

Las 10 mayores fuentes de error

Las 10 mayores fuentes de error

Ten presente estas recomendaciones
para **no caer en errores**:

- 
- 1 Exceso de confianza - tareas rutinarias:** trata cada trabajo como si fuera la primera vez que lo estás realizando.
 - 2 Presión del tiempo:** planifica tus actividades, cumple tus procedimientos e informa si los tiempos de trabajo no son reales.
 - 3 Alta carga de trabajo/estrés personal:** toma consciencia de tu propio estrés y el estrés causado por factores externos.
 - 4 Ambiente de distracción:** Detén y elimina la distracción.
 - 5 Tareas por primera vez o no rutinarias:** Revisa si tienes las competencias y recursos para realizar la tarea.
 - 6 Primer día de trabajo después de un descanso:** Repasa la actividad a ejecutar, su procedimiento y los riesgos asociados.
 - 7 Comunicación imprecisa:** Si no comprendes una indicación, tienes libertad de preguntar.
 - 8 Instrucciones vagas o incorrectas:** Asegura haber entendido la instrucción y cuando des instrucciones, sé claro con lo que deseas lograr.
 - 9 Fatiga / Factores bio-físicos:** Si no te sientes bien, **SUSPENDE** lo que estás haciendo e informa a tu jefe inmediato.

10

Media hora después de despertar o comer: Concéntrate en la labor.