MANUAL DEL PARTICIPANTE

CURSO

TÉCNICAS DE REFLEXIÓN Y AUTOCUIDADO EN SEGURIDAD EN EMPRESAS PRODUCTIVAS

Módulo 3

La voluntad que responde

Hábitos, voluntad, libertad y hacerse cargo de los actos

www.lideratudesarrollo.cl
contacto@lideratudesarrollo.cl
+569 8983 2073

Objetivo general del curso

Aplicar un método de autorregulación conductual basado en hábitos y responsabilidad personal, frente a decisiones operativas de riesgo en su puesto de trabajo, formulando un compromiso conductual concreto y verificable dentro del mes siguiente al curso.

Objetivos específicos del módulo

Al terminar este manual, el participante será capaz de:

1. **Describir** el bucle del hábito (señal, rutina, recompensa) y explicar por qué persisten los hábitos inseguros.
2. **Identificar** un hábito inseguro propio y la señal que lo gatilla.
3. **Diseñar** una rutina de reemplazo igual de rápida pero segura.
4. **Diferenciar** libertad y responsabilidad, y explicar el locus de control interno y externo.
5. **Reformular** al menos 3 frases de irresponsabilidad en frases de autoría.
6. **Formular** un compromiso conductual específico, medible y con plazo de 30 días.

Contexto actual

La minería chilena bajó de 45 fatalidades en 2010 a 12 en 2021, pero en 2025 volvió a 15, la cifra más alta desde 2018: las normas avanzaron, y aun así la decisión del momento sigue siendo el punto crítico.

- **Tendencia:** 45 fatalidades en 2010, 12 en 2021, 11 en 2024 y 15 en 2025 (Sernageomin).
- **El Teniente (31 de julio de 2025):** 6 trabajadores fallecidos en un derrumbe, el evento más letal de Codelco en tres décadas.
- **Toda la economía:** tasa de 2,4 accidentes por cada 100 trabajadores protegidos y 225 fallecidos por accidentes laborales en 2025 (SUSESO).
- **Error humano en tareas rutinarias:** el estudio de la Universidad de Chile sobre eventos con potencial de fatalidad en Minera Escondida (2012 a 2016) lo trata como un patrón identificable y, por eso, prevenible.

Por qué abordar este tema. Saber el procedimiento no basta: lo que decide el resultado es lo que hacemos cuando estamos cansados, apurados o nadie nos mira. Eso depende de dos cosas que se pueden entrenar: los hábitos que repetimos y la responsabilidad con que asumimos nuestras decisiones. La intención de "tener más cuidado" no cambia la conducta; un compromiso concreto, medible y con plazo sí.

Índice

MÓDULO 3

1. Hábitos: diseñar en vez de resistir
2. Voluntad: un recurso que se cuida
3. Libertad y responsabilidad: hacerse cargo de los actos
4. Casos reales y compromiso conductual
5. Conclusión
6. Prueba de verdadero o falso
7. Respuestas correctas

Módulo 3- LA VOLUNTAD QUE RESPONDE

1. Hábitos: diseñar en vez de resistir

No somos lo que sabemos, somos lo que repetimos: los hábitos no se eliminan, se reemplazan.

1.1 El bucle del hábito

Un hábito es una secuencia de conducta automatizada que se activa con una señal y produce una recompensa: señal, rutina, recompensa.

1.2 Por qué persisten los hábitos inseguros

- Dan una recompensa inmediata: rapidez, comodidad, aprobación del grupo.
- El riesgo es probabilístico y diferido: no se "paga" hoy.
- El cerebro prioriza sistemáticamente la recompensa inmediata sobre el riesgo futuro.

1.3 Método de reemplazo en 3 pasos

1. **Identificar la señal:** ¿qué situación dispara el hábito inseguro? (por ejemplo, la prisa de fin de turno).
2. **Diseñar una rutina alternativa** igual de rápida, pero segura.
3. **Mantener o crear una recompensa inmediata:** reconocimiento del turno o auto registro del logro.

	Hábito inseguro	Habito de reemplazo
Señal	Prisa de fin de turno	Prisa de fin de turno
Rutina	Omitir la verificación final	Checklist de 30 segundos antes de cerrar
Recompensa	Salir unos minutos antes	Marca en el registro y reconocimiento del equipo

2. Voluntad: un recurso que se cuida

La voluntad no es un rasgo fijo de carácter: se desgasta con el cansancio, el estrés y la cantidad de decisiones, por eso conviene no depender solo de ella.

2.1 La voluntad y la fatiga de decisión

- Cada decisión del día consume parte de la capacidad de autorregulación.
- Con cansancio o estrés, el autocontrol baja y las decisiones de riesgo se vuelven más vulnerables, sobre todo al final del turno.
- Nota técnica: la investigación actual debate cuánto de este efecto se explica como un "agotamiento" de la voluntad. Lo que sí es consistente es que fatiga, estrés y sobrecarga reducen el autocontrol.

2.2 Diseñar el entorno para no depender solo de la voluntad

- **Checklists** para reducir las decisiones libres en tareas críticas.
- **Recordatorios visuales** en el punto exacto de la tarea de riesgo.
- **Disciplina de sistemas:** un sistema bien diseñado sostiene la conducta más tiempo que la fuerza de voluntad individual.

2.3 Aplicación en el puesto

- Defina qué pasos de su tarea crítica van siempre en lista y no se deciden "en el momento".
- Refuerce los controles en la segunda mitad del turno, cuando el desgaste es mayor.

3. Libertad y responsabilidad: hacerse cargo de los actos

Entre el impulso y el accidente hay un segundo de libertad, y ese segundo es suyo.

3.1 Libertad: el espacio entre estímulo y respuesta

La idea, asociada al psiquiatra Viktor Frankl, es que entre el estímulo y la respuesta existe un espacio donde está nuestra libertad de elegir. (La autoría literal de esa frase es discutida, pero resume su pensamiento.) En terreno: entre "la máquina está encendida" y "meto la mano sin bloquear" hay un espacio de elección. Ahí se juega la prevención.

- Libertad no es ausencia de reglas: es elegir la respuesta correcta incluso cuando nadie observa.
- "Nadie me vio" no cambia la naturaleza del riesgo, solo la probabilidad de consecuencia social.

3.2 Responsabilidad: la otra cara de la libertad

- Toda libertad de elegir trae la responsabilidad de las consecuencias.
- No se puede exigir libertad de acción y rechazar la autoría del resultado.
- "Hacerse cargo" no es culpa ni castigo: es autoría consciente de los propios actos.

3.3 El lenguaje de la irresponsabilidad

Ciertas frases desplazan la autoría del acto hacia afuera. Cambiarlas es un ejercicio de lenguaje que cambia la conducta.

Frase que desplaza	Frase de autoría
"Así me enseñaron"	"Hoy reviso si así es seguro"
"Todos lo hacen"	"Yo elijo cumplir, aunque otros no lo hagan"
"No alcancé"	"Pedí más tiempo o ayuda antes de seguir"
"No me dijeron"	"No pregunté, ahora pregunto"

3.4 Locus de control interno y externo

- **Interno:** percibo que mis decisiones influyen en el resultado.
- **Externo:** percibo que el resultado depende del destino, la suerte o los demás.
- La psicología organizacional ha asociado el locus de control interno con menor involucramiento en incidentes evitables.

3.5 El autocuidado como acto ético hacia otros

Cuidarse no es individualismo: es la primera responsabilidad hacia la familia y el equipo. Un accidente propio impacta a otras personas, desde la familia hasta el turno completo.

4. Casos reales y compromiso conductual

4.1 Derrumbe en El Teniente, Codelco, Chile (31 de julio de 2025)

- **Qué pasó:** un derrumbe en la mina subterránea dejó 6 trabajadores fallecidos, el evento más letal de Codelco en tres décadas.

- **Qué se sabe:** la mayoría de las fatalidades mineras de 2025 se concentró en minería subterránea. Las causas específicas dependen de la investigación oficial; verifique su estado antes de dictar el curso.
- **Lección:** en operaciones con alto riesgo geológico, la verificación disciplinada de condiciones no es un trámite adicional; es la línea entre la rutina y la tragedia.

4.2 Eventos con potencial de fatalidad en Minera Escondida, Chile

- **Qué se estudió:** eventos significativos (con y sin lesión) ocurridos entre los años fiscales 2012 y 2016.
- **Hallazgo relevante:** se desarrolló un modelo de causalidad y una guía para identificar errores humanos posibles en las tareas de la operación.
- **Lección:** el error humano no es un enemigo externo; es un patrón identificable y, por tanto, prevenible.

4.3 Deepwater Horizon, Golfo de México (2010)

- **Qué pasó:** una explosión en la plataforma dejó 11 trabajadores fallecidos.
- **Decisión que falló:** las investigaciones identificaron que una prueba de presión clave se interpretó de forma errónea y la operación continuó pese a señales anómalas.
- **Lección:** ver lo que se espera ver (sesgo de confirmación) y seguir adelante sin que nadie se haga cargo de detener la tarea.

4.4 Las 3 preguntas del actuar (versión responsabilidad)

1. ¿Esta decisión la tomó yo, o dejo que la tome el hábito, el grupo o la prisa?
2. Si algo sale mal, ¿podré decir honestamente "hice lo que estaba a mi alcance"?
3. ¿Qué le voy a decir a mi equipo o a mi familia si esta decisión termina mal?

4.5 De la intención al compromiso conductual

Intención genérica	Compromiso conductual
"Voy a tener más cuidado"	"Usaré la lista de chequeo de bloqueo en cada intervención durante 30 días"
"Trataré de mejorar"	"Haré la pausa de 3 segundos antes de cada tarea crítica, sin excepción"

5. Conclusión

Los hábitos se diseñan, no se imponen solo por voluntad. Quien identifica su señal, reemplaza la rutina y cuida su recompensa deja de depender de la suerte, y quien ordena su entorno con checklists y recordatorios protege su voluntad para cuando más la necesita.

Libertad y responsabilidad son inseparables: elegir implica responder por lo elegido. Hacerse cargo no es cargar con culpa, es asumir la autoría de las propias decisiones, y eso empieza por el lenguaje que usamos. El compromiso conductual específico, público y con plazo es más poderoso que cualquier discurso motivacional.

"Entre el impulso y el accidente hay un segundo de libertad. Ese segundo es tuyo. Úsalo."

6. ACTIVIDAD V o F

Responda V o F las siguientes afirmaciones:

N°	AFRIMACION	V/F
1	Un hábito es una secuencia automatizada que se activa con una señal y produce una recompensa.	
2	Los hábitos inseguros persisten porque su riesgo siempre se paga hoy.	
3	Reemplazar un hábito por otro es más efectivo que intentar eliminarlo sin sustituto.	
4	El cerebro tiende a priorizar la recompensa inmediata sobre el riesgo futuro.	
5	El cansancio y el estrés no afectan la capacidad de autocontrol.	
6	Los checklists y recordatorios visuales reducen la dependencia de la voluntad.	
7	Según la idea asociada a Frankl, entre el estímulo y la respuesta existe un espacio donde está la libertad de elegir.	
8	La libertad real consiste en actuar sin ninguna regla.	
9	Hacerse cargo de los actos significa aceptar culpa y castigo.	
10	"No me dijeron" es una frase que desplaza la autoría del acto hacia afuera.	
11	El locus de control interno es percibir que mis decisiones influyen en el resultado.	
12	El autocuidado es también un acto ético hacia la familia y el equipo.	
13	"Voy a tener más cuidado" es un ejemplo de compromiso conductual específico.	
14	Un compromiso conductual debe ser específico, medible y con plazo.	
15	El error humano es un patrón identificable y, por tanto, prevenible.	

7. RESPUESTAS CORRECTAS

1	V	Es el bucle señal, rutina, recompensa
2	F	El riesgo es probabilístico y diferido, no se paga hoy
3	V	Los hábitos no se eliminan fácilmente, se reemplazan
4	V	Por eso persisten los hábitos inseguros
5	F	Fatiga, estrés y sobrecarga reducen el control
6	V	Reducen las decisiones libres en tareas críticas
7	V	Es la idea asociada a Frankl sobre la libertad de elegir
8	F	Libertad es elegir la respuesta correcta, incluso sin observadores
9	F	Es autoría consciente, no culpa
10	V	Desplaza la responsabilidad hacia otros
11	V	Es la definición de locus interno
12	V	Un accidente propio impacta a otras personas
13	F	Es una intención genérica, no medible
14	V	Solo así se puede revisar
15	V	Por eso se puede intervenir con herramientas concretas