# Fatigue & Stress — Landscaping Meeting Kit — Spanish

# QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La fatiga y el estrés son problemas comunes, pero a menudo ignorados en el sector del paisajismo. Las exigencias físicas del trabajo, combinadas con largas jornadas laborales, la exposición a los elementos y la presión por cumplir los plazos, pueden provocar niveles significativos de tensión física y mental.

## CUÁL ES EL PELIGRO

Si la fatiga y el estrés no se gestionan adecuadamente, pueden disminuir la productividad, aumentar los accidentes e influir negativamente en el bienestar general de los trabajadores.

### **Riesgos Específicos**

#### 1. Agotamiento Físico

- Reducción del Rendimiento Físico: La fatiga disminuye la fuerza y la resistencia físicas, lo que dificulta la realización de tareas con seguridad y aumenta el riesgo de lesiones.
- Mayor Riesgo de Lesiones: Los trabajadores cansados son más propensos a cometer errores, como levantar objetos incorrectamente, tropezar o manejar mal el equipo.

## 1. Deterioro de la Función Cognitiva

- Disminución de la Concentración: La fatiga impide concentrarse y reconocer los peligros.
- Toma de Decisiones Deficiente: El estrés puede nublar el juicio, lo que lleva a una mala toma de decisiones.

#### 1. Tensión Mental

- Estrés Crónico: El estrés continuo puede provocar problemas de salud mental, como ansiedad y depresión, que pueden mermar la capacidad del trabajador para desempeñar su trabajo con eficacia y seguridad.
- Agotamiento: La exposición continua a altos niveles de estrés sin el alivio adecuado puede conducir al agotamiento, donde un trabajador se vuelve completamente agotado, desvinculado e improductivo.

#### 1. Impacto en el Equilibrio Vida-Trabajo

• Exceso de Trabajo: Las largas jornadas de trabajo que a menudo se exigen en el sector del paisajismo pueden alterar el equilibrio entre la vida laboral y personal, provocando que el cansancio y el estrés se extiendan a la vida personal.

## **COMO PROTEGERSE**

#### Autocuidado y estrategias personales

#### 1. Priorizar el Descanso y el Sueño

- Sueño Adecuado: Procure dormir entre 7 y 9 horas cada noche para permitir que su cuerpo se recupere de las exigencias físicas del trabajo paisajístico. Establezca un horario de sueño regular.
- 2. **Descansos:** Haga pausas regulares a lo largo de la jornada laboral para descansar y recargar energías.

#### 2. Nutrición e Hidratación Saludables

- Dieta Equilibrada: Siga una dieta equilibrada rica en frutas, verduras, proteínas magras y cereales integrales para alimentar su cuerpo y mantener los niveles de energía durante todo el día.
- 2. Manténgase Hidratado: Beba mucha agua a lo largo del día y evite el exceso de cafeína y bebidas azucaradas.

#### 3. Actividad Física y Estiramientos

1. **Ejercicio Regular:** Realice actividad física regular fuera del trabajo para mantener un buen estado físico general.

2. Estiramientos: Incorpore ejercicios de estiramiento a su rutina diaria para reducir la tensión muscular, mejorar la flexibilidad y prevenir lesiones relacionadas con la fatiga.

#### 4. Cuidado de la Salud Mental

- Técnicas de Gestión del Estrés: Practique técnicas de gestión del estrés como la respiración profunda, la meditación o la atención plena para ayudar a gestionar el estrés diario.
- 2. Conciliación de la Vida Laboral y Personal: Dedique tiempo a actividades que le gusten fuera del trabajo y mantenga fuertes vínculos sociales para ayudar a amortiguar los efectos del estrés.

#### Estrategias en el Lugar de Trabajo

#### 1. Horarios de Trabajo Razonables

- Evite el Exceso de Trabajo: Los empleadores deben programar las horas de trabajo de forma razonable, dejando a los trabajadores tiempo suficiente para descansar y recuperarse.
- 2. Controlar la Carga de Trabajo: Asegúrese de que las cargas de trabajo estén equilibradas y de que nadie esté constantemente sobrecargado. Rote las tareas para evitar el esfuerzo repetitivo y la fatiga.

#### 2. Entorno de Trabajo Favorable

- Comunicación Abierta: Fomentar una cultura en la que los trabajadores se sientan cómodos hablando de la fatiga y el estrés con los supervisores sin temor a represalias.
- 2. **Proporcionar Recursos:** Ofrezca recursos como los Programas de Asistencia al Empleado (PAE).

#### 3. Capacitación y concienciación en materia de seguridad

- Reconocimiento de los Signos de Fatiga y Estrés:
   Capacite a los trabajadores para que reconozcan los signos de fatiga y estrés en ellos mismos y en los demás. Anímeles a hablar si se sienten abrumados.
- 2. **Promover el Trabajo en Equipo:** Fomente un enfoque orientado al trabajo en equipo en el que los

trabajadores velen por la seguridad y el bienestar de los demás.

#### 4. Pausas y Áreas de Descanso

- Áreas de Descanso Designadas: Proporcione áreas cómodas donde los trabajadores puedan tomar descansos, hidratarse y relajarse.
- 2. Fomentar el uso de las pausas: Anime a los trabajadores a tomar bien sus descansos programados.

## **CONCLUSIÓN**

Dando prioridad al descanso, manteniendo un estilo de vida saludable y fomentando un entorno laboral propicio, los trabajadores pueden gestionar estos riesgos y mantener tanto su salud física como mental.