

CHARLA DE HERRAMIENTAS #3

Divorcio y relaciones tensas



La industria de la construcción es uno de los sectores más exigentes en los EE. UU., donde los trabajadores se enfrentan al estrés tanto dentro como fuera del lugar de trabajo. Las largas horas de trabajo, el trabajo físico, los viajes y la inseguridad laboral contribuyen a los problemas de salud mental. Fuera del trabajo, las relaciones pueden volverse tensas y derivar en divorcios o separaciones. Estos eventos pueden tener graves efectos en la salud mental, afectando el desempeño laboral y el bienestar general. Analizaremos cómo se manifiestan estos problemas, las señales a las que debemos prestar atención y cómo brindar apoyo a quienes los padecen.

¿Qué son el divorcio y las relaciones tensas?

- **El divorcio** es la finalización legal de un matrimonio por decisión judicial. Suele ser un proceso estresante, emocional y financieramente complicado.
- **Las relaciones tensas** implican tensión, conflicto y falta de comunicación, lo que genera distancia emocional y aislamiento.

Cómo el trabajo de construcción puede provocar divorcios y relaciones tensas

- **Largas horas:** Muchos trabajadores de la construcción pasan largas horas en el lugar de trabajo, a menudo trabajando los fines de semana o horas extras, lo que les deja menos tiempo para la familia.
- **Exigencias físicas:** El esfuerzo físico que la construcción supone para el cuerpo puede provocar agotamiento, irritabilidad y falta de energía para la vida hogareña.
- **Requisitos de viaje:** Algunos trabajadores deben viajar por motivos de trabajo, lo que requiere que permanezcan largos períodos fuera de casa y que pueden tensar la dinámica familiar.
- **Preocupaciones por la seguridad laboral:** Los períodos de desempleo o inseguridad laboral pueden generar estrés financiero y crear tensión entre socios o miembros de la familia.
- **Costo emocional:** La combinación de estos factores puede generar frustración, ansiedad y depresión, que pueden extenderse a las relaciones, aumentando la probabilidad de conflicto.

Reconociendo las señales

Conocer las señales de que alguien está pasando por un momento difícil puede permitir brindar apoyo temprano. Busque señales como:

- **Cambios de humor:** Irritabilidad, ira o arrebatos emocionales.
- **Retraimiento:** Evitar actividades sociales o aislarse.
- **Fatiga:** Agotamiento físico y mental por falta de sueño o estrés constante.
- **Disminución del rendimiento laboral:** reducción de la productividad, ausencias al trabajo o errores por descuido.
- **Consumo de alcohol o sustancias:** recurrir a sustancias como forma de afrontar el estrés.

1. ¿De qué manera cree usted que el estrés del hogar se traslada al lugar de trabajo?

2. ¿Cómo podemos apoyarnos unos a otros cuando surgen desafíos personales como el divorcio o el estrés en las relaciones?

CHARLA DE HERRAMIENTAS #3

Divorcio y relaciones tensas



Impacto en la salud mental

- **Depresión y ansiedad:** Los problemas de relación pueden intensificar sentimientos de desesperanza o ansiedad.
- **Sentimientos de soledad:** el distanciamiento emocional de los seres queridos puede empeorar los sentimientos de aislamiento.
- **Pensamientos suicidas:** el divorcio y los problemas de relación pueden generar sentimientos de desesperanza, y los trabajadores de la construcción ya corren un mayor riesgo de suicidio.
- **Deterioro del juicio:** los problemas de salud mental pueden afectar el juicio y la toma de decisiones, aumentando los riesgos de seguridad en el trabajo.

Cómo apoyar a un compañero de trabajo que atraviesa un divorcio o problemas en su relación

Si nota que un compañero de trabajo tiene dificultades, aquí le mostramos cómo puede ayudarlo:

- **Escuche sin juzgar:** a veces, simplemente estar allí para escuchar puede significar mucho para alguien.
- **Regístrese regularmente:** un simple “¿Cómo estás?” puede ayudarlos a sentirse vistos y cuidados.
- **Ofrecer recursos:** Anímelos a buscar ayuda de profesionales, como un consejero o programas de asistencia a empleados (EAP).
- **Tenga paciencia:** comprenda que sanar los problemas de relación lleva tiempo.

Cómo manejar el estrés y la salud mental fuera del trabajo

Manejar el estrés fuera del trabajo es fundamental para afrontar tiempos difíciles. A continuación, se ofrecen algunas estrategias:

- **Asesoramiento:** El asesoramiento profesional ofrece un espacio neutral para procesar las emociones y desarrollar habilidades de afrontamiento.
- **Grupos de apoyo:** Conectarse con otras personas en situaciones similares puede ayudar a reducir los sentimientos de aislamiento.
- **Ejercicio:** La actividad física regular puede mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés, incluso las caminatas cortas.
- **Hábitos saludables:** Reducir el consumo de alcohol y otras sustancias ayuda a mantener la claridad y gestionar mejor el estrés emocional.
- **Comunicación:** La comunicación abierta con su sistema de apoyo de confianza puede ayudar a prevenir más tensión.

El divorcio y las relaciones tensas son cuestiones muy personales, pero no es necesario afrontarlas en solitario. Estar atento a las señales y ofrecer apoyo puede marcar una diferencia significativa. Recuerde que está bien pedir ayuda, ya sea a un profesional, a un grupo de apoyo o a un amigo de confianza.

Línea de vida 988

EQUIPO 1-800-634-7710

Se pueden encontrar recursos adicionales en www.northcountrycarpenter.org/mental-health