

## Las distracciones

### PLATICA DE 5 MINUTOS

La distracción es definida como la falta de concentración. En seguridad en el trabajo es la falta de concentración que se tiene al realizar una tarea, lo que puede generar desde la demora en terminar un trabajo hasta la ocurrencia de un accidente.

#### ¿Por qué se da la distracción en el trabajo?

Entre las causas mas comunes de distracción en el área de trabajo están:

- Usar el celular
- Atender, conversar o tratar con personas en el área de trabajo
- Pensar en problemas familiares o del trabajo
- Estar expuesto a ruidos incomodos
- Realizar varias actividades al mismo tiempo

¿Cuáles son los riesgos originados por la distracción?

Luego de identificar las fuentes de distracción en el area de trabajo, es importante saber que riesgos nos puede traer en el trabajo, entre los comunes suelen ser:

- Caídas a nivel de suelo por tropiezos mientras se camina
- Caídas a distinto nivel
- Cortes o lesiones en las manos por las distracciones mientras usan herramientas eléctricas o manuales
- Contacto con productos químicos por error

Asimismo, la distracción en el trabajo puede generar un bajo rendimiento y accidentes.

