

Salud mental y seguridad

Combatir la fatiga no es solo evitar accidentes: es sentirse más ágil, gestionar mejor el estrés y proteger el bienestar general.

Sentirse fatigado

La fatiga es sentirse constantemente agotado mental y físicamente.

Algunas causas de la fatiga son:

Relacionada con el trabajo: trabajar muchas horas, no tener un buen equilibrio de vida laboral y familiar o un trabajo con mucha presión.

Personal: estrés económico, vivir con una enfermedad crónica, falta de apoyo social y relaciones tensas.

La fatiga suele ir de la mano con el desgaste: un estado de estrés crónico que conduce a:

- Agotamiento físico y emocional
- Escepticismo y desapego
- Sentimientos de ineficacia o falta de logros

69 % de los trabajadores se sienten fatigados en el trabajo.*

97 % de los trabajadores fatigados tienen un rendimiento cognitivo reducido: tienden a cometer más errores, son menos productivos e incapaces de emitir juicios razonables.*

Cómo enfrentar la fatiga:

- **Elimine el factor estresante:** pida ayuda si se siente abrumado y establezca límites personales.
- **Tome descansos:** tómese un tiempo para hacer una pausa y recargar las pilas.
- **Ejercicio:** ayuda al cuerpo a protegerse del estrés.
- **Practique técnicas de relajación:** concentración, yoga o ejercicios de respiración profunda.
- **Duerma más:** establezca una rutina para irse a dormir y cúmplala.
- **Póngase en contacto con su médico:** si el cansancio interfiere en sus actividades cotidianas, tal vez pueda ayudarle.

**Según la Sociedad General de Contratistas (Associated General Contractors)*

Los proveedores de Programas de Asistencia al Empleado (EAP) varían según el país y los paquetes de beneficios individuales. Lea las declaraciones de elegibilidad del EAP indicadas en los materiales de su país en [UndertheHat.com](https://www.UndertheHat.com).

FIRMAS DE LA CUADRILLA

Proyecto:		Supt:	
Fecha:		<i>Foreman:</i> *	

Tema:

Nombres de los miembros de la cuadrilla
