



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SERVICIOS



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

ESCUELA DE ENSEÑANZA

Y APRENDIZAJE EN SALUD PSICOSOCIAL

CREE-SIENDO JUNTOS

**Sesión 22: Prevención
de la fatiga**



PREVENCIÓN DE LA FATIGA



DAYANA CAROLINA LAGO FELIPE

Psicóloga MSc. Gestión Humana y Desarrollo Organizacional, Especialista en Seguridad y Salud en el Trabajo. Con experiencia en los diferentes enfoques de Talento Humano, liderando procesos de fortalecimiento de la calidad de vida de los colaboradores, entre los que se encuentra tanto el clima laboral y la gestión integral del riesgo psicosocial, gestión del cambio, bienestar social y laboral, desarrollo integral de competencias y de estilos de liderazgo, como el Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, en el marco de entornos laborales saludables.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

OBJETIVO GENERAL

Aportar herramientas
claves para la
prevención de la fatiga
y sus efectos en la
salud física y mental.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

TABLA DE CONTENIDO

1. Definición
2. Causas
3. Síntomas
4. Sueño
5. Higiene del sueño.
6. Recomendaciones.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Fatiga: Estado de disminución de la capacidad para el trabajo producido por una actividad excesiva.

Todo trabajo requiere energía

Cuanto mayor sea el esfuerzo, más energía se necesitará. Esto conlleva un aumento de frecuencia cardíaca. Pero tiene un límite para el cuerpo humano.

Cuando el esfuerzo no se puede mantener aparece la fatiga, como signo de alerta.

De no responder a este signo de alerta, y no descansar, pueden haber cambios importantes en la salud.

Cada persona tiene una limitación que se denomina **capacidad física de trabajo**.

Bravo Berrocal (1998)



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Fatiga Mental Crónica:

Definición:

Síndrome bio-psicológico que reúne diversos trastornos, tanto subjetivos como objetivos, que generan una sensación de cansancio y aversión al trabajo o a la tarea. Agotamiento extremo de mas de 24 horas de duración.

Causando a su vez, enfermedades crónicas y problemas de salud mental (cambios en el comportamiento y en la cognición) afectando los desempeños del trabajo.

(Pereira, F. 2013)



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



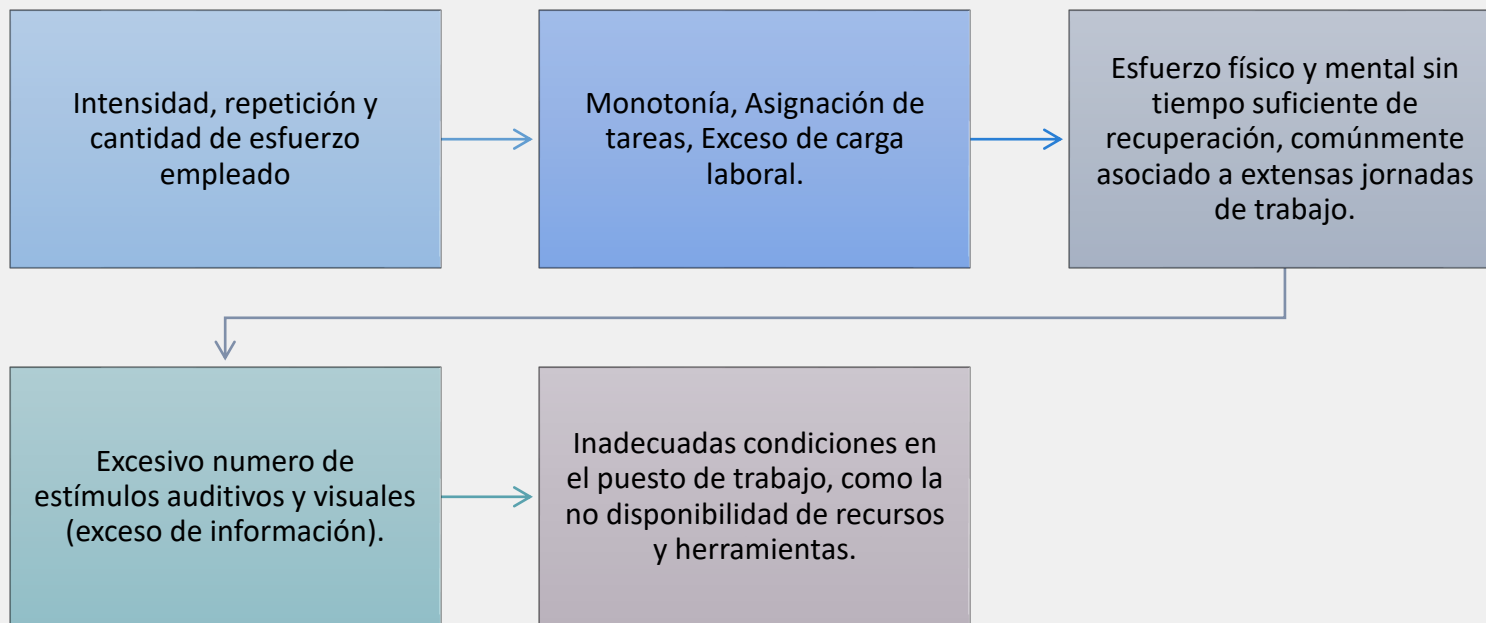
Innovación



Capital
Estratégico

Fatiga Mental Crónica:

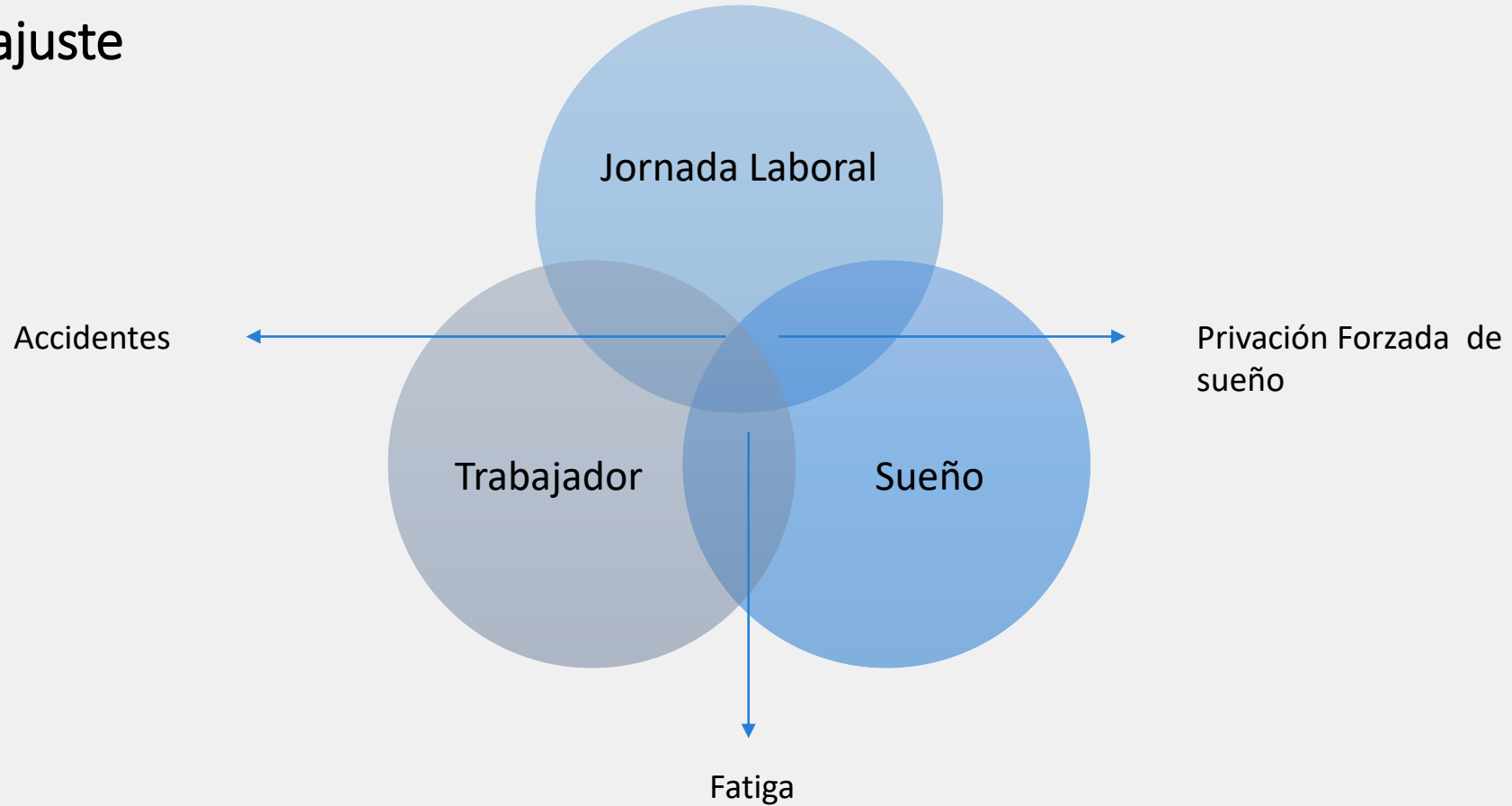
Casusas:



(Pereira, F. 2013)



Desajuste



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Síntomas

Los excesos en tiempos laborales, son factor de riesgo que afecta la calidad del sueño y el descanso, que su vez, conduce a la aparición de un estado de fatiga, que puede convertirse en crónico y considerarse un estado patológico.

Físicos	Mentales/cognitivos	Emocionales
Parpados pesados. Necesidad de restregarse los ojos.	Dificultad para concentrarse en la tarea.	Estar más callado y apático de lo normal.
Sensación de cansancio.	Periodos de inatención. Elevación del pensamiento.	Falta de energía.
Cabeceo.	Dificultad en recordar lo que se estaba haciendo.	Falta de motivación para desempeñar la tarea correctamente.
Presencia de micro sueños.	Déficit en la comunicación de información importante.	Mayores niveles de irritabilidad tanto con compañeros de trabajo como con familiares y amigos.
Dolor de cabeza, con tensión muscular.	Déficit en la anticipación de eventos y acciones.	Menores niveles de tolerancia. Afrontamiento disfuncional.
Mareos	Déficit en la toma de decisiones. Incurriendo en un mayor riesgo de error.	Mayores dificultades para mantener relaciones interpersonales sanas.
Alteraciones senso-perceptuales	Cometer errores procedimentales en la tarea que se desempeña, que puede llevar a no hacer, accidentalmente , lo correcto en la tarea.	

SUEÑO: Mecanismo de recuperación de la fatiga

En respuesta a los estímulos de la luz, el cerebro determina una mayor actividad fisiológica durante las horas diurnas, mientras que las funciones se inhiben durante la noche.

- Temperatura corporal descende. Nivel más bajo entre las 3:00 y las 6:00 horas.
- Se reduce la secreción de las hormonas vigilia, disminuye la presión sanguínea, cambia el metabolismo cerebral.
- Se ven mermadas la capacidad de atención, los tiempos de reacción y velocidad de procesamiento, Aprendizaje, funciones ejecutivas. Déficit en fluencia verbal.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



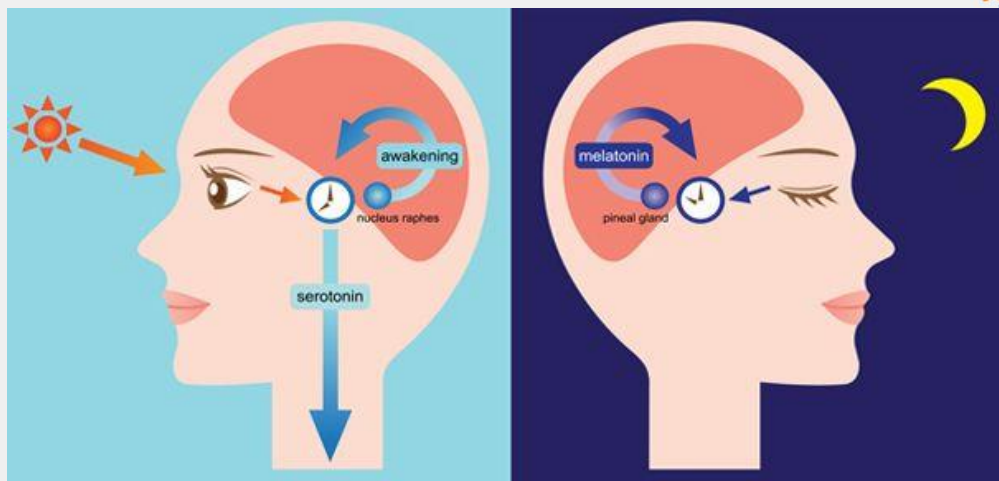
Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



LAS FASES DEL SUEÑO



Sostenibilidad



Aliados Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia

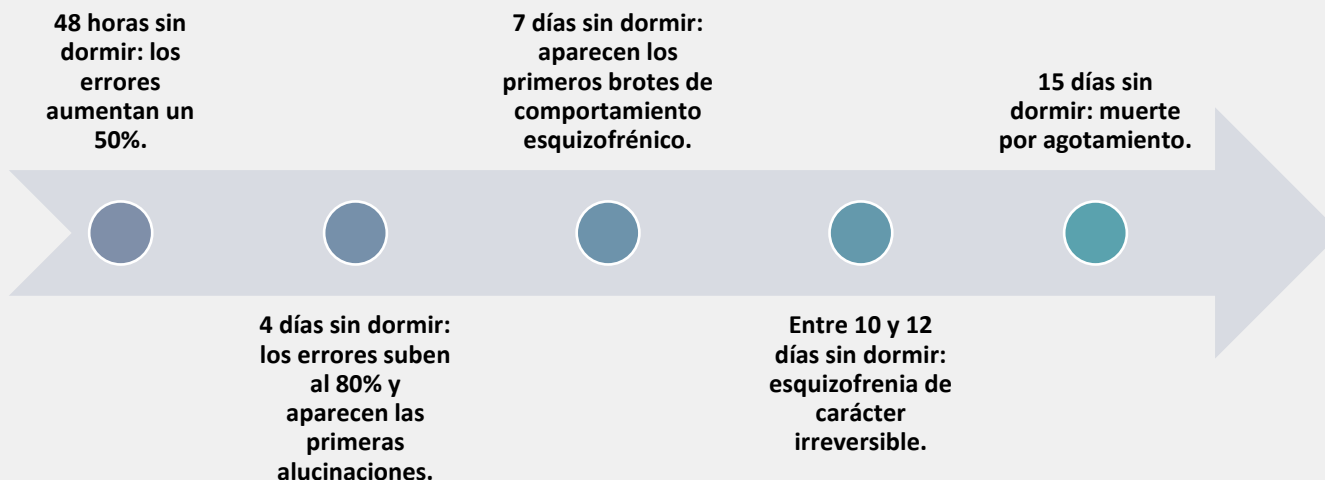


Innovación



Capital Estratégico

- Privación de sueño: estado de fatiga crónica que termina por afectar todo el funcionamiento del individuo.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

Escala de Somnolencia de Epworth

¿Con qué frecuencia se queda Vd. dormido en las siguientes situaciones? Incluso si no ha realizado recientemente alguna de las actividades mencionadas a continuación, trate de imaginar en qué medida le afectarían.

Utilice la siguiente escala y elija la cifra adecuada para cada situación.

- 0 = nunca se ha dormido
- 1 = escasa posibilidad de dormirse
- 2 = moderada posibilidad de dormirse
- 3 = elevada posibilidad de dormirse

Situación	Puntuación
• Sentado y leyendo	
• Viendo la T.V.	
• Sentado, inactivo en un espacio público (Parque, teatro...)	
• En carro, como copiloto de un viaje de una hora	
• Recostado en descanso a media tarde	
• Sentado y conversando con alguien	
• Sentado tranquilamente después de la comida (sin tomar alcohol)	
• En su carro, cuando se detiene durante algunos minutos debido al tráfico o semáforos y otras señales de tránsito.	
Puntuación total (máx. 24)	

PUNTUACIÓN:

- 8-10 = Somnolencia Leve
- 11-15 = Somnolencia Moderada
- 16-20 = Somnolencia Severa
- 21-24 = Excesiva Somnolencia



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

HIGIENE DEL SUEÑO

No tomar **sustancias excitantes**

Tomar una **cena ligera**

Esperar una o dos horas después de comer

Ejercicio físico

Evitar **siestas** prolongadas en el día

Medicamentos

Mantener **horarios** de sueño regulares

Si no se consigue conciliar el sueño en unos 15 minutos salir de la cama y relajarse.

Evitar la exposición a **luz brillante**

No realizar en la cama tareas que impliquen **actividad mental**

Mantener ambiente adecuado

Horarios de sueño regulares

Ritual **conductas relajante**



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

TIPS para la gestión de un equipo sin fatiga crónica



Acuerdo de los tiempos de trabajo, para lograr el balance de actividades intralaborales y extralaborales.



Respeto por los tiempos de los miembros del equipo, evitando correos, llamadas o mensajes de texto, en el tiempo personal del colaborador.



Optimización en el tiempo de reuniones..



Cumplimiento de los tiempos de jornada laboral acordada.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

TIPS para la gestión de un equipo sin fatiga crónica



Establecer un plan de trabajo con el equipo, de modo que se cumplan los objetivos, con una adecuada planeación.



Reuniones semanales de seguimiento, para anticipar y prevenir situaciones de urgencia.



Fortalecer la calidad de vida del colaborador, incrementando su satisfacción, al fomentar las condiciones de balance entre el tiempo laboral y personal.



Permitir al colaborador, tener adecuados tiempos de descanso y esparcimiento de las actividades laborales.



Recordar mantener límites, en la medida de lo posible, a un tiempo de trabajo de 8 horas diarias.



Considerar que aquellos días en que el tiempo deba extenderse, se debe permitir descanso posterior. Además, que estas situaciones no deben ser frecuentes.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



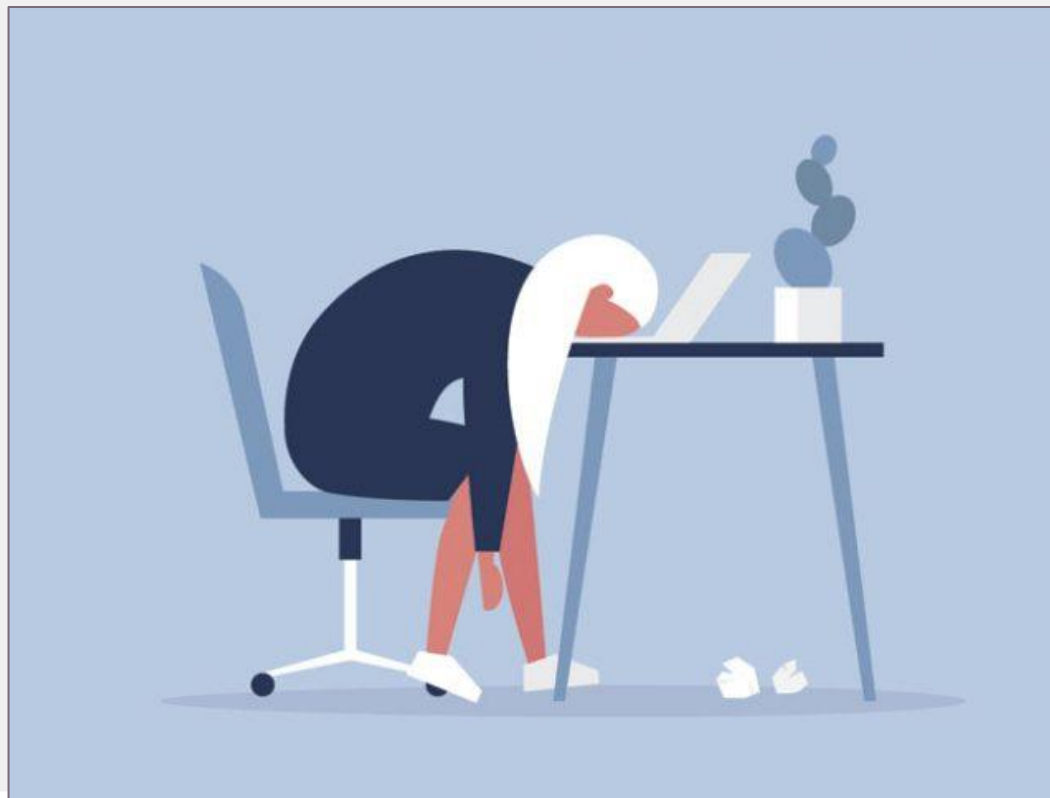
Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico



“Sabes que algo
anda mal
cuando sientes
cansancio del
que no se cura
durmiendo.”

Anónimo.

BRINDAR ATENCIÓN A NUESTRA CALIDAD DE SUEÑO,
PERMITE LA RECUPERACIÓN DE LA FATIGA, QUE
REPERCUTE EN EL CUIDADO GENERAL DE NUESTRA SALUD
FÍSICA, PERO SOBRE TODO, MENTAL.



Sostenibilidad



Aliados
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital
Estratégico

En este **2020 Positiva te acompaña**
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA
ES **ACCIÓN**



PREGUNTAS



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SERVICIOS



POSITIVA EDUCA
Pensando en ti

ESCUELA DE ENSEÑANZA

Y APRENDIZAJE EN SALUD PSICOSOCIAL

CREE-SIENDO JUNTOS

**Sesión 22: Prevención
de la fatiga**

