



CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 30:

“DISTRACCIONES EN EL PUESTO DE TRABAJO PUEDEN CAUSAR ACCIDENTES”

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:

En cualquier actividad laboral **una distracción puede desencadenar un accidente**, por ejemplo, si la distracción se produce conduciendo un vehículo es muy probable que las personas involucradas en el accidente sufran lesiones, que pudiesen ser múltiples y graves.

Las **causas principales de las distracciones** suelen ser: la fatiga, el uso de equipos electrónicos, hablar con los compañeros de trabajo, el desorden en tu espacio de trabajo, proximidad a máquinas, incluso fumar en horario de trabajo.

¿Cómo combatir las distracciones en el trabajo?

1. Identifica qué es lo que te distrae

Toma conciencia de **cuáles son esas distracciones** en las que caes una y otra vez. Haz una lista de ellas. A partir de ahí podrás planificar mejor la forma de combatir todo aquello que te distrae y que resta productividad a tu esfuerzo.

Las distracciones personales **pueden variar mucho de unas personas a otras**. A unos les distrae el celular, a otros pensamientos sobre asuntos sin resolver fuera del trabajo, a otros un ruido molesto, entre otros. Detecta cuál es tu distracción y ponle freno.

2. Procura que exista un buen ambiente laboral

Estudios demuestran que **las tensiones con otros compañeros** y las conversaciones en el trabajo sobre asuntos que nada tienen que ver con lo laboral, **son dos de las principales causas de distracción dentro del entorno laboral**. Trabaja para que exista un buen ambiente y un entorno laboral saludable.

Evita los chismes, las habladurías a espaldas de otros o enfrentamientos violentos. **Dialoga, no pelees**. Huir de personas conflictivas dentro de tu entorno laboral es otra manera de combatir distracciones que pueden influir en tu trabajo.

3. Evita los dispositivos electrónicos

Reduce el uso de dispositivos electrónicos durante tu jornada laboral. Cualquier elemento que reduzca la atención a las actividades que estas realizando **reduce tu productividad** y si tu trabajo está relacionado con la conducción de vehículos u operación de maquinaria, **puedes** causar un accidente.

4. Proponte metas

Un último consejo para evitar distracciones y lograr que no te influyan en el trabajo, es que **planifiques bien tus tareas diarias y te marques un calendario con horas**. Asigna a cada tarea un tiempo limitado para realizarla. La presión del tiempo **te ayudará a que te concentres mejor**, evitando así agobios, nervios y protegiendo tu salud de un estrés innecesario.



CONCLUSIONES:

No te distraigas al ejecutar tus actividades diarias, de esa manera previenes accidentes.

“INSPIRA SEGURIDAD”