enseña tanto como cien repeticiones.

El tercer paso es no dejar que el hábito se pierda. Los desvíos aparecen de a poco: un pequeño cambio en la forma de hacer las cosas, que parece más cómodo y que, si nadie lo advierte, se vuelve costumbre. Para evitarlo ayuda que nos corrijamos entre compañeros con respeto, que el supervisor reconozca lo que se hace bien y que cualquiera pueda decir 'esto no es como lo aprendimos' sin que se lo tome a mal. Y si un mal hábito ya se instaló, se reemplaza de la misma manera en que se formó: se detecta, se corrige y se repite lo correcto hasta que vuelva a salir solo.

Lo que hacemos sin pensar es lo que somos

Todos los días tomamos miles de pequeñas decisiones que ya no parecen decisiones. Esos gestos automáticos son, en el fondo, lo que somos como profesionales: lo que haríamos aunque nadie nos viera, aunque el supervisor no esté y aunque la jornada venga complicada. Hoy los invito a mirar con honestidad nuestras rutinas, a conservar las que nos cuidan y a cambiar las que no.

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 empieza con un hábito simple, repetido hoy y mañana. Empiecen haciendo las cosas bien, manténganse haciéndolas bien y traten de hacerlas un poco mejor cada vez. Así se construyen los hábitos que vuelven el trabajo más fácil y más seguro.