

STRESS MANAGEMENT ON THE JOB SITE



Joe is the lead carpenter on a major renovation project. He's proud of his crew and always pushes himself to lead by example. But lately, the deadlines have been brutal, change orders keep coming in, and the crew is down two people. Joe has been skipping breaks, staying late, and waking up in the middle of the night thinking about work. His shoulders ache constantly, and he's more irritable than usual, snapping at coworkers over minor mistakes. When a small measurement error nearly caused a major delay, Joe realizes that stress affecting his usual competence and possibly clouding his judgment. He needed to step back and find better ways to manage it; for his sake, the success of the project, and the safety of the jobsite.

WHAT YOU CAN DO

Stress can be part of working in construction—but if it's not managed, it can lead to serious mental and physical consequences. Long hours, tight deadlines, and physical strain can all pile up. When stress goes unchecked, it can affect our focus, relationships, sleep, and even safety. However, there are effective ways to manage stress before it gets worse.

- **Recognize the early signs of unhealthy stress:** If you're feeling constantly tense, irritable, exhausted, or having trouble sleeping, those may be signs that stress is affecting you.
- **Speak up:** Speak up when work stress is piling on top of other life challenges. Whether you're a supervisor or crew member, speaking up when the "load" of work and personal stressors are becoming overwhelming can open the door for solutions.
- **Take breaks and support others doing the same:** For supervisors, that means setting the tone and encouraging short pauses to rest. For everyone on the crew, use your breaks to breathe, stretch, hydrate, and step away from the pressure.
- **Practice healthy coping habits:** Movement, sleep, and connection are key. Stay active when off the job, prioritize getting enough rest, eat nutritious meals, drink plenty of water, talk to people you trust, and avoid leaning on substances like alcohol to unwind. These changes to daily routines help build mental resilience, which is the ability for people to get through the tough times.

JOBSITE DISCUSSION STARTERS

1. How do you know when stress is getting to be too much? What are some of the ways we might experience stress?
2. What's one thing you do—or could do—during the workday to recharge, even briefly?
3. How can we support each other in managing stress without feeling weak or lazy for slowing down?

THE BOTTOM LINE

Stress doesn't just come from the job—it builds up if we don't take care of ourselves. The early signs—trouble sleeping, tension, mood changes—are signals that something needs attention. Managing stress isn't about avoiding hard work; it's about building healthy habits that let you do your job safely and sustainably. That means taking breaks, speaking up when your workload piles on top of other issues, and supporting one another. On this site, we treat stress management as a shared responsibility and a key part of staying safe.

Don't forget to mention your company's mental health resources or local service options.

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.