

# La falta de concentración en los trabajos y la seguridad

En esta [charla de 5 minutos](#) se tocará el tema de las distracciones y la seguridad en el trabajo.

## Las distracciones

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 más comunes de distracción en el área de trabajo están:

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

## ¿Cuáles son los riesgos originados por la distracción?

Luego de identificar las fuentes de distracción en el área 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, en agujeros, zanjas, entre otros.
- Cortes o lesiones en las manos por la distracción mientras se usan herramientas eléctricas o manuales.
- Aplastamiento de extremidades superiores.
- Atropello por [vehículos en movimiento](#).

- Contacto de la piel con productos químicos.

Asimismo, la distracción en el trabajo puede generar [un bajo rendimiento](#) y el cometimiento frecuente de errores.

## ¿Cómo prevenir accidentes por la distracción en el trabajo?

Para evitar o reducir [los casos de accidentes](#) por la distracción en el área de trabajo se debe:

- Dejar de usar el celular en horas laborales. En caso se necesite para cumplir la actividad o tarea, se deberá hacer un uso adecuado del celular.
- Tener presente los peligros y riesgos del área de trabajo. Mientras uno conozca las consecuencias que puede suponer la distracción estará más prevenido en sus actividades.
- Evitar hacer dos tareas al mismo tiempo, ya que siempre se tratará de estar pendiente en la tarea que se está haciendo en paralelo para no fallar, lo que incrementará las posibilidades de sufrir una lesión.
- Identificar que situaciones pueden generar distracción y establecer medidas para evitarlas o saber cómo reaccionar ante ellas para que no terminen en un accidente.

## Conclusiones finales

En el trabajo uno siempre estará expuesto a distraerse por diversos motivos, es importante saber identificar los peligros y riesgos que nos puede traer esta distracción mientras realizamos una actividad para reducir la probabilidad lesionarse.

