



CÓMO EL ESTRÉS DE LA VIDA SE REFLEJA EN EL TRABAJO

LET'S

TALK

MENTAL
HEALTH

Hoy vamos a tener una conversación rápida y real sobre algo que nos afecta a todos: el estrés. Pero no vamos a hablar solo del estrés laboral. Quiero que reflexionemos sobre cómo el estrés de la vida, esas cosas que suceden fuera del horario de trabajo, se manifiesta cuando estamos en el trabajo.

El estrés de la vida incluye todo aquello que no te deja dormir por la noche. Podría ser problemas familiares, dificultades económicas, preocupaciones de salud, pérdida, duelo, rupturas de relaciones y más.

CÓMO EL ESTRÉS DE LA VIDA SE MANIFIESTA EN EL TRABAJO

Podrías pensar: "Dejo mi vida personal a un lado cuando llego al trabajo". Pero la realidad es que somos humanos, y el estrés de la vida tiene una forma de colarse en nuestro día laboral, nos guste o no. Vamos a analizar algunas formas comunes en las que esto puede suceder:

- **Poca paciencia:** ¿Alguna vez has reaccionado bruscamente con un compañero o te has sentido irritado por algo insignificante? El estrés de la vida puede reducir mucho tu paciencia. Cuando ya estás lidiando con cosas pesadas, incluso un inconveniente menor puede sentirse como la gota que colma el vaso.
- **Mente distraída:** Si estás preocupado por algo en casa, es difícil mantenerte enfocado aquí. Tu mente puede divagar, lo que puede llevar a errores, pasos omitidos o olvidar procedimientos importantes de seguridad. Y en nuestra línea de trabajo, un momento de distracción puede tener consecuencias graves.
- **Tensión física:** El estrés no solo está en tu mente, también está en tu cuerpo. Puede que notes hombros tensos, dolores de cabeza o simplemente sentirte agotado. Si ya estás físicamente cansado por el estrés de la vida, ese agotamiento puede afectar tu energía y resistencia en el trabajo.
- **Uso de sustancias como mecanismo de afrontamiento:** Es común recurrir al alcohol u otras sustancias para aliviar el estrés después de un día difícil. Pero lo que comienza como una forma de relajarse puede convertirse en una muleta que afecta tu enfoque, tiempo de reacción y seguridad general en el trabajo.
- **Aislamiento de los demás:** A veces, cuando la vida se siente abrumadora, es más fácil levantar barreras. Puede que te encuentres manteniendo la cabeza baja, evitando conversaciones o saltándote el almuerzo con el equipo. Pero el aislamiento puede, de hecho, empeorar el estrés.

Todas estas cosas pueden traducirse en distracciones, juicios nublados o tiempos de reacción más lentos. Entonces, aquí está la conclusión: el estrés de la vida no es solo un problema personal, es un problema de seguridad.

¿QUÉ PODEMOS HACER AL RESPECTO?

- **Habla Sobre Ello:** No estás solo. Está bien acercarte a un compañero y decirle: "Oye, estoy teniendo un día difícil". A veces, simplemente hablarlo puede aligerar un poco la carga.
- **Tómate un Respiro:** Si te sientes abrumado, haz una pausa breve. Sal a tomar aire, estírate o respira profundamente. Es mejor detenerse y reiniciar que seguir adelante y correr el riesgo de cometer un error.
- **Usa los Recursos Disponibles:** Aprovecha los recursos que la empresa y el sindicato ofrecen o incluso los recursos gratuitos en línea. Escanea el código QR para acceder a una variedad de recursos para ti o para compartir con otros en momentos de estrés y desafíos.
- **Estrategias Saludables para Sobrellevarlo:** Entiendo que después de un día largo es fácil optar por una cerveza. Pero piensa también en otras formas de relajarte. Sal a caminar, escucha música, ve al gimnasio o pasa tiempo con personas que te animen.
- **Cuidense Entre Ustedes:** Si notas que un compañero parece estar fuera de lugar—quizás está más callado de lo habitual o ha estado cometiendo errores—pregúntale cómo está. Un simple "¿Todo bien?" puede marcar una gran diferencia.

Obtén Acceso A
Los Recursos De
Salud Mental Ahora

