

Indicadores de falta de atención

- Cambias de tarea sin terminar la anterior.
- Miras constantemente el móvil, reloj...
- Interrumpes conversaciones.
- Olvidas instrucciones simples o recién dadas.
- Cometes errores por descuido (datos mal copiados, pasos omitidos,...).
- Pierdes el hilo de la conversación o del trabajo.
- Muestras impaciencia o frustración ante tareas largas.
- Evitas actividades que requieren concentración.
- Te muestras desmotivado o disperso.
- Bajas tu productividad sin causa aparente.
- Sientes que tienes días muy buenos y otros con fallos frecuentes.



SECRETARÍA DEL ESTADO
DE SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL
DE ORGANIZACIÓN
Y POLÍTICA TERRITORIAL
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL
Y MIGRACIONES



PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2026



MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº 11

www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuamaz

Actividades Preventivas

suma

Área de
MAZ

**Una distracción puede costarte la vida
!Concéntrate en TU SEGURIDAD!**

MAZ | suma
LUGAR / PRELUDIO



LOGO

**LAS
DISTRACCIONES
EN PRL**

Área de Actividades Preventivas

Las distracciones: un riesgo invisible en el entorno laboral

La falta de atención y concentración durante la jornada de trabajo incrementa significativamente la probabilidad de incidentes y errores. Entre las principales consecuencias se encuentran:

- Accidentes laborales como: atropellos, caídas, atrapamientos, golpes...
- Errores en procesos que pueden comprometer la calidad y la productividad, así como causar importantes pérdidas materiales.
- Impacto emocional, que puede generar aumento de niveles de estrés, culpabilidad...

El error humano (distracciones, falta de atención, errores de juicio) está detrás del

80%-90%
de los accidentes
laborales

OIT y Agencia Europea
de Seguridad y Salud
en el Trabajo



Principales causas de distracción

- Uso de teléfono móvil (llamadas, mensajes, redes sociales) y/u otros dispositivos electrónicos.
- Conversaciones innecesarias.
- Multitarea en puestos críticos.
- Ruido ambiental elevado y/o sobrecarga sensorial.
- Sobrecarga mental asociada principalmente a estrés y preocupaciones personales.
- Fatiga y falta de descanso.



- Interrupciones frecuentes (compañeros, alarmas, notificaciones,...).
- Entornos de trabajo mal organizados (falta de orden y limpieza, señalización deficiente,...).

Medidas preventivas



- Restringir uso del móvil en zonas de riesgo.
- Señalización visible: “Zona libre de distracciones”.
- Evitar multitarea en tareas críticas, planificando pausas programadas para reducir fatiga.
- Formación sobre riesgos asociados a las distracciones.
- Minimizar el nivel de ruido en el entorno de trabajo, aumentando la iluminación y mejorando la ergonomía de los puestos con mayor exigencia de atención.
- Uso de tecnología de apoyo, como alarmas visuales y auditivas.

¡Tu atención es tu mejor aliada!