

MANEJO DEL ESTRÉS EN EL LUGAR DE TRABAJO



Joe es el carpintero principal en un importante proyecto de renovación. Está orgulloso de su equipo y siempre se esfuerza por liderar con el ejemplo. Pero últimamente, las fechas límite han sido brutales, las órdenes de cambio siguen llegando y el equipo cuenta con dos personas menos. Joe ha omitido descansos, se ha quedado hasta tarde y se ha despertado en medio de la noche pensando en el trabajo. Le duelen los hombros constantemente, está más irritable de lo habitual y se enfrenta a sus compañeros de trabajo por errores menores. Cuando un pequeño error de medición casi causó un retraso importante, Joe se dio cuenta de que el estrés estaba afectando su capacidad habitual y posiblemente nublando su juicio. Necesitaba dar un paso atrás y encontrar mejores formas de manejarlo, por su bien, el éxito del proyecto y la seguridad del lugar de trabajo.

QUÉ PUEDES HACER

El estrés puede ser parte del trabajo en la construcción, pero si no se maneja, puede provocar graves consecuencias mentales y físicas. Las largas horas, los plazos ajustados y la tensión física pueden acumularse. Cuando el estrés no se controla, puede afectar nuestro enfoque, nuestras relaciones, nuestro sueño e incluso nuestra seguridad. Sin embargo, existen formas efectivas de manejar el estrés antes de que empeore.

- **Reconocer las primeras señales de estrés no saludable:** Si te sientes constantemente tenso, irritable, agotado o tienes problemas para dormir, puede ser señal de que el estrés te está afectando.
- **Hablar:** Expresa tu opinión cuando el estrés laboral se esté acumulando con otros desafíos de la vida. Ya sea que seas un supervisor o un miembro de la cuadrilla, hablar cuando la “carga” del trabajo y los factores estresantes personales se están volviendo abrumadores puede abrir la puerta a soluciones.
- **Tomar descansos y ayudar a los demás para que hagan lo mismo:** Para los supervisores, eso significa establecer las pautas y alentar a tomar pausas cortas para descansar. Para todos los miembros de la cuadrilla, significa usar los descansos para respirar, estirarse, hidratarse y alejarse de la presión.
- **Practicar hábitos de afrontamiento saludables:** El movimiento, el sueño y la conexión son clave. Mantente activo cuando estés fuera del trabajo, prioriza descansar lo suficiente, come comidas nutritivas, bebe mucha agua, habla con personas en las que confíes y evita apoyarte en sustancias como el alcohol para relajarte. Estos cambios en las rutinas diarias ayudan a desarrollar resiliencia mental, que es la capacidad de las personas de superar los momentos difíciles.

INICIADORES DE DISCUSIÓN EN EL LUGAR DE TRABAJO

1. ¿Cómo sabes cuándo el estrés empieza a ser demasiado? ¿Cuáles son algunas de las formas en que podríamos experimentar estrés?
2. ¿Qué es lo que haces, o podrías hacer, durante el día de trabajo para recargar energías, incluso brevemente?
3. ¿Cómo podemos apoyarnos mutuamente en el manejo del estrés sin sentirnos débiles o perezosos por aflojar el ritmo?

EN RESUMEN

El estrés no solo proviene del trabajo, sino que se acumula si no nos cuidamos a nosotros mismos. Las primeras señales —dificultad para dormir, tensión, cambios en el estado de ánimo— indican que algo necesita atención. Manejar el estrés no se trata de evitar el trabajo arduo; se trata de crear hábitos saludables que te permitan hacer tu trabajo de manera segura y sostenible. Eso significa tomar descansos, hablar cuando tu carga de trabajo se acumule sobre otros problemas y apoyarse mutuamente. En este sitio, tratamos el manejo del estrés como una responsabilidad compartida y una parte clave para mantenernos seguros.

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