

# CHARLA DE HERRAMIENTAS #05

Miembros que respaldan a otros miembros



En los oficios especializados, trabajar en equipo no es solo levantar materiales pesados o cumplir con los plazos, sino también cuidar del bienestar de los demás. El apoyo entre los miembros no es solo un gesto amable, sino una manera práctica de ayudar a alguien a mantenerse seguro, sano y resistente tanto en el trabajo como fuera de él. Esta charla se enfoca en cómo identificar el estrés, ofrecer apoyo y saber a quién dirigir a alguien para que busque ayuda puede hacer una gran diferencia; además, participar en esta cultura también puede proteger tu propia salud mental.

## Por qué es fundamental ayudarnos unos a otros.

Todos pasamos por días complicados. Tal vez algún compañero esté enfrentando problemas económicos, estrés, dificultades familiares o cuestiones de salud mental. A veces, intentan mantener la calma en silencio hasta que la situación se vuelve insostenible.

Apoyar a un compañero de trabajo no implica solucionar todos sus problemas. Se trata de estar presente, preguntarle cómo se siente y ayudarlo a acceder a herramientas y recursos. Cuando alguien se siente reconocido y respaldado, se disminuye el aislamiento, se mejora la concentración y se previene el agotamiento, lo que beneficia tanto al individuo como al equipo.

## Señales habituales de que un miembro podría requerir ayuda.

Prestar atención no implica ser un consejero profesional, sino simplemente observar cambios en el comportamiento. Algunas señales son:

- Mayor irritabilidad o frustración en el empleo.
- Eliminación de conversaciones o interacciones en el entorno laboral.
- Reducción del rendimiento o la atención
- Expresar emociones de desesperanza, inquietud o estrés.
- Hablar sobre sentirse abrumado, cansado o estresado.

Incluso los cambios más sutiles pueden señalar que alguien podría beneficiarse de una charla de apoyo o una conversación informal. Apoyar a los compañeros no es solo ayudar a quien lo necesita, sino también crear un ambiente laboral más fuerte, seguro y compasivo para todos. Una breve charla, escuchar con atención o sugerir recursos profesionales puede evitar problemas más grandes y fortalecer las relaciones tanto dentro como fuera del trabajo.

**CHARLA EN GRUPO:**

**¿Cuáles son las formas simples y realistas de preguntar a un compañero de trabajo cómo se encuentra sin que parezca que nos estamos metiendo en su vida?**

# CHARLA DE HERRAMIENTAS #05

## Miembros que respaldan a otros miembros



### Cómo ayudar a un compañero miembro

Apoyarnos unos a otros es una de las mayores fortalezas de nuestra hermandad. No hace falta una formación especial para hacer la diferencia, solo tener conciencia, compasión y la disposición de ayudar cuando alguien enfrenta dificultades. Aquí hay algunas maneras prácticas y ampliadas en las que los miembros pueden apoyarse entre sí, tanto dentro como fuera del trabajo:

- 1. Presta atención a los pequeños detalles.** A veces, las primeras señales de que alguien necesita ayuda son bastante sutiles. Fíjate si un compañero de trabajo parece más callado, distante o distraído de lo habitual; si se muestra más irritable, emocional o impaciente de lo normal; si falta al trabajo o llega tarde con mayor frecuencia; o si se ve físicamente cansado o agotado. Reconocer estas señales tempranas puede ayudarte a intervenir antes de que la situación se complique.
- 2. Inicia una charla honesta.** No es necesario que soluciones sus problemas, solo ofrécele un espacio. Habla con ellos en privado y pregúntales: «Oye, no te veo como antes. ¿Estás bien?». Utiliza un lenguaje claro y sin juicios. Permíteles expresarse a su propio ritmo; el silencio está bien. Muchas veces, ser escuchado es el apoyo que alguien necesita.
- 3. Escucha sin tratar de resolverlo todo.** La gente no espera que tengas todas las respuestas. Dedicar toda tu atención; nada de teléfonos ni distracciones. No te apresures a ofrecer soluciones a menos que te las soliciten. Muestra empatía: «Eso debe ser muy complicado» o «Gracias por compartirlo conmigo». Escuchar crea confianza y ayuda a disminuir el aislamiento.
- 4. Fomenta hábitos saludables.** Si alguien se abre contigo, anímalo de manera amable a dar el siguiente paso: hablar con un supervisor o un representante sindical si el estrés laboral es demasiado; contactar a un consejero, médico o profesional de confianza; conectarse con recursos de apoyo entre pares; o tomarse un descanso si se siente abrumado mental o físicamente. No estás reemplazando la ayuda profesional, solo le estás ayudando a conectarse con ella.
- 5. Vuelve a ponerte en contacto con ellos más tarde.** El apoyo no se agota con una sola charla. Manda un mensaje rápido o habla con ellos al día siguiente. Pregúntales cómo están o si necesitan algo. Hazles saber que pueden contar contigo. Un apoyo constante puede hacer que alguien se sienta menos solo, sobre todo en momentos complicados.
- 6. Intervenga si hay un riesgo para la seguridad.** Si alguien parece estar afectado por alguna sustancia, demasiado agitado o incapaz de trabajar de manera segura, asegúrese de que se aleje de las tareas peligrosas. Informe a un supervisor o al encargado de seguridad y permanezca con él hasta que llegue la ayuda, si es necesario. La seguridad siempre es lo más importante; la suya y la de todos los que están presentes.
- 7. Predica con el ejemplo.** La mejor forma de fomentar una cultura de apoyo es a través de las acciones cotidianas. Trata a todos con respeto, incluso en los días complicados. Comparte tus propias experiencias cuando sea adecuado; esto ayuda a normalizar las dificultades. Genera un ambiente donde sea aceptable expresarse. Un equipo fuerte se apoya mutuamente, no solo en los momentos clave, sino todos los días.

### 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).

