

# ESTRATEGIAS DE AUTOCUIDADO PARA LA FUERZA LABORAL DE LA CONSTRUCCIÓN



Hoy, Michelle asistió a la reunión obligatoria de seguridad. Esta reunión incluyó a una oradora invitada, una experta en bienestar que hablaba sobre salud mental. La invitada dijo: “Tu mente es tu herramienta más importante” y compartió los pasos que sigue para cuidar su mente y su cuerpo. Esa noche, Michele llevó el cargador del teléfono al salón para evitar la tentación de navegar por Internet antes de acostarse, y preparó un almuerzo saludable para no tener que volver a salir a comprar comida rápida al día siguiente. En las semanas siguientes, Michelle hizo otras cosas para cuidarse, como prepararse para acostarse temprano para poder dormir bien y reducir el consumo de alcohol. Después de aproximadamente un mes, se sintió más estable en el andamio, más rápida con los cálculos y más paciente con sus colegas.

## QUÉ PUEDES HACER

**Hacer tiempo para pequeños descansos:** Un breve descanso, aunque solo sea de cinco minutos, puede ayudarte a reiniciar tu mente. Estos momentos pueden reducir el estrés y restaurar el enfoque. Tómate un momento para respirar profundamente o simplemente presta atención a la vista y a los sonidos a tu alrededor, ambas son maneras de conectarse a tierra. También indican a los demás que está bien hacer una pausa y recargar energías.

**Alimentar y descansar el cuerpo:** Omitir comidas, depender de la cafeína y dormir mal son cosas que se acumulan rápidamente. Estos hábitos pueden debilitar tu capacidad para superar tiempos difíciles y aumentar el riesgo de agotamiento. Cuidar tus necesidades básicas es esencial para la seguridad y el desempeño.

**Establecer límites fuera del horario laboral:** El equilibrio entre el trabajo y la vida personal comienza con trazar líneas al final del día. Evita llevarte el estrés laboral a casa, para esto, crea rutinas que te ayuden a relajarte de manera saludable. Proteger tu tiempo personal ayuda a preservar tu claridad mental.

## INICIADORES DE DISCUSIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO

1. ¿Qué oportunidades hay en tu rutina de trabajo diaria para incluir un pequeño descanso?
2. ¿Te ha resultado útil alguna técnica de atención plena (mindfulness), como respirar o escuchar música?
3. ¿Existen formas en que el liderazgo en este lugar de trabajo puede ayudar a garantizar que todos puedan comer con regularidad en el trabajo?
4. ¿De qué manera puedes relajarte después del trabajo?

## EN RESUMEN

El cuidado personal no se trata de ser flexible, se trata de ser intencional. El trabajo de construcción exige mucho, pero dar el 100 % todos los días comienza con tener el 100 % para dar. Si no protegemos nuestra energía y mente, la calidad de nuestro trabajo y nuestra seguridad se ven afectadas. Los líderes y compañeros de trabajo pueden demostrar comportamientos que respalden la salud a largo plazo. Cuando normalizamos el autocuidado en el lugar de trabajo, todos se benefician.

Por último, si tú o alguien que conoces está en crisis, llama, envía un mensaje de texto o chatea con la línea de ayuda para casos de crisis y suicidios llamando o enviando un mensaje de texto al número 988.

*No olvides mencionar los recursos de salud mental de tu empresa u opciones de servicios locales.*