CHARLA DE CAJA DE HERRAMIENTAS #10

Cómo afrontar la pérdida del empleo

NMC
NORTHERN MIDWEST CARPENTERS

La pérdida de empleo puede tener un impacto significativo en nuestras vidas, especialmente en el sector de la construcción, donde el trabajo puede ser por proyecto o por temporada. Para los profesionales, es un desafío común que muchos enfrentamos a lo largo de nuestra carrera profesional. Esta charla informativa explorará los factores que influyen en la pérdida de empleo, las emociones que suelen acompañarla y los recursos de apoyo disponibles para ayudarles a afrontar estos momentos difíciles.

La vulnerabilidad de los trabajadores de la construcción a la pérdida de empleo

La industria de la construcción es única. Está fuertemente influenciada por factores como la economía, los cambios estacionales y la disponibilidad de proyectos. Esto significa:

- **Proyectos a corto plazo**: Los trabajos en construcción pueden ser temporales y durar sólo hasta que se complete el proyecto.
- **Estacional:** Dependiendo de la región, las condiciones climáticas pueden determinar cuándo se puede o no realizar el trabajo.
- **Factores económicos**: Las crisis económicas, las interrupciones de la cadena de suministro o las cancelaciones de clientes pueden detener los proyectos inesperadamente.

Estos factores pueden hacer que la estabilidad laboral sea menos predecible. Para muchos trabajadores de la construcción, la realidad de estar entre trabajos es simplemente parte de la profesión. Sin embargo, esta imprevisibilidad conlleva sus propios desafíos mentales y emocionales.

El impacto de la pérdida del empleo en la salud mental

Has trabajado duro, has llegado temprano, te has quedado hasta tarde y has superado las duras condiciones. Así que, cuando un trabajo termina, ya sea por cambios de temporada, recortes presupuestarios o la finalización de un proyecto, puedes sentir:

- **¿Estresado por las facturas o por mantener a su familia?**
- **¿Estás ansioso por saber cuánto tiempo pasará hasta tu próximo trabajo?**
- **Aislado de su tripulación y de la rutina diaria.**

Estos sentimientos son normales, pero eso no significa que tengas que afrontarlos solo.

DISCUSIÓN EN GRUPO:

1. ¿Cuáles son los mayores desafíos a los que nos enfrentamos cuando el trabajo se ralentiza?
2. ¿Qué consejo le darías a alguien que acaba de ser despedido por primera vez?

CHARLA DE CAJA DE HERRAMIENTAS #10

Cómo afrontar la pérdida del empleo

NMC
NORTHERN MIDWEST CARPENTERS

No estás solo: el apoyo está aquí

Como miembro del Sindicato de Carpinteros, tiene acceso a apoyo a través de TEAM Bienestar en el Trabajo y Ulliance. TEAM y Ulliance ofrece servicios confidenciales de salud mental para usted y su familia. Si sufre de estrés laboral, ansiedad, depresión o simplemente necesita hablar con alguien, están aquí para ayudarle.

Pueden ayudar con:

- Derivaciones a profesionales de salud mental.
- Sesiones de asesoramiento individual.
- Consejos sobre cómo manejar el estrés, las relaciones, las finanzas y más.

- **Confidencial.**
- **No tiene ningún coste para usted.**
- **Apoyo tanto para los miembros como para sus familias.**

Estás acostumbrado a manejar cosas con las manos, pero la salud mental no es algo que tengas que solucionar solo. Así como no construimos sin las herramientas adecuadas, no intentes llevar esta carga sin apoyo cuando lo necesites.

Tome acción: herramientas para avanzar

Al terminar el trabajo, aprovecha la oportunidad para reorganizarte y actuar. El Sistema DISPATCH es una de tus mejores herramientas.

Este sistema te ayuda a mantenerte proactivo y a mantener tu nombre presente cuando surgen nuevas oportunidades laborales. Es importante mantener tu información actualizada cuando estés activo en la lista de "Listos para Trabajar".

ESCANEE EL CÓDIGO QR PARA SABER MÁS SOBRE EL SISTEMA DE DESPACHO.

Consejos para afrontar la pérdida del empleo

- **Manténgase conectado**: comuníquese con su tripulación o representante comercial del sindicato para mantenerse actualizado sobre nuevas oportunidades laborales.
- **Manténgase en movimiento**: la actividad física, incluso solo una caminata, puede mejorar el estado de ánimo y reducir la ansiedad.
- **Pida ayuda**: ya sea su representante sindical, su EQUIPO o un miembro de su familia, hablar ayuda.

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 & Ulliance (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.