

Manual del Coach: El Reencuentro con la Seguridad



1. Objetivo de la Dinámica 🎯

Facilitar un proceso de coaching uno a uno para que el trabajador reincidente en accidentes reflexione sobre sus comportamientos, desaprenda hábitos de riesgo, incorpore nuevas prácticas seguras y se comprometa con la acción para un cambio duradero. El foco está en el empoderamiento personal y la autogestión de la seguridad.

2. Materiales de Trabajo 🛠️

- Una hoja de papel A3 (o A4) por trabajador, dividida en tres columnas con los títulos: **Desaprender**, **Aprender** y **Emprender**.
- Un juego de **31 tarjetas**:
 - 10 tarjetas para **Desaprender** (malos hábitos).
 - 10 tarjetas para **Aprender** (buenas prácticas).
 - 10 tarjetas para **Emprender** (acciones de cambio).

- **1 tarjeta en blanco** para que el trabajador pueda crear su propio ejemplo en cualquiera de las tres categorías.
 - Cinta adhesiva o pegamento.
 - Un marcador o lapicera.
-

3. Metodología y Fundamentos Teóricos

Esta dinámica se basa en la metodología **D-A-E** (Desaprender, Aprender, Emprender), una adaptación práctica del modelo **S-Q-P** (Saber-Querer-Poder) de la Seguridad Basada en el Comportamiento.

- **Desaprender (Saber):** Se busca que el trabajador identifique y sea consciente de sus malos hábitos, reconociendo que primero hay que eliminar lo viejo para dar lugar a lo nuevo.
- **Aprender (Querer):** Se enfoca en que el trabajador incorpore nuevas prácticas seguras que reemplacen a los viejos hábitos, conectando el cambio con su propia motivación.
- **Emprender (Poder):** Se trata de la acción. El trabajador debe pasar de la reflexión al compromiso real, armando un plan de pasos concretos que pueda ejecutar de inmediato.

La dinámica es netamente **kinestésica y visual**, ya que el proceso de manipular las tarjetas y clasificarlas en el papel facilita el anclaje del conocimiento y el compromiso personal.

4. Guía de Ejecución (Paso a Paso)

La clave del éxito está en tu rol como **coach**. Mantené siempre una **escucha activa y sin prejuicios**. Tu misión es guiar, no juzgar. Realizá preguntas de a una, simples y directas, dándole el tiempo necesario para reflexionar.

1. **Puesta en marcha:** Sentate con el trabajador en un lugar tranquilo. Presentá la dinámica como una herramienta para él, no como una evaluación. Dale la hoja con las tres columnas y todas las tarjetas mezcladas, incluyendo la en blanco.
2. **La Clasificación:** Pedile que tome las tarjetas de a una, las lea y las ubique en la columna que le corresponda (**Desaprender, Aprender o Emprender**). **Opcional:** Podés limitar la cantidad de tarjetas que usás (por ejemplo, 3 de cada categoría) para que él pueda crear las suyas propias del día a día.
3. **Reflexión guiada:** Una vez que todas las tarjetas que decidan usar estén clasificadas,

empezá a conversar sobre cada columna. Hacé preguntas abiertas como:

- **Desaprender:** "De todos estos malos hábitos, ¿cuál sentís que es el que más te ha afectado a vos o a tus compañeros?"
- **Aprender:** "¿Qué tan importante es para vos adoptar estas nuevas prácticas?"
- **Emprender:** "De todas estas acciones, ¿cuál es la más simple y que podés empezar a hacer hoy mismo?"

4. **La Tarjeta en Blanco:** Es el momento de la personalización. Preguntale: "¿Hay alguna situación o hábito que vivas que no esté en estas tarjetas?" Anímalo a usar la tarjeta en blanco para que escriba una frase que represente su propia experiencia y la ubique en la categoría que corresponda.
5. **El Compromiso:** Pedile que elija **tres tarjetas** de la columna "Emprender" y las pegue o las deje a un lado como sus **acciones prioritarias**. Al finalizar, invítale a firmar la hoja como un símbolo de su compromiso con el plan de acción que acaba de crear.

5. Tabla de Ejemplos para Tarjetas

A continuación, tenés el listado de frases para las 30 tarjetas. Es una base sólida y bien fundamentada en la realidad del trabajo.

DESAPRENDER: MALOS HÁBITOS ✕	APRENDER: BUENAS PRÁCTICAS ☑	EMPRENDER: ACCIONES DE CAMBIO 🚀
Saltarse un procedimiento para ir más rápido.	Inspeccionar el área de trabajo antes de empezar.	Proponer una mejora en un procedimiento que me parece riesgoso.
Levantar objetos con la	Mantener las posturas	Entrenar mi postura al

espalda, no con las piernas.	correctas al levantar objetos.	levantar peso, un minuto por día.
Dejar el área de trabajo desordenada.	Revisar la herramienta antes de usarla, buscando fallas.	Reportar hoy una condición insegura que vi la semana pasada.
Pasar por debajo de una carga suspendida.	Caminar por las áreas delimitadas y no por atajos.	Pedir a un compañero que me recuerde una práctica segura.
Usar el celular mientras se opera el equipo.	Prestar atención a la tarea sin distracciones.	Bloquear el celular antes de entrar a mi puesto de trabajo.
No usar el bloqueo y etiquetado (LOTO).	Usar siempre los elementos de bloqueo y etiquetado (LOTO).	Poner una señal visual en mi área que me recuerde una regla clave.
No reportar un casi-accidente.	Reportar inmediatamente un casi-accidente o condición insegura.	Ser el primero en mi equipo en hacer la pausa activa.
No señalizar el área de trabajo.	Participar en las charlas de 5 minutos con preguntas y dudas.	Liderar la charla de 5 minutos sobre mi última reflexión.
Improvisar en lugar de seguir los procedimientos.	Planificar la tarea para evitar sorpresas.	Firmar el compromiso de reportar todos los casi-accidentes.
Tarjeta en Blanco	Tarjeta en Blanco	Tarjeta en Blanco