

EQUILIBRAR LAS PRESIONES LABORALES Y FAMILIARES



American
Foundation
for Suicide
Prevention

John es un instalador de paneles de yeso en un gran proyecto comercial. Sale de la casa a las 5:30 a. m. y no llega a casa hasta después de las 6:00 p. m. Su esposa trabaja por las noches, por lo que apenas se ven y se pierde los juegos de softball de su hija. Últimamente, John ha estado más nervioso: olvidó el almuerzo que había preparado para llevar dos veces la semana pasada, se metió en una discusión por una cinta métrica que dejó en su camión y ha estado durmiendo mal. No es el trabajo, le gusta la cuadrilla. Pero hacer malabares con las responsabilidades laborales y familiares lo está desgastando. No le ha dicho a nadie, pero está comenzando a afectar su desempeño y su salud mental.

En la construcción, la presión no se detiene cuando se abandona el lugar de trabajo. Las largas jornadas laborales, los traslados, los horarios irregulares y el estrés financiero pueden afectar negativamente a los trabajadores y a sus familias. Cuando la vida personal está tensa, se refleja en el trabajo, a través de la fatiga, la distracción o el agotamiento. Equilibrar el trabajo y la familia no es fácil, pero apoyarse mutuamente para atravesar estas presiones puede hacer que el trabajo sea más seguro y la vida fuera del trabajo, un poco más manejable.

QUÉ PUEDES HACER

Los supervisores pueden reconocer la tensión y liderar con empatía: Un simple comentario como: “Sé que todos hacen malabares en casa y aquí” puede ser muy útil. Reconocer que la lucha es real, sin juzgar, hace que sea más seguro para los trabajadores hablar si están abrumados.

Prestar atención a las señales de que alguien podría estar sintiéndose sobrecargado: Si un compañero de trabajo está distraído, irritable u olvidadizo, considera que el estrés personal puede ser un factor. Acercarse y preguntar: “¿Necesitas una mano hoy?” puede abrir la puerta para brindar apoyo sin ser demasiado personal.

Fomentar las conversaciones: Normaliza hablar de compromisos familiares al igual que lo hacemos con los plazos de trabajo. Esto ayuda a crear una cultura de equipo que valora la vida fuera del trabajo. Las personas se desempeñan mejor cuando saben que todos hacen malabares con el estrés personal, familiar y laboral.

INICIADORES DE DISCUSION EN EL LUGAR DE TRABAJO

1. ¿De qué manera podemos apoyar a los compañeros de trabajo que podrían sentirse abrumados por las demandas de la vida laboral y familiar?
2. ¿Qué pequeños cambios pueden hacer los supervisores o los miembros de la cuadrilla para mostrar empatía y apoyo mutuo durante los momentos de mucho trabajo o estrés?

EN RESUMEN

La construcción es exigente y llevamos todo nuestro ser al lugar de trabajo. Los asuntos personales como la salud y la familia son importantes, al igual que nuestro trabajo. Cuando los trabajadores sienten que se ven obligados a elegir entre su familia y su cheque de pago, la salud mental puede sufrir. Apoyar el equilibrio no es solo amable, sino que mejora el desempeño y la retención. Cuando tratamos a nuestros equipos como personas primero, generamos confianza y moral. La familia y el trabajo no tienen que competir; podemos hacer que el apoyo sea mutuo.

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.