

# CHARLA DE HERRAMIENTAS #06

## Reconocer el trastorno de estrés postraumático y la ansiedad



El trastorno de estrés postraumático (TEPT) y la ansiedad son problemas de salud mental que son bastante comunes y pueden afectar a cualquier persona, sin importar su historia o carrera. Estas condiciones muestran cómo el cerebro y el cuerpo tratan de lidiar con un estrés intenso o un evento traumático. Esta charla informativa se enfoca en la comprensión, el apoyo y las herramientas prácticas.

### ¿Qué son el PTSD y la ansiedad?

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) a menudo se presenta después de vivir o ver algo que resulta aterrador, estresante o que pone en riesgo la vida. En profesiones especializadas, esto puede abarcar ser testigo o estar involucrado en un accidente laboral grave, un incidente que estuvo a punto de convertirse en tragedia, trabajos de alto riesgo de manera recurrente o traumas que provienen de experiencias personales como el servicio militar o situaciones de violencia.

Los trastornos de ansiedad se caracterizan por una preocupación, tensión o miedo que persiste incluso después de que ha pasado la situación estresante. Los profesionales cualificados suelen lidiar con condiciones impredecibles, cargas de trabajo elevadas y una presión constante para rendir, lo que hace que la ansiedad sea bastante frecuente en nuestro sector.

En este ámbito, nos encontramos a menudo con factores de estrés particulares: situaciones impredecibles en el trabajo, riesgos físicos, efectos del clima, presión por cumplir con la producción y jornadas laborales extensas. Con el paso del tiempo, estos factores de estrés pueden influir en la salud mental y emocional. Cuando no se identifican los síntomas del TEPT o la ansiedad, pueden surgir consecuencias como:

Enfoque y atención

- Decisiones y conciencia
- Rendimiento en seguridad
- Relaciones familiares en casa
- Energía, descanso y bienestar general

Tomarse en serio la salud mental beneficia tanto al individuo como a todos los que están en el entorno laboral.

### Síntomas habituales

Estar siempre en tensión.

- Recordar en la mente los eventos estresantes.
- Oleadas súbitas de miedo, inquietud o pánico.
- Sentirse alejado, indiferente o "desconectado".
- Dificultad para enfocarse o recordar tareas.
- Dolores de cabeza recurrentes o tensión en el estómago
- Dificultades para conciliar el sueño, pesadillas o levantarse cansado.
- Sentirse cansado incluso después de haber descansado.
- Mayor irritabilidad o frustración.
- Evitar algunas tareas o áreas en el trabajo.
- Alejarse de colegas o familiares.
- Usar alcohol o drogas para lidiar con la situación.

**CONVERSACIÓN  
EN GRUPO:**

**Piensa en un líder que te hizo sentir respaldado en el trabajo. ¿Qué acción o comportamiento concreto hizo la diferencia y cómo podrías ser un ejemplo para tu equipo?**

# CHARLA DE HERRAMIENTAS #06

## Reconocer el trastorno de estrés postraumático y la ansiedad



### ¿Cuándo es el momento adecuado para intervenir si alguien presenta signos de trastorno de estrés postraumático o ansiedad?

En el ámbito de la construcción y el trabajo industrial, solemos estar alerta a los riesgos físicos que afectan la seguridad. Sin embargo, también es importante darnos cuenta de cuándo alguien puede estar enfrentando problemas mentales o emocionales, y saber cuándo es el momento adecuado para intervenir.

No hace falta que diagnostiques nada. Intervienes cuando:

- Su conducta está impactando su seguridad o la de los demás.
- Notarás un cambio evidente en sus costumbres laborales habituales.
- La persona parece estar sobrepasada, ansiosa o sin poder manejar sus reacciones.
- Se nota una repetición en la toma de riesgos, distracción o dificultad para enfocarse en las tareas.

### Cómo contestar

La manera en que lo enfrentes es tan crucial como el simple hecho de que te des cuenta.

- Comienza en privado, no en público.
- No pongas a nadie en evidencia frente a todo el equipo.
- Oye, he notado que no te ves igual últimamente. ¿Todo bien?
- Escucha más de lo que hablas. No estás allí para resolverlo, solo para observar cómo van las cosas.
- Fomenta el apoyo. Este puede venir de un supervisor, del departamento de recursos humanos, de los recursos del programa de asistencia al empleado o de un líder en quien confíes.

Si hay un riesgo inmediato para la seguridad, actúa sin demora. Si es necesario, contacta a un supervisor o retíralo de la tarea peligrosa.

### Lo que hay que evitar

No pongas etiquetas ni hagas diagnósticos, no lo descartes como un simple estrés, no asumas que se te pasará solo ni lo transmitas en el trabajo. En resumen, nos cuidamos unos a otros en todos los aspectos: herramientas, tareas y personas. Si algo no te parece correcto, confía en tu instinto. Una simple revisión puede hacer una gran diferencia, y conseguir el apoyo adecuado a tiempo ayuda a mantener a todos seguros y en funcionamiento.

## RECURSOS A DISPOSICIÓN

- **Línea de ayuda 988:** Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, para cualquier persona que se sienta agobiada, en crisis o que necesite conversar con alguien. No es necesario estar en una situación de crisis extrema para hacer la llamada.
- **TEAM & Alliance** (Servicio de Asistencia al Empleado): Proporciona apoyo gratuito y confidencial en temas como asesoramiento financiero, manejo del estrés, salud mental, problemas de deudas y más. Te pueden ayudar a elaborar un plan y a ponerte en contacto con profesionales cualificados.
- **Su representante sindical:** Una persona de confianza que puede ayudarle a localizar los recursos disponibles, los beneficios o los pasos a seguir si sus finanzas están impactando su capacidad para trabajar o su bienestar emocional.
- Puedes encontrar recursos adicionales a nivel nacional y estatal escaneando el código QR o visitando [www.nmcarpenters.com/programs/mental-health](http://www.nmcarpenters.com/programs/mental-health).

