

CHARLA DE HERRAMIENTAS #7

Divorcio/Relaciones conflictivas



La industria de la construcción es uno de los sectores más exigentes en Estados Unidos, donde los trabajadores enfrentan estrés tanto en el trabajo como fuera de él. Las largas jornadas, el esfuerzo físico, los desplazamientos y la inestabilidad laboral contribuyen a problemas de salud mental. Fuera del trabajo, las relaciones pueden volverse tensas, incluso llevando al divorcio o la separación. Estos eventos pueden tener serias repercusiones en la salud mental, afectando el rendimiento laboral y el bienestar general. Vamos a analizar cómo se presentan estos problemas, las señales a las que debemos estar atentos y cómo podemos apoyar a quienes los están viviendo.

El divorcio es la disolución legal de un matrimonio a través de una orden judicial. Generalmente, es un proceso estresante, emocionalmente complicado y con muchas dificultades económicas.

Las relaciones tensas traen consigo tensión, conflictos y una comunicación deficiente, lo que resulta en un distanciamiento emocional y aislamiento.

Cómo las obras de construcción pueden causar divorcios y tensiones en las relaciones.

- Jornadas laborales largas: Muchos trabajadores de la construcción pasan mucho tiempo en la obra, a menudo laborando los fines de semana o haciendo horas extras, lo que les deja menos tiempo para estar con la familia.
- Exigencias físicas: El esfuerzo físico que implica la construcción puede llevar al agotamiento, la irritabilidad y a una falta de energía para las tareas del hogar.
- Requisitos de viaje: Hay trabajadores que necesitan viajar por trabajo, lo que implica estar fuera de casa durante largos periodos, y eso puede causar tensiones en la dinámica familiar.
- Preocupaciones acerca de la seguridad en el trabajo: Los momentos de desempleo o inestabilidad laboral pueden causar estrés económico y generar tensiones entre la pareja o los familiares.
- Coste emocional: La mezcla de estos factores puede generar frustración, ansiedad y depresión, lo que puede afectar las relaciones y aumentar la probabilidad de conflictos.

Identificar las señales

- Saber identificar las señales de que alguien está enfrentando dificultades te permite ofrecerle apoyo a tiempo. Fíjate en señales como:
- Cambios de humor: Irritabilidad, enfado o explosiones emocionales.
- Aislamiento social: Rehuir las actividades sociales o mantenerse alejado.
- Fatiga: Cansancio físico y mental causado por la falta de sueño o el estrés continuo.
- Disminución del rendimiento en el trabajo: baja en la productividad, faltas laborales o errores por descuido.
- Consumo de alcohol o sustancias: Usar sustancias para lidiar con el estrés.

DISCUSIÓN EN GRUPO:

¿De qué formas piensas que el estrés en casa afecta al trabajo?

¿Cómo podemos ayudarnos entre nosotros cuando aparecen problemas personales como el divorcio o las tensiones en la relación?

CHARLA DE HERRAMIENTAS #7

Divorcio/Relaciones conflictivas



El efecto en la salud mental

- Depresión y ansiedad: Los conflictos en la pareja pueden agravar los sentimientos de desesperanza o ansiedad.
- Sentimientos de soledad: La desconexión emocional con las personas cercanas puede intensificar la sensación de aislamiento.
- Pensamientos suicidas: Las dificultades en la relación pueden provocar sensaciones de desesperanza, y los trabajadores de la construcción ya tienen un riesgo más alto de suicidio.
- Juicio afectado: Los problemas de salud mental pueden influir en el juicio y la toma de decisiones, lo que incrementa los riesgos de seguridad en el trabajo.

Cómo manejar el estrés y la salud mental fuera del trabajo.

Manejar el estrés fuera del trabajo es clave para enfrentar momentos complicados. Algunas estrategias que podrías considerar son la terapia, los grupos de apoyo, hacer ejercicio, mantener hábitos saludables y comunicarte.

Si notas que un compañero de trabajo está teniendo problemas, aquí te contamos cómo puedes echarle una mano:

- Escuchar sin juzgar: A veces, solo el hecho de estar presente para escuchar puede ser muy significativo para alguien.
- Mantén el contacto con ellos de forma regular: un simple "¿Cómo te va?" puede hacer que se sientan valorados y atendidos.
- Ofrezca recursos: Motíuelos a buscar apoyo de profesionales, como un consejero o programas de asistencia al empleado (PAE).
- Ten paciencia: entiende que resolver los problemas de pareja requiere tiempo.

El divorcio y las relaciones complicadas son temas muy personales, pero no tienes que enfrentarlos solo. Prestar atención a las señales y brindar apoyo puede hacer una gran diferencia. Recuerda que está bien solicitar ayuda, ya sea de un profesional, de un grupo de apoyo o de un amigo de confianza.

RECURSOS A DISPOSICIÓN

Línea de ayuda 988: Disponible las 24 horas, todos los 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): Brinda apoyo gratuito y confidencial en temas como asesoramiento financiero, manejo del estrés, salud mental, problemas de deudas y más. Pueden ayudarte a elaborar un plan y 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.

