Hábitos seguros en el trabajo: lo que hacemos sin pensar te cuida o te lastima



Piensen en cómo llegaron hoy hasta acá. ¿Se acuerdan de cada esquina, de cada semáforo, de cada giro? Seguramente no. Y sin embargo llegaron, y llegaron bien. Su cerebro hizo el recorrido solo, mientras ustedes pensaban en el desayuno, en un problema de la casa o en el partido de anoche. Eso tiene un nombre: hábito. Es la herramienta más poderosa que tenemos para trabajar bien, pero también puede convertirse en una trampa silenciosa. El mismo mecanismo que nos lleva al trabajo sin equivocarnos puede llevarnos, sin que lo notemos, a una lesión. Hoy vamos a ver cómo funciona y cómo ponerlo de nuestro lado.

Cómo se forma un hábito y por qué importa en seguridad

El cerebro busca ahorrar energía. Cuando repetimos algo muchas veces de la misma manera, deja de pedirnos atención y lo guarda como automático. Es como tener un botón: aparece una señal, por ejemplo llegar a la máquina, agarrar una carga o subir a un vehículo, y el cuerpo ejecuta la rutina completa sin consultarnos.

Un buen operador de grúa lo demuestra todos los días. Para quien nunca operó una, parece uno de los trabajos más complicados que existen. Para él no lo es. Lleva la pluma al punto exacto, sube y baja la carga sin rozar paredes ni bultos, y lo hace con una precisión que impresiona. No nació sabiendo: aprendió el método correcto y lo repitió miles de veces. Eso sí, un operador profesional no deja de mirar el entorno ni de coordinar con el señalero. El hábito le libera la cabeza para atender lo que realmente importa.

Lo mismo ocurre con las tareas más simples. Quien tiene que engrasar una máquina y desde el primer día la detiene, la desenergiza y la bloquea con candado y tarjeta antes de tocarla, en pocas semanas lo hará sin necesidad de recordarlo. Quien aprende a levantar una carga con la espalda recta, las rodillas flexionadas y el peso pegado al cuerpo, deja de repasar los pasos mentalmente. Con el tiempo, la forma segura deja de ser un esfuerzo y pasa a ser la única forma que conocemos.

Los malos hábitos: errores comunes y lo que cuestan

Ahora bien, el mecanismo tiene una trampa: no distingue entre lo correcto y lo incorrecto. Un hábito se instala con la misma facilidad en un caso y en otro, y solo necesita repetición. Por eso nadie decide un día trabajar de forma peligrosa. Simplemente lo hace "por esta vez", le sale bien, y meses después ya es su manera de trabajar.

El ejemplo más conocido lo vemos en cualquier taller: usar la herramienta equivocada porque "total, anda". Clavar un clavo con una llave, hacer palanca con un destornillador, subirse a una silla o a un cajón en lugar de usar una escalera. Una llave no tiene la cabeza ni el equilibrio de un martillo; puede resbalar, rebotar y quebrar un dedo, o desprender una esquirla que termine en un ojo. La Ley 19.587 y el Decreto 351/79 establecen que las herramientas deben ser las adecuadas para cada tarea y estar en buen estado. Y a esto se suman otros hábitos igual de comunes: sacar el protector de una máquina porque estorba, dejar los anteojos colgando del casco, saltearse la revisión previa del equipo, mirar el celular en medio de una maniobra. **La rutina no elimina el riesgo; solo hace que dejemos de verlo.**

Lo más difícil de estos hábitos es que casi nunca castigan el primer día. Funcionan cien veces, y la vez número cien y uno aparece la lesión: un corte profundo, una fractura, una espalda que no vuelve a ser la de antes, semanas sin trabajar, una familia esperando noticias y un compañero que vio todo y se pregunta por qué no dijo nada. Para la empresa también hay un costo enorme, con tareas detenidas, investigaciones y equipos fuera de servicio. Pero el costo humano es siempre el más alto. **Los accidentes no aparecen de repente. Se construyen con pequeños descuidos.**

Cómo cambiar un mal hábito y construir uno seguro

La buena noticia es que un hábito se puede cambiar, y es tan fácil adquirir uno correcto como uno incorrecto. El primer paso es la honestidad. Pregúntense qué hacen por costumbre que, en el fondo, saben que no está bien. Casi todos tenemos al menos uno, y reconocerlo no es una vergüenza: es lo que separa a un trabajador profesional de uno que espera que no le pase nada.

El segundo paso es reemplazar, no solamente prohibirse. Si el hábito es clavar con una llave, la nueva regla es concreta: cada vez que tenga que clavar, voy a buscar el martillo. Mantener la herramienta correcta a mano y en buen estado hace que lo seguro sea también lo más cómodo. Si no está disponible, la respuesta no es improvisar: se detiene la tarea y se pide la herramienta al supervisor. Hacerlo no es perder tiempo, es una obligación de todos y un derecho de cada uno.

El tercer paso es la repetición sin excepciones. Durante unas semanas, cada vez que aparezca la señal hay que hacerlo de la forma correcta, incluso cuando hay apuro, incluso cuando nadie nos mira. La excepción del "solo esta vez" es justamente la que reinicia el proceso. **Trabajar rápido nunca debe significar trabajar inseguro**, y vale la pena saberlo: una vez que el método correcto se vuelve automático, deja de costar tiempo.

Por último, el equipo cumple un papel decisivo. Los hábitos se contagian. Un compañero que avisa con respeto, un supervisor que corrige a tiempo y reconoce lo bien hecho, un puesto ordenado con todo en su lugar, hacen que el camino seguro sea el más fácil de repetir.

Lo que repetimos hoy es lo que seremos mañana

Todos actuamos guiados por hábitos, lo reconozcamos o no. No podemos elegir si vamos a tenerlos, porque eso es algo que no depende de nosotros. Lo que sí podemos elegir es cuáles. Cada día, cada tarea y cada decisión pequeña suma un ladrillo a una forma de trabajar que, con el tiempo, será la nuestra.

Por eso, antes de empezar la jornada, vale la pena hacerse una pregunta sencilla: ¿qué hábito estoy construyendo hoy sin darme cuenta? Cuantos más hábitos correctos tengamos, menos lesiones vamos a sufrir, y eso se traduce en algo muy simple: más personas que vuelven a su casa como salieron. **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 gesto pequeño, repetido todos los días, hasta que ya no hace falta pensarlo.