****FAE subraya la importancia del descanso laboral en el Día Mundial del Sueño****

* ****En el marco de su programa FAE Saludable, la organización recuerda a las empresas brugalesas que la privación del sueño puede derivar en fatiga, estrés y errores que afectan tanto a la salud del trabajador como al rendimiento de la empresa****
* ****Además, alerta sobre el descenso cada vez más acuciante de las horas de sueño en la sociedad, provocado en gran parte por la transformación digital y el uso intensivo de las TIC’s****

Burgos, 14 de marzo de 2025.- Con motivo del Día Mundial del Sueño, la Confederación de Asociaciones Empresariales de Burgos (FAE) ha destacado entre las empresas burgalesas la importancia del descanso adecuado como factor clave para mejorar el rendimiento y la seguridad en el trabajo.

Esta iniciativa se enmarca dentro del programa FAE Saludable, desarrollado por el Departamento de Prevención de Riesgos Laborales, cuyo objetivo es fomentar hábitos saludables entre los trabajadores. Desde FAE se recuerda que un sueño de calidad resulta esencial no solo para garantizar la salud de los empleados, sino también para incrementar la productividad y reducir la siniestralidad laboral. “Un trabajador descansado es un trabajador más seguro y eficiente”, se subraya desde el Departamento de PRL de la organización.

El programa FAE Saludable contempla diversas acciones dirigidas a sensibilizar a empresarios y empleados sobre la relevancia de cuidar el bienestar físico y mental en el entorno laboral. En este sentido, el descanso nocturno adquiere un papel protagonista, ya que la privación del sueño puede derivar en fatiga, estrés y errores que afectan tanto a la salud del trabajador como al rendimiento de la empresa. Además, FAE alerta sobre el descenso cada vez más acuciante de las horas de sueño en la sociedad, provocado en gran parte por la transformación digital y el uso intensivo de las TIC’s, que dificulta la desconexión y altera los ciclos de descanso.

FAE anima a las empresas burgalesas a sumarse a esta corriente que apuesta por la prevención y la promoción de entornos laborales saludables, recordando que invertir en el bienestar de los empleados es apostar por la sostenibilidad y el éxito empresarial.

**FAE Saludable**

FAE Saludable es un proyecto del Departamento de Prevención de Riesgos Laborales de FAE, el cual pretende integrar en el tejido productivo burgalés un concepto transversal de salud ampliado hasta incluir los hábitos de vida y factores psicosociales (organización del trabajo, riegos emergentes y cultura del trabajo), a través de diferentes iniciativas.

Dentro del proyecto se llevan a cabo talleres, píldoras formativas y otras actividades de promoción de hábitos saludables, tocando materias como la gestión y solvencia emocional, gestión del estrés, la higiene postural, escuela de espalda, programas de nutrición y alimentación saludable, etc.

Desde noviembre de 2021, FAE pertenece a la Red de Organizaciones Saludables, integrada, también, por las organizaciones empresariales de Soria, Álava, Cantabria y La Rioja.

Más información:

Esther Alonso

Responsable de Comunicación y Relaciones Externas

618 514 568 / comunicacion@faeburgos.org