

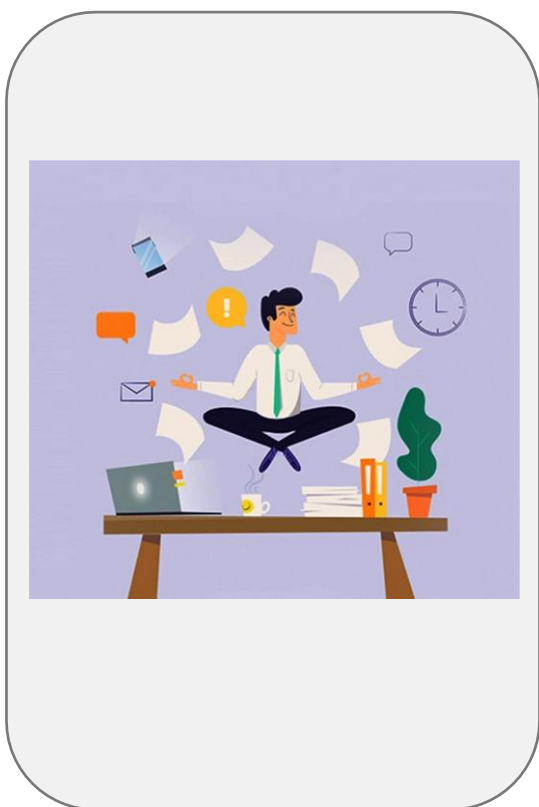
Medio Ambiente  SGC  SSO  GH  Con. Int.  Otro: \_\_\_\_\_

## CONCENTRACIÓN EN EL TRABAJO

### OBJETIVO

Mantener una concentración en el trabajo evitando o reduciendo las distracciones.

### DESARROLLO



#### ¿Por qué es importante el tema?

Las distracciones afectan nuestro trabajo, generan retrasos y baja productividad. Como consecuencia, pueden provocar estrés laboral, frustración, conflictos y ansiedad.



#### ¿Qué debemos hacer?

- **Aislar los ruidos:** el ruido de fondo dificulta la concentración.
- **Ordenar el escritorio:** tener solo lo necesario mejora la concentración.
- **Tomar descansos:** levantarse y estirar relaja los músculos y la mente.



#### ¿Cuáles son los riesgos o consecuencias?

- Caídas por tropiezos mientras se camina.
- Atropello por vehículos en movimiento.
- Cortes o lesiones en las manos por distracciones mientras se usan herramientas eléctricas o manuales.

### EVIDENCIAMOS LO APRENDIDO

1.- ¿Menciona una de tus principales distracciones?

2.- ¿Cómo manejas tu concentración en el trabajo?

