



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° 40:

#### “MEDIDAS PREVENTIVAS PARA EL USO DE CELULAR EN EL PUESTO DE TRABAJO ”

##### INTRODUCCION:

El uso inadecuado del celular en el ámbito laboral puede influir de manera significativa en la productividad de los trabajadores. Puede provocar adicción, afectar la postura y el sueño, y disminuir la eficiencia en el trabajo. Es esencial establecer medidas preventivas y promover una cultura de prevención de riesgos para garantizar un entorno laboral seguro.

##### INFORMACION:

**Riesgos del uso del celular en el ámbito laboral:** El uso del celular en el entorno laboral puede acarrear diversos riesgos que afectan tanto la salud de los trabajadores como la productividad en el trabajo. Es fundamental estar alerta a estos posibles impactos negativos y tomar medidas preventivas para mitigar sus efectos.

**Impacto en la salud de los trabajadores:** El uso excesivo del celular en el trabajo puede derivar en problemas de salud física y mental para los trabajadores. Factores como la fobia a estar sin el celular, el tecnoestrés y la adicción a las redes sociales pueden tener repercusiones negativas en el bienestar de los empleados. Además, la mala postura al utilizar el celular y la alteración del ciclo de sueño pueden generar dificultades musculoesqueléticas y trastornos del descanso.

**Afectación a la productividad:** El uso inadecuado del celular en el ámbito laboral puede influir de manera significativa en la productividad de los trabajadores. La procrastinación, la falta de concentración y las distracciones constantes que provoca el uso del celular pueden mermar la eficiencia en las tareas laborales y afectar los resultados finales. Asimismo, el uso del celular en momentos inoportunos puede suponer un peligro para la seguridad, tanto del trabajador como de sus compañeros.

**Medidas preventivas para evitar riesgos:** Al utilizar el celular en el trabajo, es importante seguir algunas recomendaciones para garantizar la seguridad y la salud de los trabajadores. Algunas de las medidas preventivas incluyen:

- Mantener el celular en silencio o modo vibración durante reuniones o situaciones que requieran concentración.
- No utilizar el celular mientras se camina por áreas de trabajo peligrosas.
- Establecer tiempos específicos para revisar el celular y las redes sociales, evitando distracciones constantes.



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