

## DISTRACCIONES DEL LUGAR DE TRABAJO

Cuando hacemos investigaciones de accidentes, muchas veces encontraremos lesiones que pueden atribuirse a algún tipo de distracción.

Aunque puede que no sea posible eliminar las distracciones, los expertos dicen que se pueden tomar medidas para minimizarlas y reconocer cuándo ocurren.

### Diferente tipo de distracciones

Cuando las personas están distraídas, no están prestando atención y no ven los peligros, lo que puede conducir a lesiones.

Una distracción importante es la necesidad de hacer el trabajo rápidamente. Cuando los empleados se obsesionan con completar un trabajo a tiempo, se centran menos en la seguridad. Los empleados son más susceptibles a las lesiones cuando se centran en terminar en el tiempo en lugar de la seguridad. Luego, cuando ocurre una lesión o incidente, se pierde tiempo para proporcionar atención o corregir el problema.

### Complacencia

Otra faceta de la distracción es la complacencia, los empleados sienten que entienden cómo hacer la tarea en cuestión, pero de alguna manera, ignoran los riesgos adicionales y no identifican los peligros sólo porque se convierten en pensamiento complaciente, han hecho el trabajo miles de veces.

Recuerda que todos los días estamos haciendo lo mismo día tras día; y tendemos a olvidar que podemos ser heridos.

En Marek queremos minimizar las distracciones por eso nuestra norma de seguridad dice estrictamente que el uso de teléfonos, reproductores multimedia, dispositivos bluetooth u otros dispositivos similares no están permitidos a menos que sean aprobados por su administrador de seguridad.

Recuerden cuidarse las espaldas de los demás. Cuando observes a otro empleado distraído, recuérdale que está en el trabajo, cuando parezcan estar soñando despiertos esperando su día libre, vacaciones u otro lugar, recuérdales que necesitan cuidar su seguridad y que están en un ambiente peligroso lleno de peligros.

## **Distracciones Internas**

- Socializar con otros empleados es genial, pero es una distracción importante mientras se trabaja. Recuerde que las redes sociales están fuera de límites, no debe estar enviando mensajes de texto o actualizando su estado en ninguna plataforma social.
- No juegues o te lleves con otros, lo que a ti te parece gracioso, podría no ser gracioso para otros.
- Tus compañeros o compañeras de trabajo no necesitan saber que están bonitas o atractivas, guardate tus comentarios para ti mismo y recuerda que todos merecemos respeto.

## **Distracciones Externas**

- Los empleados a menudo llevan distracciones con ellos cuando vienen a trabajar. Pueden tener preocupaciones financieras, problemas con los niños, o están pensando en sus próximas vacaciones.
- Incluso cuando una distracción se origina fuera del lugar de trabajo, todavía afecta el enfoque mientras se trabaja.
- Si usted está pasando por algo que está causando que usted pierda la concentración en su trabajo y es personal, usted no está solo, por favor póngase en contacto con su supervisor o alguien en su oficina local para obtener ayuda.

Recuerde lo último que necesita es lastimarse usted o a terceras personas.