



Burnout in Construction

Catch It Early

Team, we often talk about physical hazards falls, heavy lifting, equipment but today, let's focus on something just as critical: burnout. It's not visible like a bruise or fracture, but it's equally dangerous affecting safety, focus, decisions, and overall wellbeing.

Why It Matters



The construction industry ranks among the top three most burned out sectors.

Over 80% of construction workers report experiencing stress at work.

Burnout increases vulnerability to safety hazards by reducing focus and alertness.

Recognizing Early Signs



Emotional exhaustion, cynicism, or detachment from work

Reduced performance or motivation, trouble concentrating

Physical symptoms: fatigue, headaches, sleep issues, stomach problems.

Impact on Safety



Burnout lowers alertness and decision-making, increasing risk of accidents.

Chronic stress creates unsafe conditions for the entire crew.



“Construction is tough—but we’re tougher together. Let’s build a workplace where taking care of each other is as automatic as putting on a helmet. Mental readiness is part of our safety gear.”

Preventive Actions: Rest, Breaks & PTO



Take regular breaks short or long to reset.

Use your PTO it’s there to protect your long-term wellness.

Leaders should model healthy habits by taking needed time off too.

How to Start a Supportive Conversation



Emotional exhaustion, cynicism, or detachment from work

Reduced performance or motivation, trouble concentrating

Physical symptoms: fatigue, headaches, sleep issues, stomach problems.

Wrap-Up & Crew Commitment

Let’s Commit TO:

- Looking out for one another
- Taking breaks and using PTO
- Talking openly about how we’re doing If someone’s struggling, direct them to our EHS resources or counseling.





Burnout en la construcción

Atrápalo temprano

Equipo, a menudo hablamos de peligros físicos, caídas, levantamiento de objetos pesados, equipos, pero hoy, centrémonos en algo igual de crítico: el agotamiento. No es visible como un hematoma o una fractura, pero es igualmente peligroso y afecta la seguridad, el enfoque, las decisiones y el bienestar general.



Por qué es importante

La industria de la construcción se encuentra entre los tres sectores más quemados.

Más del 80% de los trabajadores de la construcción informan que experimentan estrés en el trabajo.

El agotamiento aumenta la vulnerabilidad a los peligros de seguridad al reducir la concentración y el estado de alerta.

Reconocer los primeros signos

Agotamiento emocional, cinismo o desapego del trabajo Reducción del rendimiento o motivación, problemas para concentrarse

Síntomas físicos: fatiga, dolores de cabeza, problemas para dormir, problemas estomacales.

Impacto en la seguridad

El agotamiento reduce el estado de alerta y la toma de decisiones, lo que aumenta el riesgo de accidentes.

El estrés crónico crea condiciones inseguras para toda la tripulación.

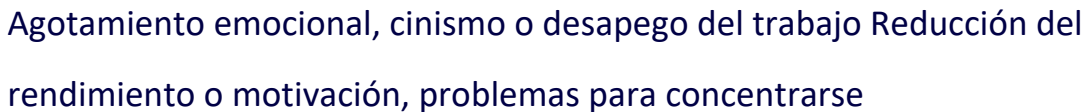


La



Use su PTO, está ahí para proteger su bienestar a largo plazo.

Cómo iniciar una conversación de apoyo



Resumen y compromiso de la tripulación

- Cuidarse unos a otros
- Tomar descansos y usar PTO
- Hablar abiertamente sobre cómo lo estamos haciendo. Si alguien tiene dificultades, diríjalo a nuestros recursos o asesoramiento de EHS.

