

# CHARLA DE HERRAMIENTAS #1

## Salud mental 101



*La salud mental es tan importante como la salud física, y esto es especialmente cierto en el sector de la construcción. Los trabajadores de la construcción se enfrentan a presiones únicas que pueden dificultar el manejo de la salud mental. Desde las exigencias laborales de alto estrés hasta las largas horas y el agotamiento físico, estos factores pueden afectar el bienestar mental. Si a esto le sumamos el estigma de pedir apoyo en un campo tradicionalmente difícil y dominado por los hombres, queda claro por qué los trabajadores de la construcción tienen un mayor riesgo de sufrir problemas de salud mental que el público en general. Si bien muchos de nosotros ya tenemos un conocimiento básico de la salud mental, es importante recordar que la salud mental no se trata solo de evitar enfermedades, sino de manejar activamente el estrés, las emociones y el bienestar mental, especialmente frente a las duras exigencias de nuestro trabajo.*

### ¿Por qué los trabajadores de la construcción corren mayor riesgo?

El sector de la construcción se encuentra constantemente entre los más afectados por problemas de salud mental y tasas de suicidio. Existen varias razones para ello:

- **Entorno de alto estrés:** los plazos ajustados, las largas horas y el trabajo físicamente exigente aumentan el estrés y la ansiedad.
- **Lesiones y tensión física:** el dolor crónico y las lesiones en el trabajo pueden provocar depresión y abuso de sustancias a medida que los trabajadores buscan formas de afrontar la situación.
- **Inestabilidad laboral:** La naturaleza cíclica de los proyectos de construcción, junto con los posibles despidos y el trabajo estacional, pueden contribuir al estrés financiero y emocional.
- **Aislamiento:** Trabajar en lugares remotos o lejos de la familia puede generar sentimientos de soledad y aislamiento.
- **Estigma en torno a la salud mental:** en un campo donde a menudo se valoran la dureza y la auto-resiliencia, pedir ayuda puede verse como una debilidad, lo que dificulta que los trabajadores admitan que necesitan apoyo.

### Reconociendo las señales

- Cambios repentinos de humor o comportamiento.
- Aumento de la irritabilidad.
- Retirada de actividades sociales o aislamiento.
- Disminución del rendimiento laboral o aumento del ausentismo.
- Comentarios sobre sentirse desesperado, atrapado o abrumado.

## DISCUSIÓN EN GRUPO:

1. ¿Por qué cree que todavía existe un estigma en torno a hablar sobre salud mental en la industria de la construcción y qué podemos hacer para que sea más fácil hablar de ello?
2. ¿Qué estrategias o técnicas utilizas para gestionar el estrés o la ansiedad en el trabajo?

# CHARLA DE HERRAMIENTAS #1

## Salud mental 101



### Herramientas eficaces para gestionar el estrés y la salud mental en el trabajo

Gestionar la salud mental en el trabajo no tiene por qué ser complicado. Existen estrategias y herramientas sencillas que puedes utilizar para reducir el estrés y mantener el bienestar tanto en el trabajo como en casa. A continuación, te presentamos algunas que debes tener en cuenta:

- **Ejercicios de respiración para aliviar el estrés:** una de las formas más fáciles y efectivas de reducir el estrés es mediante ejercicios de respiración controlada. Dedicar unos minutos a concentrarse en la respiración puede ayudar a calmar la mente, reducir la tensión física y mejorar la concentración. A continuación, se muestra una técnica sencilla que puede probar en cualquier momento durante su turno:
- **Técnica de respiración 4-7-8:**
  - Inhala lentamente por la nariz durante 4 segundos.
  - Aguanta la respiración durante 7 segundos.
  - Exhala lentamente por la boca durante 8 segundos.
  - Repita este ciclo de 3 a 5 veces.
- **Manténgase conectado:** la conexión social es una herramienta poderosa para reducir el estrés y mejorar la salud mental. Hable con sus compañeros de trabajo, aunque sea solo por unos minutos durante un descanso.
- **Actividad física:** además de las exigencias físicas del trabajo, incorporar ejercicio ligero durante los descansos o antes o después de los turnos puede mejorar el estado de ánimo y reducir el estrés. Incluso movimientos simples como estirarse o caminar un rato pueden aumentar el flujo sanguíneo, reducir la tensión y liberar endorfinas (los aliviadores de estrés naturales del cuerpo).
- **Establezca límites entre el trabajo y el hogar:** es fácil que el estrés del trabajo se traslade a su vida personal, pero es esencial establecer límites claros entre el trabajo y el hogar. Cuando no esté trabajando, haga un esfuerzo consciente para concentrarse en actividades que le brinden alegría o relajación, ya sea pasar tiempo con su familia, dedicarse a pasatiempos o simplemente descansar.
- **Practica la gratitud:** tomarte un momento para concentrarte en lo positivo, incluso en situaciones difíciles, puede ayudarte a cambiar tu mentalidad. Al final de cada día, piensa en tres cosas por las que estás agradecido. Practicar la gratitud con regularidad puede ayudarte a contrarrestar los patrones de pensamiento negativos y reducir el estrés.

**Controlar el estrés y mantener la salud mental son procesos continuos. No se trata de esperar a que algo salga mal, sino de tomar medidas activas para proteger el bienestar mental todos los días.**

**Línea de vida 988**

**EQUIPO 1-800-634-7710**

*Se pueden encontrar recursos adicionales en [www.northcountrycarpenter.org/mental-health](http://www.northcountrycarpenter.org/mental-health)*