

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
- que sonidos escucha
- que riesgos potenciales hay cerca
- que se supone debe hacer
- cuáles son los procedimientos de seguridad para las tareas
- que cambios están sucediendo que puedan afectar sus acciones
- que sucede encima o detrás de sutes
- que aromas inusuales están en el aire
- 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.



*Atrévase a ser Consciente*

Image: Inspire Safety

La conciencia de la situación involucra tres elementos que son:

## OBSERVACIÓN • COMPRENSIÓN • 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.



*Respete lo Inesperado, Piense Sobre los Riesgos*

Image: Inspire Safety

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
- Complacencia
- Mala comunicación
- Distracciones
- Soñar despierto, pérdida de enfoque
- Estrés

La conciencia de la situación es algo que debe suceder todo el tiempo, a lo largo del día de trabajo. Pero puede haber momentos en los que debe aumentar la conciencia de sus alrededores y sus acciones, por ejemplo, cuando:

- comenzando tareas nuevas o no rutinarias
- trabajando con nuevos compañeros de trabajo
- visitantes en el sitio de trabajo
- el ambiente de trabajo puede haber cambiado
- hay mucho estrés, o una situación de mucha carga de trabajo
- tiene una reacción visceral de que algo está mal
- al inicio de un proyecto, incluso si ha desempeñado las tareas antes
- operaciones altas en riesgos (ejemplos: cerca de cosas eléctricas, en altura, espacios confinados)

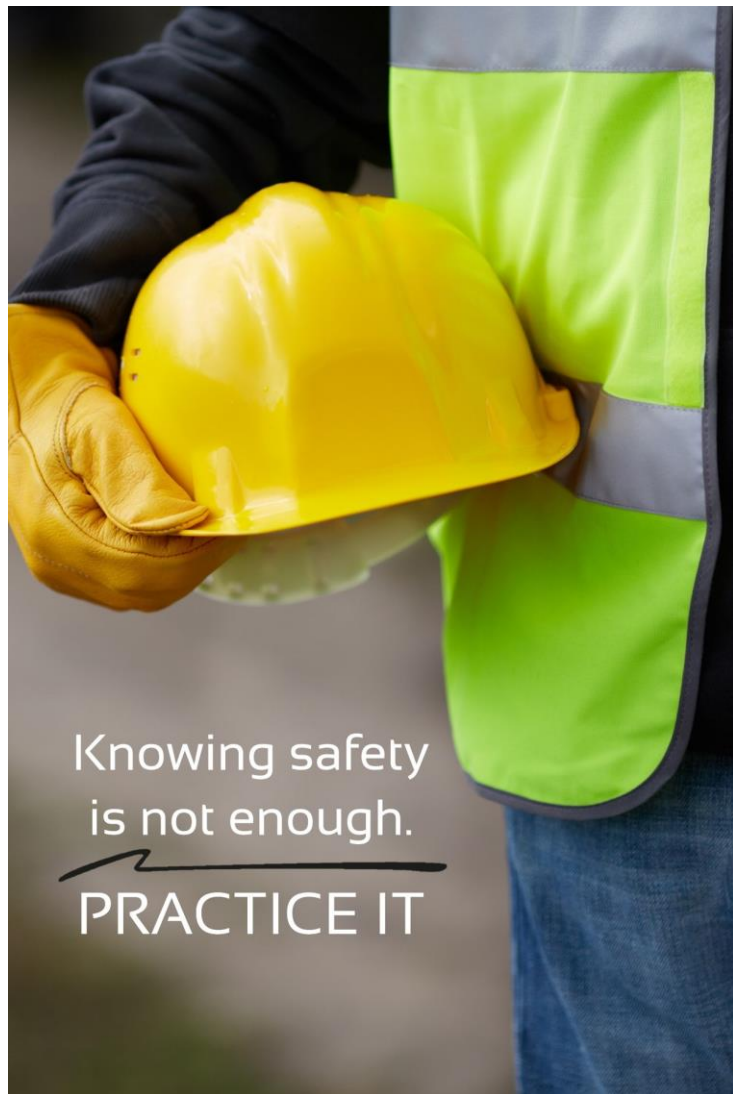


*Alto Nivel de Conciencia*

0002894

Ejemplos específicos de cómo puede verse tener conciencia de la situación en el trabajo:

- No caminar en la “línea de fuego” cuando otros trabajadores cerca estén usando herramientas o equipo.
- Notar que un compañero de trabajo olvido poner su EPP u olvido un paso de seguridad y levantar la voz para asegurar que sigan el procedimiento correcto.
- Detener una tarea para hacer ajustes que harán que el trabajo se haga de manera segura y eficiente.
- Corregir riesgos en el momento si nota que algo se puede arreglar inmediatamente.
- Reportar observaciones de riesgos y casi incidentes a la administración.



*Saber sobre seguridad no es suficiente. Práctiquela.*

Image: Inspire Safety

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.
- 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.
- Pida ayuda si lo necesita o si podría ser útil.

**Solo voltear alrededor de vez en cuando no es suficiente.** → En todo momento debe tener una conciencia aumentada de lo que sucede a su alrededor así que, si las condiciones cambian, puede responder rápidamente, comunicarse efectivamente y evitar el riesgo de lesión o daño.

Cuando las cosas suceden sin problema, puede haber una conciencia relajada ya que todos completan sus tareas de trabajo de manera segura y eficiente. Mientras las situaciones cambian a lo largo del día, algunos encuentran un truco simple conocido como el **método SLAM** (por sus siglas en inglés) como útil para promover la conciencia de la situación.

**S STOP/DETENGASE** *Piense antes de actuar. Considere la tarea y asegúrese de entender que tiene que hacer.*

**L LOOK/VEA** *Observe cuidadosamente el área de trabajo para encontrar riesgos potenciales.*

**A ASSESS/EVALÚE** *Evalúe los riesgos y asegúrese de tener las herramientas, entrenamiento y PPE apropiado para estar seguro.*

**M MANAGE/ADMINISTRE** *Haga cambios, haga preguntas y tome acciones que necesite para continuar con el trabajo seguro.*

## COPYRIGHT Y RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

Este material es la propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC. La compra de este material de Weeklysafety.com, LLC permite al dueño el derecho de usar este material con el propósito de seguridad en el espacio de trabajo y educación. El uso de este material para cualquier otro propósito, particularmente uso comercial, está prohibido. Este material, incluyendo las fotografías, no puede ser re-vendido. Weeklysafety.com, LLC no garantiza ni asume ninguna responsabilidad legal o responsabilidad de la precisión, integridad o utilidad de ninguna información, aparato, producto o proceso expuesto en estos materiales. Las fotos mostradas en esta presentación pueden representar situaciones que no están en cumplimiento con los requerimientos de seguridad aplicables de la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional (OSHA). Estos materiales están destinados solo a propósitos informativos y no es la intención de Weeklysafety.com, LLC proveer entrenamiento basado en el cumplimiento. La intención es abordar la concientización de riesgos en la construcción e industrias relacionadas y reconocer los riesgos potenciales presentes en muchos espacios de trabajos. Estos materiales están destinados a discutir solamente las Regulaciones Federales, ya que los requerimientos Estatales pueden ser más rigurosos. Muchos estados operan su propio OSHA del estado y pueden tener estándares diferentes a la información presentada en este entrenamiento. Es la responsabilidad del empleador y sus empleados el cumplir con todas las reglas de seguridad y regulaciones OSHA pertinentes en la jurisdicción en la cual trabajan.

## RECONOMIENTO DE FOTOS

A menos que se especifique debajo, todas las fotos son propiedad intelectual de Weeklysafety.com, LLC y no pueden ser usadas en cualquier otro material de entrenamiento ni ser re-ventas para ningún propósito.

- 0002894 Shutterstock License for Weeklysafety.com
- Inspire Safety Posters; inspiresafety.com

Para más información en este tema semanal de seguridad, otros temas que están disponibles y la lista completa de preguntas frecuentes por favor visita [www.weeklysafety.com](http://www.weeklysafety.com) o envía un correo a [safety@weeklysafety.com](mailto:safety@weeklysafety.com).