



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

Subsistema de Gestión de
Seguridad y Salud en el Trabajo

Boletín

Salud Laboral



Fatiga mental: “Tu Cerebro También se Cansa”

Reconocerla, prevenirla y darle a tu mente espacios para recuperarse.

La fatiga mental es una sensación de cansancio que aparece después de mantener durante un tiempo prolongado una alta demanda de atención, concentración y esfuerzo cognitivo. Puede presentarse al procesar mucha información, tomar decisiones, resolver problemas o atender múltiples tareas e interrupciones durante la jornada.

¿Cómo saber si necesitas una pausa?

Algunas señales pueden ser:

Te cuesta concentrarte o mantener la atención.

Saltas constantemente entre tareas.

Lees varias veces lo mismo.

Te cuesta tomar decisiones.

Cometes errores o descuidos poco habituales.

Sientes irritabilidad, saturación o que “ya no te da la cabeza”.

Olvidas cosas sencillas.



¿Multitarea o cambio constante de atención?

Estos cambios constantes pueden aumentar la carga mental y favorecer errores, olvidos y sensación de agotamiento.

¡Una idea para probar!

Cuando tengas una tarea que requiera concentración:

Reduce las interrupciones ➤ enfócate en una tarea ➤ haz una pausa ➤ continúa.

Hacer muchas cosas al mismo tiempo no siempre significa avanzar más.



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

Subsistema de Gestión de
Seguridad y Salud en el Trabajo

Boletín

Salud Laboral



¿Tu cerebro te está pidiendo una pausa?



Hazte estas preguntas:

- ¿Estoy leyendo lo mismo varias veces?
- ¿Me cuesta concentrarme en una tarea sencilla?
- ¿Estoy cometiendo más errores de lo habitual?
- ¿Tengo demasiadas tareas abiertas al mismo tiempo?
- ¿Estoy más irritable o saturado de lo normal?



Si varias respuestas son sí, quizá la solución no sea exigirte más.

Tal vez necesitas hacer una pausa.

Dale un descanso a tu cerebro

No necesitas esperar a sentirte completamente agotado para hacer una pausa.

Prueba esta pausa de 3 minutos:



01 minuto Descansa la mirada

Aléjate de la pantalla y permite que tus ojos descansen.



01 minuto Muévete

Levántate, camina un poco o cambia de postura.



01 minuto Reinicia

Respira tranquilamente y decide cuál será la siguiente tarea concreta.

Recuerda...

Alternar actividades, reducir interrupciones innecesarias, hidratarte y respetar tus tiempos de descanso.

Descansar no es
dejar de trabajar.

También es una forma de
repararte para trabajar mejor.



UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

Subsistema de Gestión de
Seguridad y Salud en el Trabajo

Boletín Salud Laboral

Mayor información:

Subsistema de gestión de la seguridad y salud en
el trabajo SGSST

Contacto: (601) 3239300 ext.1612

seguridadesaludt@udistrital.edu.co

