

El lado negativo de las reacciones rápidas

PLATICA DE 5 MINUTOS

Hay muchas ocasiones en las que las reacciones rápidas ponen a las personas en la línea de fuego, donde pueden resultar heridas. Si una persona ve que está ocurriendo una situación, en un instante, su mente le dice a su cuerpo cómo reaccionar.

En el trabajo, una decisión impulsiva de intervenir y tratar de ayudar en una situación que va mal puede ser la última decisión que tome una persona. Es importante considerar cual puede ser nuestra primera reacción ante determinadas situaciones e intentar luchar contra el impulso de reaccionar impulsivamente sin pensar.

Uno podría pensar que el tiempo de reacción sería mucho más largo de lo que realmente es debido a todas las partes móviles que tienen nuestros cuerpos respondiendo entre sí

En el escenario del ejemplo, un alicate está sobre un estante. Un trabajador golpea el estante y el alicate se desliza por el borde y comienza a caer. El trabajador ve que esto ocurre y en menos de medio segundo, extiende la mano en un intento de atrapar el alicate

En el breve lapso que transcurre desde que el alicate comienza a caer hasta que el trabajador extiende su mano, se producen muchos procesos en su cuerpo para crear esta reacción

La información viaja desde las células sensoriales llamadas neuronas, desde el ojo hasta la corteza visual del cerebro, un área dedicada a comprender lo que vemos. A continuación, la corteza motora tiene que enviar señales a lo largo de la médula espinal y a los músculos del brazo, la mano y los dedos, diciéndoles que respondan en la secuencia adecuada para atrapar el alicate: ¡rápido!

Que sucedería si hubiera maquinaria en movimiento en el camino donde está metiendo la mano o una superficie caliente?

Hay ocasiones en las que una reacción rápida es lo único que salva la vida de una persona. Por otro lado, también hay ocasiones en que las reacciones rápidas ponen en peligro a personas que están completamente a salvo durante una mala situación

Sea consciente de impulso de altura sin pensarlo bien

