

## CAPACITACION MANEJO DE RIESGO PSICOSOCIAL: FATIGA LABORAL .

**Fecha de elaboración:** 06 de agosto del 2025.

### Objetivo:

brindar a los trabajadores de la EDAT S.A E.S.P. un manejo al riesgo psicosocial en temas de fatiga laboral la cual es importante identificar y saber manejar con el fin de evitar una enfermedad por estrés laboral la cual cause una desmotivación y afectación propio en el trabajo buscando así que no quiera realizar mas sus funciones dentro de la empresa.

### Temas tratados:

- **Concepto de fatiga laboral:** definición, tipos de fatiga (física, mental, emocional) y sus consecuencias en la salud y el desempeño.
- **Causas de la fatiga en el trabajo:** sobrecarga laboral, turnos prolongados, falta de pausas activas, deficiencia en el sueño, posturas inadecuadas y factores psicosociales.
- **Signos y síntomas de la fatiga:** dificultad de concentración, disminución del rendimiento, errores frecuentes, irritabilidad, somnolencia y dolores musculares.
- **Efectos de la fatiga en la seguridad laboral:** incremento en la probabilidad de incidentes y accidentes, bajo nivel de productividad y deterioro del clima laboral.
- **Estrategias de prevención y control:** pausas activas, ergonomía en el puesto de trabajo, hábitos de sueño saludable, alimentación balanceada, actividad física regular y gestión adecuada del tiempo.
- **Rol del trabajador y de la empresa:** corresponsabilidad en la promoción de un entorno laboral seguro, con medidas organizacionales (rotación de tareas, horarios adecuados) y compromiso individual

