# Distractions Created by Smartphones When Not in Use Meeting Kit – Spanish




## QUÉ ESTÁ EN RIESGO

**LAS DISTRACCIONES CREADAS POR LOS SMARTPHONES INCLUSO CUANDO NO SE UTILIZAN CHARLA DE SEGURIDAD**

Es un hecho bien conocido que el uso activo de un teléfono inteligente (o de un teléfono móvil normal) le distrae de otras tareas. Las investigaciones demuestran que el mero hecho de tener el teléfono inteligente cerca de usted tiene efectos negativos.

## CUÁL ES EL PELIGRO

### PELIGROS DE LOS DISPOSITIVOS MÓVILES

**Mata la productividad**

Los trabajadores pierden alrededor de 5 horas o más de productividad cada día. Los usuarios afirman que cogen sus teléfonos 100 o más veces al día. Intentar volver a concentrarse después de una conversación de texto o de unos minutos de desplazamiento sin sentido puede llevar algún tiempo.

**Conducir distraído**

Los investigadores han comparado el nivel de distracción mientras se maneja un teléfono móvil con un nivel de alcohol en sangre de 0,08. El Consejo Nacional de Seguridad calcula que cada año se producen 1,6 millones de accidentes por culpa de los conductores que utilizan el teléfono móvil y envían mensajes de texto. Las investigaciones también han demostrado que una conversación por teléfono móvil mientras se conduce es una distracción mayor que conversar con un pasajero. Los conductores reaccionan con mucha más lentitud a los imprevistos en los dos primeros minutos de la conversación telefónica y, durante gran parte de la misma, no son conscientes de los movimientos del tráfico a su alrededor.

**Peligros notables**

- El uso del teléfono móvil puede provocar falta de atención en la planta, fuera de las instalaciones, en un vehículo de la empresa o en el lugar de trabajo
- El uso del teléfono móvil en un entorno ruidoso hace que el usuario se concentre

aún más en la llamada y menos en su entorno
- Los compañeros de trabajo pueden distraerse por el uso del teléfono móvil de otro empleado
- La distracción por falta de atención puede provocar daños materiales o lesiones físicas.

# COMO PROTEGERSE

## Conciencia de peligro

- En el caso de los supervisores que deban utilizar un teléfono móvil para trabajar, apártese del área de trabajo y del equipo en movimiento en un lugar seguro para hacer o recibir llamadas.
- No utilice el teléfono móvil cerca de líquidos inflamables.
- Conozca las áreas de peligro específicas del lugar asociadas al uso del teléfono móvil.
- Si ve a alguien hablando por teléfono móvil y de pie en una zona de trabajo activa (como un vendedor o un director de proyecto), reconozca que probablemente no sea plenamente consciente de las actividades que se están llevando a cabo a su alrededor y procure vigilarlo.
- Apague los teléfonos móviles a menos de 30 metros de cualquier zona de explosión.

## TÉCNICAS DE MITIGACIÓN

- No utilizar nunca un teléfono móvil mientras se maneja el equipo o se trabaja en la planta de producción.
- No utilice nunca un teléfono móvil para enviar o recibir mensajes de texto mientras maneja el equipo o trabaja en la planta de producción.
- Al igual que con la conducción, sus tareas de trabajo requieren toda su atención.
- Guarde su teléfono móvil en una zona en la que su timbre no le sobresalte a usted o a un compañero de trabajo que se encuentre en la zona.
- Deje que las llamadas vayan directamente al buzón de voz y las recupere más tarde.
- No envíe mensajes de texto mientras conduce un vehículo de motor (la normativa del Departamento de Transporte prohíbe a los conductores de camiones enviar mensajes de texto mientras conducen un vehículo comercial)

# CONCLUSIÓN

Aunque la mayoría de las personas reconocen los peligros de utilizar el teléfono móvil mientras realizan tareas, muchas no se dan cuenta del impacto que puede tener el mero hecho de tener un teléfono inteligente en nuestra presencia sobre nuestra capacidad de concentración y resolución de problemas. Cuando realice tareas que requieran toda su atención, considere la posibilidad de poner su teléfono móvil en una zona diferente donde no le sirva de distracción.