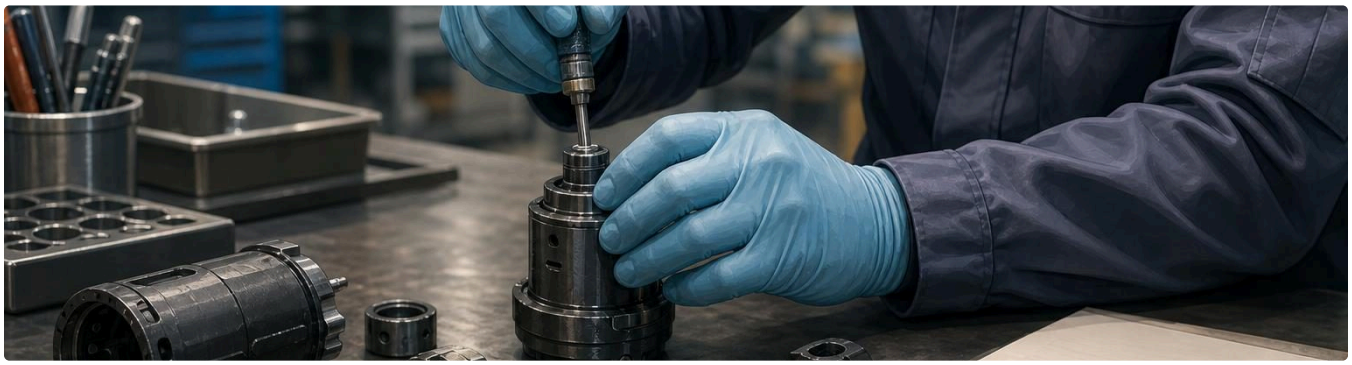
La presión hace más que distraernos

Un nuevo marco de investigación dice que los momentos de alto riesgo pueden cambiar cómo las personas procesan la información, con lecciones para el trabajo especializado.



Un técnico con guantes trabaja cuidadosamente en una mesa con herramientas y piezas cerca.

Investigadores del deporte y de la ciencia cognitiva han propuesto una nueva forma de entender por qué las personas capacitadas a veces fallan bajo **presión** y a veces hacen su mejor trabajo. Según un reportaje de Phys.org sobre un artículo publicado recientemente en la revista Trends in Cognitive Sciences, investigadores de la Universidad Alemana del Deporte de Colonia y colegas de Nueva Zelanda sostienen que la presión hace más que cambiar la **atención**. También puede cambiar la **complejidad** de cómo una persona procesa la información y la convierte en acción.

Eso importa mucho más allá de un tiro penal o un punto decisivo de tenis. Muchos trabajos técnicos incluyen momentos en que aumenta lo que está en juego: una máquina deja de funcionar durante la producción, cambia la condición de un paciente, un cliente necesita una reparación segura antes de que un vehículo salga del taller o un supervisor observa a una persona candidata completar una prueba de habilidades. En esos momentos, la pregunta no es solo si alguien conoce el procedimiento. Es si esa persona puede usar la cantidad correcta de información, en el orden correcto, mientras todavía realiza correctamente el trabajo físico o mental.

Durante años, los investigadores han explicado con frecuencia los problemas de presión por medio de la atención. La atención es en qué se enfoca la mente. Bajo presión, una persona podría distraerse por un público, una calificación, un supervisor o las consecuencias de cometer un error. Otra posibilidad es que la persona comience a controlar conscientemente movimientos que normalmente se hacen de forma automática. Un movimiento **automático** es una acción practicada, como hacer un cordón de soldadura uniforme o seguir una rutina de **diagnóstico** conocida, que ya no requiere pensar en cada pequeño paso.

El nuevo marco no rechaza que la atención sea importante. En cambio, hace una segunda pregunta: una vez que la atención se enfoca en algo, ¿cómo se maneja esa información? Los investigadores llaman a esto complejidad del procesamiento de información. En términos sencillos, eso significa cuántas partes de información combina una persona, cuántas reglas usa y si un movimiento o una decisión se controla como una acción completa o como muchas partes separadas.

Un procesamiento más simple no es lo mismo que un procesamiento peor. Un trabajador bajo presión podría usar una regla clara, una señal o una rutina practicada. Eso puede ayudar si la información adi-

cional solo crearía ruido. Por ejemplo, un técnico que sigue un procedimiento de apagado crítico para la seguridad puede beneficiarse de una secuencia directa en lugar de tratar de volver a pensar en todo el sistema en ese momento. Pero simplificar puede perjudicar si se ignora información importante. Si un problema de diagnóstico requiere varias pistas, dejar de lado todas menos una pista puede llevar a una respuesta rápida pero equivocada.

Un procesamiento más complejo tampoco es automáticamente mejor. Combinar varias partes de información puede mejorar una decisión cuando la tarea lo exige. Una persona capacitada para resolver problemas puede necesitar relacionar un sonido, una lectura, una reparación reciente y una queja de un cliente antes de elegir la siguiente prueba. Sin embargo, la complejidad también puede sobrecargar a la persona que hace el trabajo. Si una persona candidata en una evaluación de desempeño con tiempo limitado trata de manejar a la vez cada posición de la mano, cada medida, cada posible falla y cada reacción de los observadores, el proceso puede volverse demasiado difícil de realizar de manera confiable.

Los investigadores usan la frase complejidad ajustada a la tarea para describir la meta: el nivel de procesamiento debe coincidir tanto con el trabajo como con la persona. Un enfoque ajustado a la tarea no les dice a todos que piensen menos, ni les dice a todos que reúnan tanta información como sea posible. Pregunta qué requiere realmente la tarea y qué ha practicado suficiente la persona para hacer bajo presión. Una persona principiante y un trabajador con experiencia pueden necesitar apoyos diferentes, aunque enfrenten la misma situación.

Esa idea tiene implicaciones claras para la capacitación y la contratación en campos profesionales. Una prueba de desempeño no debe crear presión solo por crear presión. Si un trabajo realmente requiere decisiones rápidas con información limitada, entonces una prueba de contratación puede necesitar medir eso. Si el trabajo requiere integrar cuidadosamente varias pistas, entonces la prueba debe permitir que la persona candidata muestre esa habilidad en vez de premiar solo la velocidad. Quienes capacitan también pueden necesitar enseñar cuándo usar una **lista** de verificación, cuándo confiar en una rutina practicada y cuándo reducir la velocidad para reunir más **evidencia**.

El artículo es un trabajo teórico, lo que significa que los autores están creando un marco a partir de investigaciones existentes en vez de informar sobre un experimento nuevo con resultados nuevos de pruebas. Las predicciones todavía necesitan pruebas empíricas; **empírico** significa basado en evidencia observada y recopilada mediante estudios o experimentos. Esa limitación es importante. El marco no es un manual de capacitación terminado. Es una forma de hacer mejores preguntas sobre por qué la presión cambia el desempeño.

Para el trabajo especializado, la conclusión más útil es que bloquearse bajo presión y responder bien en el momento pueden venir del mismo sistema que cambia en direcciones diferentes. La presión puede llevar a una persona hacia un procesamiento más simple o hacia un procesamiento más complejo. Que eso ayude depende de la tarea, de la preparación del trabajador y de si la forma elegida de pensar realmente puede realizarse cuando lo que está en juego es mucho.

Escrito a partir del reportaje de Phys.org.

CTE · viernes, 16 de octubre de 2026 · Copia del docente · © 2026 3andB Inc.

PARA PENSAR

1. **En una prueba de habilidades de alto riesgo para un trabajo técnico, ¿la persona que diseña la prueba debe tratar de reducir la presión para que las personas candidatas muestren su mejor trabajo, o incluir presión porque el trabajo mismo tiene presión? Defiende una postura.**

> **Una buena respuesta:** Una respuesta sólida debe considerar la justicia, el realismo del trabajo, la seguridad y si la presión en la prueba coincide con la presión en el trabajo real.

2. **Elige un oficio o campo técnico y explica cuándo el procesamiento más simple de información sería una ventaja y cuándo se convertiría en un riesgo.**

> **Una buena respuesta:** Una respuesta sólida debe aplicar la idea de complejidad ajustada a la tarea a tareas concretas del trabajo, en vez de decir simplemente que pensar de manera simple o compleja es mejor.

3. **¿Qué evidencia querrías antes de que una escuela, un empleador o un programa de certificación cambiara su capacitación basándose en este marco?**

> **Una buena respuesta:** Una respuesta sólida debe identificar la necesidad de pruebas empíricas, medidas relevantes del lugar de trabajo y atención a distintos niveles de experiencia.

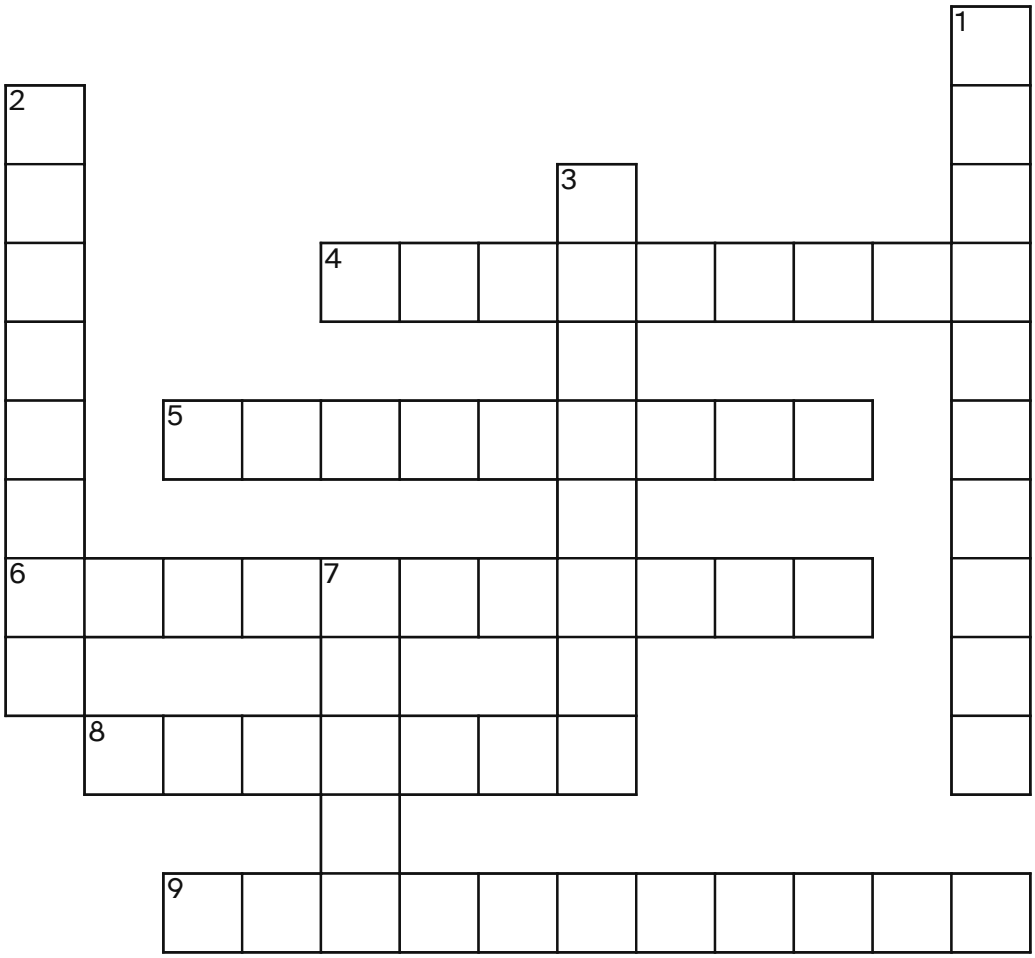
La presión hace más que distraernos

I	I	O	P	P	I	P	T	O	I	C	A	A	U	N	A	D	C
S	S	D	I	L	O	S	V	P	V	O	A	N	N	L	O	F	A
C	A	T	A	N	I	N	A	D	A	C	S	A	E	O	C	U	L
N	D	I	U	T	T	T	P	R	A	I	P	L	I	N	I	O	V
C	E	Y	T	E	O	E	D	O	M	I	I	N	A	P	U	S	T
E	A	O	O	A	D	D	A	M	I	E	V	I	M	E	D	L	R
O	U	E	M	O	I	A	W	A	C	M	J	T	T	S	M	N	O
O	A	I	A	O	A	L	L	T	C	P	A	I	M	B	E	N	O
O	D	R	T	S	G	P	R	E	S	I	O	N	B	I	M	S	T
P	C	T	I	A	N	N	O	N	L	R	N	N	C	A	C	O	M
O	O	I	C	P	O	T	D	C	E	I	O	I	P	M	O	A	T
R	A	N	O	P	S	S	M	I	T	C	S	R	O	A	D	I	N
B	E	P	R	O	T	O	C	O	L	O	V	T	O	S	O	U	U
N	V	J	E	V	I	D	E	N	C	I	A	G	A	D	C	J	A
I	D	S	C	E	C	O	M	P	L	E	J	I	D	A	D	D	P
Q	C	E	I	I	O	A	E	N	T	O	A	A	I	C	P	N	L
G	O	A	T	O	A	M	T	O	N	O	E	P	S	A	A	H	I
C	D	D	R	T	D	T	H	C	S	N	A	A	N	O	S	R	R

ATENCION AUTOMATICO COMPLEJIDAD DIAGNOSTICO
EMPIRICO EVIDENCIA LISTA PRESION PROTOCOLO

CTE · viernes, 16 de octubre de 2026 · Copia del docente · © 2026 3andB Inc.

La presión hace más que distraernos



HORIZONTALES

4 Una secuencia establecida de pasos que se usa para completar un trabajo de forma segura y correcta.

5 Hechos, observaciones o mediciones que apoyan una conclusión.

6 La cantidad de partes, reglas o conexiones que intervienen al manejar información.

8 El estrés o la exigencia que se siente cuando mucho está en juego en una tarea.

9 Relacionado con encontrar la causa de un problema al examinar pistas y evidencia.

VERTICALES

1 Describe una habilidad practicada que puede hacerse sin pensar conscientemente en cada paso.

2 Basado en observaciones o en datos reunidos mediante estudios o experimentos.

3 El enfoque de la mente en una persona, objeto o tarea en particular.

7 Un registro escrito de pasos, elementos o condiciones necesarios que se revisan durante una tarea.

CTE · viernes, 16 de octubre de 2026 · Copia del docente · © 2026 3andB Inc.

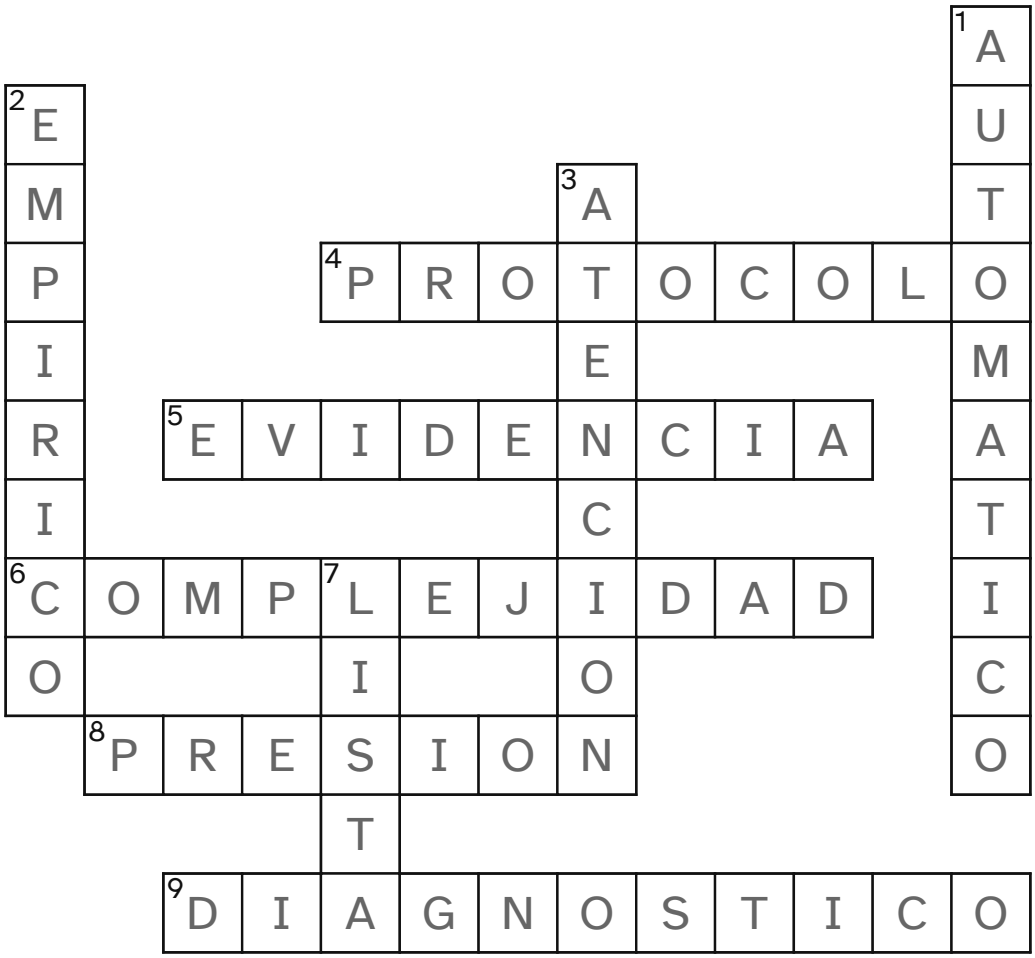
La presión hace más que distraernos — solucionario

I	I	O	P	P	I	P	T	O	I	C	A	A	U	N	A	D	C
S	S	D	I	L	O	S	V	P	V	O	A	N	N	L	O	F	A
C	A	T	A	N	I	N	A	D	A	C	S	A	E	O	C	U	L
N	D	I	U	T	T	T	P	R	A	I	P	L	I	N	I	O	V
C	E	Y	T	E	O	E	D	O	M	I	I	N	A	P	U	S	T
E	A	O	O	A	D	D	A	M	I	E	V	I	M	E	D	L	R
O	U	E	M	O	I	A	W	A	C	M	J	T	T	S	M	N	O
O	A	I	A	O	A	L	L	T	C	P	A	I	M	B	E	N	O
O	D	R	T	S	G	P	R	E	S	I	O	N	B	I	M	S	T
P	C	T	I	A	N	N	O	N	L	R	N	N	C	A	C	O	M
O	O	I	C	P	O	T	D	C	E	I	O	I	P	M	O	A	T
R	A	N	O	P	S	S	M	I	T	C	S	R	O	A	D	I	N
B	E	P	R	O	T	O	C	O	L	O	V	T	O	S	O	U	U
N	V	J	E	V	I	D	E	N	C	I	A	G	A	D	C	J	A
I	D	S	C	E	C	O	M	P	L	E	J	I	D	A	D	D	P
Q	C	E	I	I	O	A	E	N	T	O	A	A	I	C	P	N	L
G	O	A	T	O	A	M	T	O	N	O	E	P	S	A	A	H	I
C	D	D	R	T	D	T	H	C	S	N	A	A	N	O	S	R	R

ATENCION AUTOMATICO COMPLEJIDAD DIAGNOSTICO
EMPIRICO EVIDENCIA LISTA PRESION PROTOCOLO

CTE · viernes, 16 de octubre de 2026 · Copia del docente · © 2026 3andB Inc.

La presión hace más que distraernos — solucionario



HORIZONTALES

4 Una secuencia establecida de pasos que se usa para completar un trabajo de forma segura y correcta.

5 Hechos, observaciones o mediciones que apoyan una conclusión.

6 La cantidad de partes, reglas o conexiones que intervienen al manejar información.

8 El estrés o la exigencia que se siente cuando mucho está en juego en una tarea.

9 Relacionado con encontrar la causa de un problema al examinar pistas y evidencia.

VERTICALES

1 Describe una habilidad practicada que puede hacerse sin pensar conscientemente en cada paso.

2 Basado en observaciones o en datos reunidos mediante estudios o experimentos.

3 El enfoque de la mente en una persona, objeto o tarea en particular.

7 Un registro escrito de pasos, elementos o condiciones necesarios que se revisan durante una tarea.

CTE · viernes, 16 de octubre de 2026 · Copia del docente · © 2026 3andB Inc.

De dónde viene esto

Este artículo se escribió para 3andB a partir del reportaje que aparece abajo. No es una reimpresión: la redacción es nuestra y los hechos son de ellos.

Phys.org

"Performance under pressure: A new perspective on why we fail—or rise to the occasion"

Publicado	viernes, 16 de octubre de 2026
Consultado el	viernes, 16 de octubre de 2026

https://phys.org/news/2026-10-pressure-perspective-occasion.html

QUÉ INCLUYE ESTE PAQUETE

El artículo con una nota para cada pregunta, una sopa de letras, un crucigrama y el solucionario de ambos.

COPIAS Y USO

Se puede imprimir, copiar y repartir libremente para uso en el aula. Conserve esta página con el paquete para que el próximo docente vea de dónde salió la noticia.

Hay más de donde vino esto

Si esta lección corta le funcionó a su clase, nuestros cuadernos completos van más lejos con el mismo cuidado:

- Unidades completas con edición para el estudiante y para el docente
- Soluciones resueltas de cada ejercicio
- Alineadas a estándares, probadas en el aula, listas para imprimir

Vea las lecciones completas en 3andB.com

© 2026 3andB Inc.