

TIEMPOS ¿MUERTOS...?

**X Congreso Nacional de Ergonomía y
Psicosociología**

Avilés, 13 - 15 de octubre 2016

J. Javier Pedrosa



¿Qué es tiempo muerto?

- Por lo general se considera tiempo muerto a cualquier paro de una función, sin importar la razón del paro.
- Puede ser ocasionado por circunstancias programadas y controladas o bien por circunstancias emergentes o no controladas como averías, accidentes, etc. Si una actividad de paro está programada no afecta negativamente en el cálculo de eficiencias. Ej: cadena de montaje.
- Un tiempo muerto es una **oportunidad para tomar distancia, comprender lo que está pasando y recuperar la motivación.**
Es un tiempo para volver sobre las cosas **con más acierto.**
- Puede decidir un partido / negociación / conflicto.
- Y es imprescindible para empezar la remontada que a menudo nos toca.

¿Cuándo concederse un tiempo muerto?

Como en el deporte, el conocimiento del propio equipo, del equipo rival y la marcha del encuentro nos dará el momento oportuno para:

- preparar una estrategia concreta,
- cortar el ritmo del contrario,
- darse un descanso,
- cuando nuestro equipo está desorganizado o con fallos tácticos,
- calmar a un público hostil,
- organizar un cambio masivo
- obligar al contrario a cambiar de estrategia.

¿Qué tiempos muertos podemos considerar en el transporte?



- Desplazándonos, in itinere
- Transporte de mercancías
- Recepción por parte del cliente
- Tiempo que invertimos en las TIC

*“La vida es lo que te pasa mientras
Windows instala actualizaciones”*

Pincelada historica

En los años 50 del siglo XX,

¿cuánto tiempo costaría ir desde S. Sebastián a
Cádiz?

- a pie,
- a caballo,
- en carreta,
- en bicicleta,
- en barco,
- en tren,
- en camión,
- en coche de línea



En la actualidad UN EJEMPLO PRÁCTICO

Las circunstancias imprevistas o adversas (clima, día de la semana, fecha, hora punta, un atasco en la autopista o problemas en las vías del tren), a veces combinadas, impiden calcular con total precisión el tiempo muerto viajando.

No obstante, la espera forma parte del viaje, y un buen modo de cuantificarla es comparar alternativas para desplazarse entre 2 ciudades: por ejemplo entre S.

Sebastián y Cádiz, separadas por 1.050 kms. *¿Vamos allá?*

✓ El viaje en **coche** -respetando las leyes de tráfico y turnándose entre los conductores- se suele hacer en **once horas y media**.



✓ El **autobús** que las comunica parte a las 19.25 y llega a las 11.15 del día siguiente. Son **casi dieciséis horas** de viaje con sus paradas obligatorias, más los treinta minutos previos. Total: cinco horas de espera. Durante el 30% del viaje, el pasajero estará quieto.

✓ El **tren** sale a las 8.32 y llega a Madrid a las 13.53, donde hay que hacer trasbordo a otro convoy que parte a las 16.20 y llega a Cádiz a las 21.37. Son **trece horas** de viaje, **más** los treinta minutos de antelación y los otros treinta que se pierden en Madrid. Es decir, **una hora de espera**, a los que se suman varios minutos al detenerse en estación intermedia.



En **avión**, más rápido pero también más engorroso, no sólo no hay vuelos directos, sino que los mismos llegan a Sevilla, donde hay que continuar el viaje en tren hasta Cádiz. Parte a las 9.05 de San Sebastián y llega a las 10.00 a Madrid. El siguiente vuelo despegaba a las 11.50 y llega a Sevilla una hora después.

El tren desde allí hasta el destino tarda dos horas. En este caso, aunque se demora **entre seis horas y media y siete** en llegar, la mayor parte del tiempo el pasajero estará esperando. Para 2 horas de vuelo y 2 de tren, hacen falta otras 2 en el aeropuerto de salida, 2 en Barajas, media hora en la estación de tren sevillana y, por supuesto, el desplazamiento hasta allí desde la terminal aérea. Es la vía más rápida, pero en relación, hace perder más tiempo.

El medio que menos hace esperar, en este caso, es el tren.

Trasbordos, esperas, relojes... Aunque haya que hacer todas estas cuentas, cuando se trata de viajar, si hay varias alternativas es recomendable planteárselas.



En un futuro inmediato



- La tecnología puede avanzar a grandes saltos y crecer de forma exponencial, pero la educación de las personas no.
- El mundo se encamina aceleradamente hacia modos de vida que nuestra generación acepta a disgusto pero que las nuevas generaciones asumen con agrado.
- **Vehículos autónomos:** se prevé que en el 2018 aparecerán al público los primeros coches autónomos. Alrededor del 2020, toda la industria tendrá graves problemas: no queremos volver a tener un coche clásico. Ya probados en vías públicas de USA.
- Lo llamaremos por teléfono, aparecerá donde estemos y nos llevará al destino. Nuestros nietos no tendrán carnet de conducir ni un vehículo propio.
- ¿Cómo estacionarse? Actualmente 1/3 parque móvil de Madrid busca No habrá que hacerlo, solo tendremos que pagar por la distancia recorrida y podremos trabajar o distraernos leyendo mientras viajamos.

1,2 millones de personas en el mundo mueren cada año por accidentes de automóvil. Ahora tenemos un accidente cada 100.000 kms. y con los vehículos autónomos eso cambiará a un accidente cada 10 millones de kms. Esto salvará un millón de vidas por año.

Los coches eléctricos serán lo convencional desde 2020. Las ciudades serán menos ruidosas y cambiarán porque necesitaremos un 90% a 95% menos vehículos.

Podremos transformar las zonas de estacionamiento en parques.

Y... ¿disfrutarlos?

La mayoría de compañías automovilísticas quebrarán. Las fábricas tradicionales evolucionan tratando de hacer un coche clásico algo mejor, mientras las compañías tecnológicas (Tesla, Google, Apple) aplican un enfoque revolucionario y fabrican computadoras con ruedas para transportarnos con más seguridad que nosotros mismos. Las compañías de seguros tendrán terribles problemas porque, sin accidentes, el seguro será 100 veces más barato. Su modelo de seguro de automóviles desaparecerá.



Más datos concretos

- En desplazamientos de largo recorrido se estima que el 15 % del tiempo se consume en esperas. En 1 h. de vuelo doméstico se requieren 2 h. en tierra
- AENA obtiene el 42% de sus ingresos de facturación en sus comercios.
- Demoras e inspecciones en los puertos de mercancías, **un grave obstáculo a la competitividad exportadora:** exportar un contenedor en Colombia vale 2.270 \$; la misma operación vale 795 \$ en Chile y 860 \$ en Perú.
- El perfil de riesgo en Inglaterra revisa el 1,2% de las mercancías, en Colombia sube al 30% y, en algunos momentos, al 100% en Buenaventura
- Mucho tiempo muerto de transporte público conlleva deterioro en la salud mental de los jóvenes y en su rendimiento académico.



Σ factores de riesgo físicos + psicosociales: *la tormenta perfecta*

SEDENTARISMO
EJERCICIO INADECUADO
ALIMENTACIÓN DEFICIENTE
AISLAMIENTO SOCIAL
DESPERSONALIZACION
ANSIEDAD



falta de control del propio tiempo → *Un tiempo para uno mismo*

Realidad social por delante de las políticas y estrategias de empresa

**Ergonomía diseñada para evolucionar con la realidad social:
ir hacia lo más específicamente humano**

Desempeño de tareas con sensibilidad, estética, compasión, duda, ética

FACTORES de RIESGO

- 1.-Salud mental: **Aislamiento social** con las TIC
- 2.- **Despersonalización** por el efecto acumulativo de las largas esperas en lugares **sin identidad**, cruzándonos con personas que quizá no volveremos a ver nunca
- 3.-**Ansiedad**: cuando pasas por facturación y por el control de embarque **tu tiempo deja de ser tuyo**
- 4.-Tiempos muertos orientados al **consumo superfluo**:
Aburrimiento + oferta comercial = gasto innecesario



“Algo se ha perdido con el cambio en el trono de los tiempos muertos. Desde que los teléfonos móviles han agarrado el cetro de las antesalas, los medios de transporte, las hamacas y los insomnios nuestro índice cultural se ha desplomado.... Al convertir los teléfonos móviles en recreativos, los poderes económicos han diseñado un Aqueronte para esta vida, un barquero fantasma que transporta multitudes desde cualquier nivel espiritual hasta el terrible puerto del marasmo y el ofuscamiento, de la necedad y la falta de criterio.



Matar el tiempo con el móvil nos va matando la personalidad; nos hace adoptar estereotipos conceptuales, indumentarios,... Pero el vistazo compulsivo al multimedia de bolsillo, el pasatiempo electrónico, el asentimiento irreflexivo a la vorágine de la virtualidad, al aniquilamiento lúdico y al desconcierto cerebral que se agazapan bajo los pequeños pantallones ha reducido a marchas forzadas el bagaje intelectual y expresivo del gentío. Y la nueva telefonía no hace distinciones: ricos y pobres, ignorantes y cultos, educados y groseros.”

“¡Qué tétrico el silencio de una sala en que la espera se distrae con el móvil! ¡Qué triste la sonrisa congelada en la cara de quienes lo contemplan! ¡Cuánta lobreguez en la sutil fosforescencia que irradia! Qué patética la estampa nocturna de un joven, dentro de un coche, atrapado por la irrealidad azul de una pantalla mientras pasa el tiempo muerto de un semáforo en rojo”

• **DIARIO DE LEVANTE** sept. 2016

Juan V. Yago

¿Integrar una segunda tarea?



A nivel organizacional

- Planificación y coordinación actividad preventiva
in+formación: **percepción del riesgo + daños posibles**
 - Logística, Impresión en 3D
 - Mejora de las comunicaciones, planificación vial y servicios
 - Vehículos con mayor capacidad
 - Facilitar el trabajo a distancia
 - Disponer espacios de relax, como el *Vagón de silencio*
 - Parar en un lugar estratégico, no solo en el consumo
 - Sin penalizar la espera cobrando para evitar hacer c
- para descansar (museos, parques temáticos, IAP Helsinki)



La línea Motril-Tánger Med se ha visto potenciada en los últimos días tras el acuerdo entre la empresa de transporte Benntans con la naviera FRS para utilizar este trayecto para sus operaciones comerciales. Los camiones han transportado un total de 22.622 toneladas, principalmente de productos hortofrutícolas.

La decisión se ha adoptado principalmente, por "tiempo de tránsito" del puerto motrileño, que permite "evitar paros y tiempos muertos", y también por "el hecho de que los transportistas puedan descansar en camarotes mientras recorren el Estrecho".



REDUCE
40% tiempos
muertos
- FLOTILLAS URBANAS -



La Vanguardia, 31-7-2016



A nivel individual

Estrategias de afrontamiento

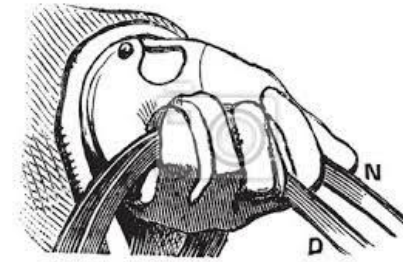


*Cuanto más vivimos en el presente,
menos tiempos muertos experimentamos*



11-10-12

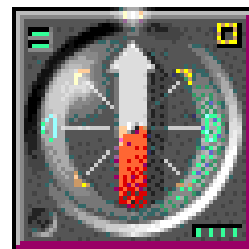
El tiempo de espera puede ser vivido como un momento adecuado para recuperar las riendas, soltar tensiones y restablecer la red cuerpo-mente.



Repasamos la agenda, la actualizamos y ajustamos según las necesidades del momento, sin dejarnos atrapar por ella. Y la dejamos.



**Ajustamos el rumbo vital sin perder de vista nuestra brújula interior:
es un buen momento de autorregulación**



LA RESPIRACION NOS TRAE AQUI AHORA



UN TIEMPO PARA TI MISMO

Si no eres tú, ¿quién te lo va a conceder?

Si no es ahora, ¿cuándo?

Conductores VIP Zgz, reloj con sensor 1'



Estiramientos

- *Objetivos*

- 1. Por qué estirarse y fortalecer previene lesiones.
- 2. Practicar las técnicas correctas

- Mantenerse activo y continuar con sus actividades usuales, con límites tolerables de dolor, le ayuda a recuperarse.

- Podemos minimizar y prevenir el dolor de espalda con ejercicios de estiramiento que hacen que los músculos de su espalda, abdomen, cadera y piernas se fortalezcan y sean más flexibles.



... cuando nos estiramos

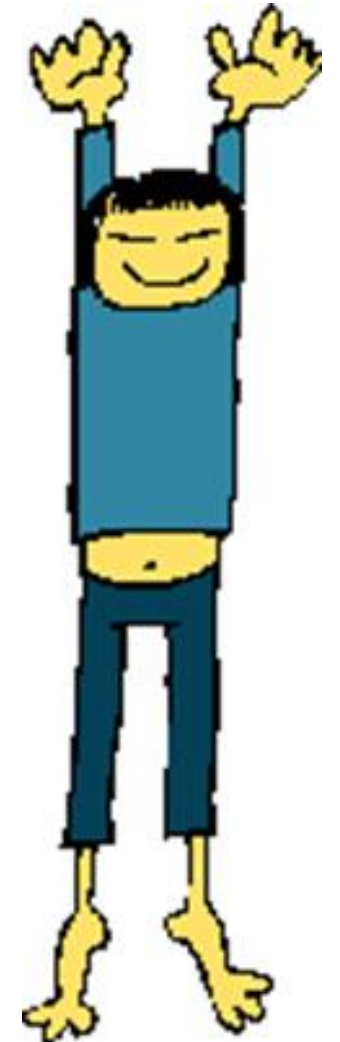
1.- Se reducen las lesiones

-Los músculos se relajan y extienden.

Así resisten mejor el estrés al que están sometidos.

2.- Mejoramos nuestra eficacia en la tarea

-Estirarnos permite incrementar el rango de un movimiento, haciéndonos más capaces de desarrollar nuestra actividad diaria.



Ejercicios para el conductor

La postura estática es un gran factor de riesgo que deriva en lesiones.

- Procure detenerse cada dos horas como máximo y estirar las piernas.
- Recuerde pasar revista a las partes del cuerpo en tensión: BODY SCAN
- Incorporar los ejercicios en las paradas diarias.



Especial para cuando el semáforo se pone rojo:

centrarse en la luz aprox. un minuto,
tiempo que disponemos para no hacer nada.

Mente y cuerpo también bajan revoluciones.

Separándose del respaldo sonríase a si mismo y,
exhalando suavemente, deje que el rostro y el abdomen se ablanden.

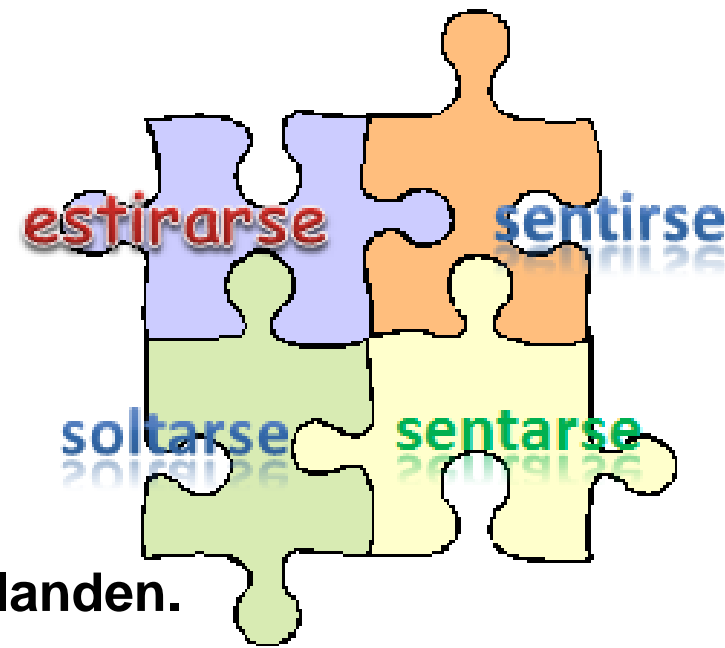
Además de estirarse, recuerde estas 3 ESES: **S**entarse, **S**entirse y **S**oltarse.

Mire lentamente a su alrededor, con un barrido visual uniforme

El ejercicio acaba cuando se pone verde.

Y continuamos conduciendo con atención plena y seguridad.

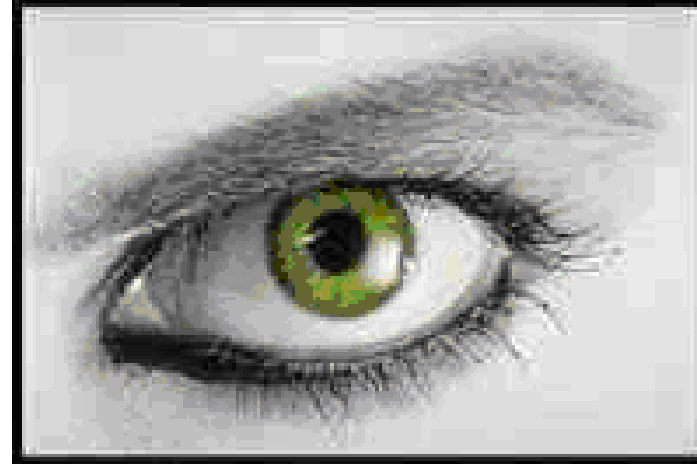
Podemos recibir con ganas el próximo semáforo en rojo.



Un tiempo para ti mismo



Ergonomía visual



- ***OJO con la pantalla***

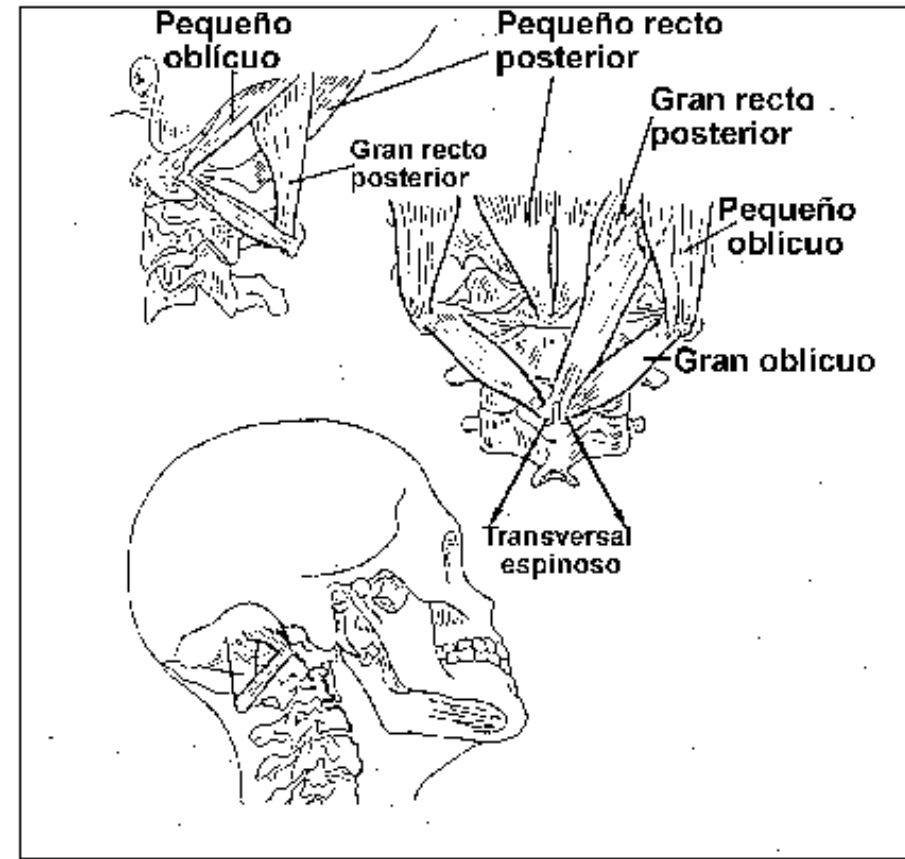
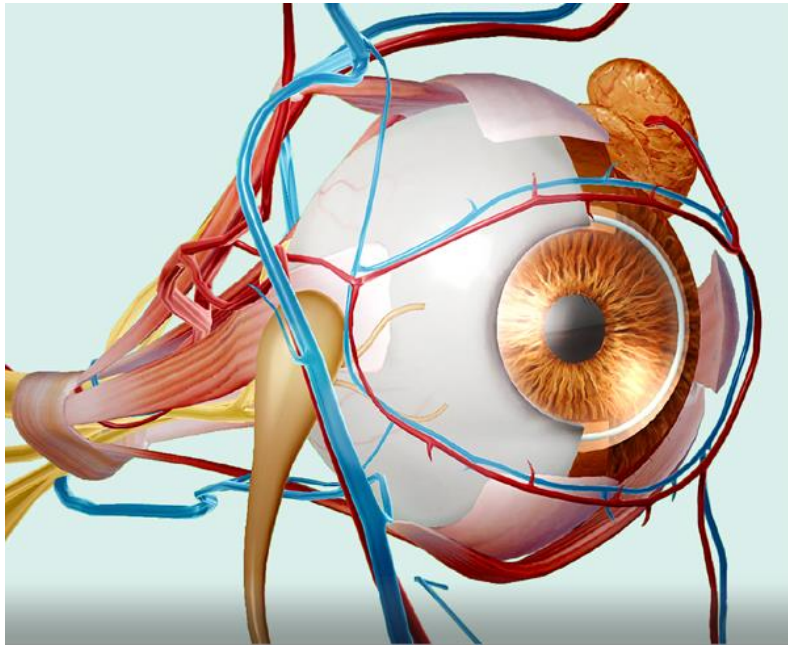
- *¡No hay quien aguante esas sesiones delante de la pantalla del ordenador!*

- *Se deja uno los ojos, y termino con el cuello como una piedra.*

- **La miopía inducida delante de la pantalla tras media jornada de trabajo tarda unos 15 minutos en remitir y hacer posible que regulemos la distancia focal de nuevo sin problemas. Así que, eso de desconectar y coger rápidamente el coche es una temeridad, que pone en peligro a todo el que se nos cruza por delante.**

- **Y a ti mism@, por supuesto.**

Equilibrio oculomotor

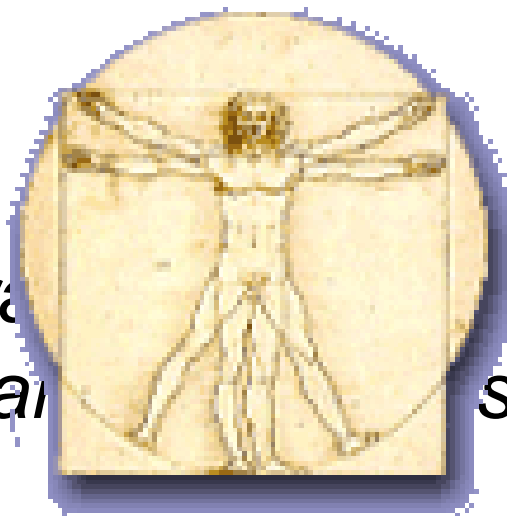


Conduciendo se mira con frecuencia al retrovisor: tbén. podemos aprovechar los semáforos para reequilibrar la mirada desde esa dirección, llevando los ojos a los espejos laterales y para darles movilidad en todas las direcciones.

A modo de conclusión

UN TIEMPO PARA TI MISMO

*“Quien no encuentra tiempo para cuidar de su salud,
lo encontrará por su enfermedad”*





info@lastragal.com

lastragal20.wordpress.com