Workplace Distractions Stats and Facts – Spanish

HECHOS

1. **Distracciones específicas en el lugar de trabajo que más afectan a los empleados:**

- Compañeros que hablan alto por teléfono
- Compañeros de trabajo hablando cerca
- Sonidos de teléfono, alertas y notificaciones
- Celebraciones en la oficina, como cumpleaños y fiestas de jubilación
- Reuniones de grupo cercanas
- Niños que visitan a los compañeros de trabajo
- Juegos de equipo en los que participa toda la oficina
- Familiares, que no sean niños, que visiten a sus compañeros de trabajo
- Juegos de mesa, como tenis o fútbol
- Mascotas en la oficina
- Ruidos externos como sirenas de coches, trabajos de jardinería o ladridos de perros
- Cotilleos
- El sonido del sistema de calefacción o aire acondicionado
- El sonido de la fotocopiadora o la impresora
- El sonido del café al hacerse
- Teléfonos móviles
- Navegación por Internet
- Redes sociales
- Correos electrónicos
- Conversaciones con compañeros de trabajo
- Reuniones
- Pausas para fumar o picar algo
- Compañeros ruidosos
- Sentarse en un cubículo

ESTADÍSTICAS

- Las distracciones en el lugar de trabajo son un gran obstáculo para la productividad laboral: los estudios demuestran que entre el 70% y el 99% de los empleados de oficina se sienten distraídos, y que un empleado medio experimenta hasta 56 interrupciones al día. Estos estudios también indican que los empleados tardan unas 2 horas en total al día en volver a centrar su atención en sus prioridades laborales después de haberse distraído en primer lugar.
- Las personas consideran que las siguientes distracciones son las más perjudiciales en el trabajo:
    - Teléfono móvil/textos: 55%
    - Internet: 41%
    - Cotilleos: 39
    - Redes sociales: 37%
    - Compañeros de trabajo que se pasan por casa: 27%
    - Pausas para fumar o tomar un tentempié: 27%
    - Correo electrónico: 26%