

CHARLA DE CAJA DE HERRAMIENTAS #6

Protegiendo su salud mental



En la industria de la construcción, nos enorgullecemos de apoyarnos mutuamente. Nos apoyamos en los momentos difíciles. Ya sea ayudando a un miembro de la cuadrilla con sus dificultades personales o simplemente estando ahí para escuchar, ese sentido de hermandad está profundamente arraigado en nuestras obras. Pero si bien es importante apoyarse mutuamente, es igual de importante proteger la propia salud mental en el proceso.

No es necesario tener todas las respuestas

Puede ser difícil cuando alguien habla abiertamente sobre su salud mental. Nos preocupamos mucho por las personas con las que trabajamos, y eso puede dificultar que salgamos de esas conversaciones sin sentirnos afectados. Pero recuerda: no se espera que tengas todas las respuestas. No necesitas saber cómo solucionarlo todo. Estar presente, escuchar sin juzgar y ayudar a orientarles hacia apoyo profesional suele ser lo más útil que puedes hacer.

Conozca sus límites y fronteras

Al ayudar a un miembro de la tripulación en un momento difícil, es fácil dar más de lo que se puede. Podrías quedarte despierto pensando en sus problemas o sintiéndote emocionalmente agotado. Esa es una señal para que te pongas en marcha.

Poner límites no significa que te importe menos. Significa que te aseguras de estar lo suficientemente bien como para seguir asistiendo. No puedes servir de una taza vacía.

Formas efectivas de apoyar a los demás

- **Escuchar sin intentar resolver:** a veces las personas simplemente necesitan sentirse escuchadas.
- **Valide sus sentimientos:** diga cosas como: "Eso suena muy difícil" o "Me alegro de que hayas compartido eso conmigo".
- **Fomentar el apoyo adicional:** sugiera que hablen con alguien capacitado para ayudar, como alguien de TEAM o a través de 988 Lifeline.
- **Seguimiento:** Un simple, "Solo quería decirte que estoy aquí si alguna vez necesitas hablar de nuevo" o "¿Tuviste la oportunidad de hablar con alguien o usar alguno de los recursos que mencionamos?" o "¿Necesitas ayuda con algo esta semana, dentro o fuera del lugar de trabajo?" puede ser de gran ayuda.

DISCUSIÓN EN GRUPO:

1. **¿Cómo se siente escuchar sin intentar resolver algo cuando alguien comparte algo importante?** ¿Cómo te recuerdas que no debes abarcar demasiado?
2. **¿Cómo sería para ti una cultura de tripulación saludable en torno a la salud mental?** ¿Qué medidas podemos tomar para construirla juntos?

CHARLA DE CAJA DE HERRAMIENTAS #6

Protegiendo su salud mental



Conozca las señales en usted mismo

Si notas alguno de estos signos en ti mismo, tal vez sea momento de dar un paso atrás y analizar cómo estás.

Te sientes emocionalmente agotado o agotado después de las conversaciones.

- Te sientes responsable de su salud mental o de sus decisiones.
- Tu estado de ánimo cambia: estás más ansioso, irritable o retraído.
- Tienes problemas para dormir o piensas constantemente en su situación en tu cabeza.
- Estás saltándote tu propio cuidado personal para apoyar a los demás.
- Te sientes culpable cuando estableces límites o tomas tiempo para ti.
- Estás menos concentrado o motivado en el trabajo o en casa.

Estos pueden ser signos de que su propia salud mental se está viendo afectada. Es importante recordar que también existen recursos para usted.

Recursos de apoyo

No estás solo. Al igual que tu compañero de tripulación, tú también mereces apoyo. Si necesitas hablar con alguien, contacta con cualquiera de los siguientes.

- 988 Lifeline: llame o envíe un mensaje de texto al 988 para obtener asistencia gratuita y confidencial las 24 horas, los 7 días de la semana.
- EQUIPO: Ofrece asesoramiento, recursos y apoyo para los comerciantes y sus familias.
- Su representante comercial sindical: un punto de contacto confiable que puede ayudarlo a conectarse con apoyo y recursos cuando enfrenta desafíos dentro o fuera del lugar de trabajo.

Sigue apareciendo, pero cuida de ti también

Cuando nos cuidamos, estamos mejor preparados para cuidar a los demás. Proteger tu salud mental no significa alejarte de tu equipo, sino asegurarte de que puedas seguir estando presente a largo plazo.

Juntos, podemos crear una cultura donde sea aceptable alzar la voz, pedir ayuda y cuidarnos a nosotros mismos y a los demás. Así es la verdadera fuerza. Cuídense. Manténganse fuertes. Nos apoyamos mutuamente.

Línea de vida 988

EQUIPO 1-800-634-7710

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