



# Toolbox Talks

## Conciencia de la Situación



Tener **conciencia de la situación** significa poner atención y estar consciente de que es lo que sucede a su alrededor. Sin importar cuál es su rol en el trabajo, la conciencia de la situación es una clave importante para mantener a todos seguros.

Cuando practica tener conciencia de la situación en el trabajo, permanece alerta y consciente de cosas como:

- dónde están sus compañeros de trabajo mientras trabajan y que hacen
- donde está el equipo pesado operativo y como se está moviendo
- donde debe de estar y que se supone debe hacer
- cuáles son los procedimientos de seguridad para las tareas
- que sonidos escucha o que aromas inusuales están en el aire
- que riesgos potenciales hay cerca
- que cambios están sucediendo que puedan afectar sus acciones
- que sucede encima o detrás de sutes
- que ve que esté fuera de lo ordinario
- como es el clima, si está trabajando en exterior

Tener conciencia de la situación es una habilidad de seguridad en el trabajo que es crítica para identificación de riesgos, toma de decisiones efectivas y prevención de accidentes.

La conciencia de la situación involucra tres elementos que son observación, comprensión y anticipación.

1. **Observa** que es lo que sucede a su alrededor y absorbe todos los elementos de su ambiente.
2. **Comprende** la situación que experimenta.
3. **Anticipa** lo que podría ocurrir después con base en su entendimiento de lo que sucede ahora.

Hay muchos factores que reducirán la conciencia de la situación y de los cuales los trabajadores deben estar conscientes y hacer un esfuerzo para evitar, incluyendo:

- Apresurarse en una tarea
- Fatiga mental o física
- Mala comunicación
- Complacencia
- Distracciones
- Estrés
- Soñar despierto, pérdida de enfoque

Consejos de seguridad para aumentar la conciencia de la situación:

- Crear un hábito de evaluar regularmente las tareas que hace y su ambiente de trabajo.
- Poner atención a lo que sucede a su alrededor, incluyendo arriba, a los lados y también detrás de usted.
- Observe todas las señales de advertencia, peligro e información – son publicadas por una razón.
- Reconozca las señales que obtiene de sus compañeros de trabajo, que pueden ser verbales, emocionales o físicas.
- Sea proactivo cuando se trata de comunicar con su supervisor y compañeros de trabajo. Pida ayuda si lo necesita.
- Entienda el ritmo del ambiente de trabajo. Observe por escenarios inesperados y ajústese como sea necesario.
- Evite usar dispositivos electrónicos incluyendo teléfonos celulares y audífonos.
- Prevenga la fatiga al mantener un horario de sueño consistente.
- Asegure que la complacencia no se cuele en el día de trabajo.

