



UNAP

COMITÉ DE SEGURIDAD y SALUD EN EL TRABAJO
(CSST – Resolución Rectoral N° 0077-2022-UNAP)



“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 33:

“LAS DISTRACCIONES EN EL TRABAJO PUEDE AFECTAR LA SEGURIDAD ”

INTRODUCCION:

Las distracciones **pueden influir en nuestro trabajo** y generar poca productividad o retrasos en las tareas que realizamos. Las consecuencias inmediatas de esto son el estrés laboral, enfrentamientos con compañeros de trabajo o con jefes, sentimientos de frustración y enfado, agobio, ansiedad, entre otras.

INFORMACION:



¿Qué es una distracción?

El lugar de trabajo y otros ámbitos de la vida están llenos de distracciones, pero alterar su rutina puede ayudarle a superar los tres tipos principales de distracciones. Entre ellas están:

- **Visual:** Estas distracciones apartan su atención visual del trabajo. Incluyen la comprobación de los teléfonos móviles y la navegación por Internet.
- **Auditivo:** Las distracciones auditivas incluyen sonidos intrusivos, como la conversación de los compañeros de trabajo o un televisor que suena de fondo.
- **Cognitivas:** Las distracciones cognitivas se producen cuando su mente se centra en algo distinto a su trabajo. Algunos ejemplos son soñar despierto o pensar en los planes del fin de semana.

¿Cómo combatir las distracciones en el trabajo?

Las distracciones en el trabajo influyen en nuestra salud física y psíquica, a continuación, ofrecemos algunos consejos para combatir las distracciones durante el trabajo:

Distracción 	Solución 
¿Pasas demasiado tiempo revisando el correo electrónico ?	Desactiva las notificaciones de correo electrónico o la app por completo
¿Compruebas constantemente tu teléfono ?	Guárdalo. Llévelo lejos de ti. No dejes que te llame la atención cuando estés tratando de concentrarte.
Si abres un navegador de Internet y comienzas a leer una noticia	Tienes que decirte a ti mismo que debes dejar de hacerlo. Cierra el navegador y empieza a trabajar en tus actividades más importantes

CIERRE:

Es importante evitar las distracciones en el trabajo para ser más productivos.

«PORQUE CUIDAR ES PREVENIR, Y PREVENIR ES VIVIR.»