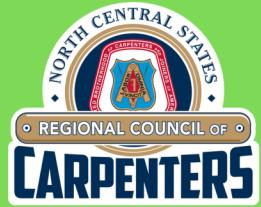


CHARLA DE HERRAMIENTAS #12

Afrontando el dolor



A medida que el año llega a su fin, los largos meses de invierno y la temporada navideña pueden despertar una mezcla de emociones. Para algunos, es un tiempo de conexión y descanso; para otros, puede resaltar lo que o a quién extrañan. El clima frío, los días más oscuros y las presiones financieras o familiares adicionales pueden hacer que esta época del año se sienta especialmente pesada. El dolor no solo proviene de la pérdida de un ser querido, sino que también puede surgir cuando cambian las rutinas, cuando se pierde un compañero de trabajo, un empleo, el rol desempeñado, cuando la salud se deteriora o cuando añoramos cómo eran las cosas antes. En los oficios, donde a menudo nos enorgullecemos de estar presentes y seguir adelante, puede ser fácil ignorar nuestros sentimientos bajo el siguiente trabajo, la siguiente tarea, el siguiente proyecto. Pero el dolor no desaparece solo porque nos mantengamos ocupados; espera hasta que lo afrontemos.

Cómo se ve el dolor

El dolor no es debilidad. Es una reacción humana ante la pérdida y el cambio. Cada persona lo experimenta de manera diferente, y no hay una forma correcta ni un tiempo establecido para superarlo. A continuación, se presentan algunas maneras en que el dolor puede manifestarse.

- Perder a un ser querido o a un compañero de trabajo, o sufrir una lesión grave dentro o fuera del lugar de trabajo.
- La finalización de un contrato importante, el traslado de un lugar de trabajo o un cambio de rol inesperado.
- Jubilarse, dejar de trabajar o cambiar de carrera antes de lo previsto.
- Relaciones familiares tensas, rupturas o divorcios.
- Perder una rutina familiar, un grupo de amigos o un sentido de pertenencia.

El dolor también puede manifestarse como:

- Tristeza intensa, ira, culpa, vergüenza o entumecimiento.
- Síntomas físicos, como problemas para dormir, falta de apetito o agotamiento.
- Alejarse de la tripulación, de la familia o de aquello que antes daba sentido a la vida.
- Cambios bruscos de humor, actitud de "para qué molestarse" o aumento de conductas de riesgo dentro y fuera del lugar de trabajo.

Recordatorios clave para el proceso de dolor

Cada persona afronta la pérdida a su manera. Algunas hablan abiertamente de ello, mientras que otras necesitan tiempo a solas. Respeta el proceso de cada persona, incluido el tuyo.

- El dolor puede resurgir inesperadamente; durante las fiestas, los cumpleaños, los aniversarios. Estos "desencadenantes del dolor" son normales.
- No se trata simplemente de "superar" una pérdida. Sanar significa aprender a sobrellevarla de otra manera y encontrarle un nuevo significado con el tiempo.
- Las pérdidas pueden acumularse. Es importante hacer una pausa, reflexionar y hablar sobre lo que has vivido antes de que se acumule y te lleve al agotamiento.
- El dolor afecta tanto al cuerpo como a la mente; son comunes los dolores de cabeza, la fatiga y la tensión muscular. Encontrar maneras de cuidar tu salud física puede ayudar a aliviar la tensión emocional. Hay fortaleza en permitirte sentir, descansar y sanar.

DISCUSIÓN EN GRUPO:

1. ¿Qué es algo que has perdido o a lo que has tenido que adaptarte que te pesa mucho en la mente?
2. ¿Qué te ha ayudado personalmente a superar una pérdida difícil o un cambio importante?



CHARLA DE HERRAMIENTAS #12

Afrontando el dolor

Herramientas y estrategias para afrontar el dolor

Nadie sobrevive en la vida ni en este trabajo sin experimentar pérdidas, cambios o momentos difíciles. El dolor puede manifestarse de forma silenciosa o repentina, y se necesita mucha fortaleza para afrontarlo. Juntos somos más fuertes, tanto dentro como fuera del trabajo. La sanación no se logra en soledad; se logra a través de la conexión, la compasión y el apoyo de la comunidad. Encuentra la mejor manera de apoyar a tus compañeros y recuerda que nadie está solo al enfrentar desafíos de salud mental.

- **Reconocer el dolor:** El primer paso para sanar es reconocer que el dolor existe. Nuestra cultura laboral se ha basado en "aguantar" o "mantenerse ocupado", pero ignorar el dolor no lo hace desaparecer, simplemente retrasa la sanación. No tienes que fingir que estás bien todos los días. Permitete sentir. El dolor no es una debilidad, es la prueba de que algo te importó profundamente.
- **Mantente conectado:** El aislamiento es uno de los mayores riesgos tras una pérdida. Aunque no tengas ganas de hablar, estar cerca de personas que se preocupan por ti marca la diferencia. La conexión puede manifestarse de diferentes maneras para cada persona. Puede significar charlar con un amigo durante el almuerzo, llamar a un familiar o unirte a un grupo de apoyo.
- **Crea rituales significativos:** Los rituales permiten canalizar el dolor. Esto puede significar dedicar un momento antes o después del trabajo para recordar a alguien o algo que has perdido. En las fiestas, enciende una vela, escribe una nota o haz algo para honrarlos. Estos pequeños gestos te ayudan a procesar las emociones y a mantener vivos los recuerdos de forma sana.
- **Presta atención a la depresión estacional y otros cambios:** La falta de luz solar y los días más cortos pueden desencadenar el trastorno afectivo estacional (TAE). Los síntomas comunes incluyen falta de energía, dormir más, pérdida de interés en actividades que antes disfrutabas o sensación de desesperanza. Si estos u otros síntomas persisten durante más de dos semanas, busca ayuda profesional en salud mental.

Cosas que puedes hacer:

- **Conecta contigo mismo y con los demás:** Dedica un momento cada día a observar cómo te sientes y a preguntar a quienes te rodean cómo están. Reconocer tus propias emociones te ayuda a mantenerte centrado, y un simple "¿Cómo estás?" puede abrir la puerta a alguien que quizás esté pasando por un mal momento. No necesitas las palabras perfectas, solo una preocupación sincera.
- **Apóyate en tus redes de apoyo:** Pueden ser tu equipo de trabajo, tu familia, un representante sindical de NCSRCC, un amigo de confianza o un profesional de la salud mental. No tienes que cargar con todo solo.
- **Manténgase seguro y presente en el trabajo:** El dolor puede distraer la mente y ralentizar los reflejos. Tómese un momento adicional para evaluar los peligros, asegurar su postura y comunicarse con claridad. La seguridad es parte de cuidarse a sí mismo y a su equipo.
- **Establece metas pequeñas y alcanzables y busca ayuda cuando la necesites:** En los días difíciles, concéntrate en lo que puedes controlar: llegar a tiempo, comer una comida completa, salir a caminar o completar una tarea de forma segura y satisfactoria. Si los cambios emocionales o físicos duran más de un par de semanas o comienzan a afectar tu funcionamiento diario, quizás sea momento de consultar con un profesional. Buscar ayuda es una señal de fortaleza.

La forma en que nos apoyamos mutuamente en los momentos difíciles define la fortaleza de nuestros equipos y de nuestra industria. Mostrar compasión es tan importante como demostrar habilidad. Cuando hablamos abiertamente sobre el dolor, hacemos que nuestros lugares de trabajo sean más seguros, nuestros equipos más fuertes y nuestra gente más sana. Nunca se sabe quién podría necesitar un poco de amabilidad hoy; incluso tú mismo.

Línea de vida 988

EQUIPO 1-800-634-7710

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