



DETENGA LAS ALERTAS Y DISTRACCIONES

Las notificaciones del teléfono = Distracciones peligrosas

Las notificaciones del teléfono, a menudo llamadas “alertas” o “sonidos,” provocan liberación de dopamina (sensación de recompensa), creando un hábito que nos impulsa a revisar el teléfono o dispositivo.



POR QUÉ ESTO ES PELIGROSO

- Quita la vista del camino y de los espejos
- Aumenta el riesgo de lesiones graves o incidentes fatales
- Crea un hábito difícil de romper durante el trabajo



MANTÉNGASE ENFOCADO EN EL TRABAJO

- Apague su teléfono mientras opera equipo
- Use descansos programados para revisar mensajes
- Nunca revise su teléfono mientras conduce o trabaja



NINGUNA NOTIFICACIÓN VALE UNA VIDA.

MANTÉNGASE 100% ENFOCADO, EL 100% DEL TIEMPO.