



KENTUCKY
AGC Self Insurers' Fund

Distracciones en el Lugar de Trabajo: Teléfonos, Radios, Multitarea y Conciencia Situacional

El trabajo de construcción exige atención constante. Las condiciones cambian rápidamente, el equipo está siempre en movimiento y un momento de distracción puede provocar lesiones graves o incluso la muerte. Ya sea que la distracción provenga de un teléfono celular, una conversación por radio o de intentar hacer demasiadas cosas al mismo tiempo, perder la conciencia de lo que sucede a su alrededor pone a todos en riesgo.

Fuentes Comunes de Distracción

Las distracciones pueden provenir de muchas fuentes, entre ellas:

- Llamadas personales, mensajes de texto, redes sociales o notificaciones en el teléfono celular
- Conversaciones por radio largas o innecesarias
- Realizar múltiples tareas durante trabajos críticos
- Apresurarse para cumplir con los cronogramas de producción
- Fatiga, estrés o preocupación mental
- Conversaciones que desvían la atención de los peligros cercanos

Mantenga la Conciencia Situacional

La conciencia situacional significa reconocer lo que sucede a su alrededor, identificar los peligros y anticipar lo que podría ocurrir después. Antes de comenzar cualquier tarea, pregúntese:

- ¿Qué peligros hay a mi alrededor?
- ¿Qué podría cambiar en los próximos minutos?
- ¿Dónde están los trabajadores y equipos cercanos?
- ¿Tengo una ruta de escape segura?

Reduzca las Distracciones

Los hábitos sencillos ayudan a mantener la concentración:

- Reserve el uso personal del teléfono para los descansos o las emergencias.
- Mantenga las comunicaciones por radio breves, claras y relacionadas con el trabajo.
- Deténgase antes de leer o enviar un mensaje.
- Concéntrese en una tarea crítica a la vez siempre que sea posible.
- Haga una pausa antes de ingresar a zonas de trabajo activas o cruzar rutas de equipos.
- Si se distrae, deténgase, recupere la concentración y vuelva a evaluar la situación antes de continuar.

Los Supervisores Dan el Ejemplo

Los supervisores deben establecer expectativas claras sobre el uso de teléfonos, minimizar el tráfico innecesario por radio, trasladar las conversaciones largas fuera de las áreas de trabajo activas y animar a los trabajadores a hablar cuando noten distracciones. Recalque que tomarse un momento para recuperar la concentración siempre es la opción más segura.

Manténgase Enfocado. Manténgase Seguro.

Todos los trabajadores comparten la responsabilidad de mantener un lugar de trabajo seguro. Mantenerse alerta, limitar las distracciones, comunicarse con claridad y estar atento a los cambios en las condiciones ayuda a prevenir incidentes antes de que ocurran.

Recuerde: Unos pocos segundos de atención concentrada pueden evitar consecuencias para toda la vida.