

Mecanismos de defensa

Mecanismos de defensa

Los **mecanismos de defensa** son aquellas prácticas y actitudes que, desde lo individual, nos permiten trabajar de forma segura y saludable:



1. Consciencia Situacional

Es la práctica de:



Mecanismos de defensa

Nivel 1

Alerta roja

Estás consciente de un peligro inminente. Ya haz preparado acciones seguras y decisivas y planes de respaldo. Tú controlas el peligro de forma segura. No hay sorpresas.

Ejemplo: Utilizas protección contra caídas cuando trabajas en alturas.



Nivel 2

Enfocado

Notas algo, pero es posible que no sepas si es un peligro. Lo evalúas, luego lo evitas o lo controlas de manera segura. **Cuidado con la visión de túnel.**

Ejemplo: retroceder un vehículo con un observador.



Existen cuatro niveles de consciencia situacional:

Nivel 3

Escaneo

Tu radar mental está activo escaneando el ambiente en 360° en busca de peligros y anomalías y la visualización de los resultados probables. Trata de pasar la mayor parte de tu tiempo en este estado.

Ejemplo: Cuando monitoreas constantemente tu entorno de trabajo.



Nivel 4

Desconectado

Tu radar mental está apagado. Estás bien en casa o en breves descansos en el trabajo, descansando de forma segura fuera de la zona de trabajo lejos de todos los peligros.

Ejemplo: Tiempos de descansos como el almuerzo.



Mecanismos de defensa

2. Actitud ante las preguntas

Actitud cuestionadora ¿Qué es?

Es una mentalidad que usamos cuando necesitamos aumentar la confiabilidad de nuestras decisiones. Es una acción; es lo que hacemos. (Derecho a rehusarse a negarse)



2.1 ¿Cuándo usarlo?

Si no estás seguro de lo que vas a hacer, consulta con tu jefe inmediato.

Cuando no estás seguro del conocimiento de otros.

Cuando tu instinto dice que algo anda mal.

Cuando notes una discrepancia entre el plan de trabajo y las condiciones reales de trabajo.

Siempre que escuches las frases de peligro:

"Siempre hemos..."

"Debería ser..."

"Supongo..."

"La última vez..."

"Podría..."

Mecanismos de defensa

2. Actitud ante las preguntas



2.2 ¿Cómo usarlo?

Busca situaciones laborales en las que surge la incertidumbre.

Identifica inconsistencias y dudas .

Realiza preguntas y recopila información relevante.

Utiliza fuentes de información precisas y confiables

Considera un "¿y sí?" para identificar confusiones y dudas persistentes.

Continúa la actividad si la incertidumbre ha sido resuelta con hechos.

Detén la actividad cuando no estés seguro - Si hay inconsistencias, aún existen incertidumbres o dudas.

¿Qué hacer?

- Comparte tu perspectiva.
- Invita a otros a compartir sus perspectivas.
- Da a conocer tus suposiciones y compruébalas con la realidad.



¿Qué no hacer?

- Esperar que cada pregunta detenga un error.
- Asumir que "rutina" = "bajo riesgo".
- Responder tus propias preguntas y compruébalas con la realidad.



Mecanismos de defensa

3. Comunicaciones claras

Comunicación de tres vías

Es un medio para **garantizar** que exactamente lo que se pretende comunicar **se comunique de forma clara y concisa**.

¿En qué consiste?

Si eres el emisor del mensaje, siempre pregunta al final ¿qué fue lo que te dije que debías hacer?



Si eres el receptor del mensaje, siempre asegúrate de decir: quiero verificar que entendí correctamente, ¿lo que debo hacer es... "repites la información recibida"? ¿es correcto?