



GESTIONANDO EL ESTRÉS EN EL LUGAR DE TRABAJO



Hoy abordaremos un tema que a menudo pasa desapercibido, pero que puede afectar seriamente tu seguridad y desempeño: gestionar el estrés. El trabajo en la construcción no solo es físicamente exigente, sino que también es mentalmente desafiante. Si no manejamos el estrés de la manera correcta, puede provocar accidentes, problemas de salud e incluso dificultades en casa.

¿POR QUÉ EL ESTRÉS ES UN PROBLEMA TAN IMPORTANTE?

Enfrentémoslo, el trabajo en la construcción conlleva su buena dosis de estrés: plazos ajustados, largas horas, condiciones peligrosas, retrasos por el clima, presión por hacer las cosas rápido y bien a la primera.

Todo esto puede acumularse, y si no tenemos cuidado, puede desgastarnos. El estrés no solo se queda en tu mente, afecta todo tu cuerpo. Cuando estamos estresados, es más probable que perdamos el enfoque, cometamos errores e incluso nos lesionemos.

CÓMO SE MANIFIESTA EL ESTRÉS EN EL TRABAJO

- **Irritabilidad o cambios de humor:** Gritar a los demás por cosas pequeñas o sentirse siempre tensionado.
- **Dificultad para concentrarse:** Olvidar detalles, pasar por alto pasos en un proceso o desconectarse cuando alguien te habla.
- **Fatiga:** Sentirse cansado incluso después de una noche completa de sueño o necesitar cafeína solo para pasar el día.
- **Síntomas físicos:** Dolores de cabeza, tensión muscular, malestar estomacal o problemas para dormir.
- **Sobrecarga de trabajo o evitar el trabajo:** Algunas personas responden al estrés esforzándose más, mientras que otras comienzan a faltar al trabajo o llegar tarde.

EL IMPACTO DEL ESTRÉS EN LA SEGURIDAD

- **Reacciones más lentas:** El estrés puede afectar tu capacidad para reaccionar rápidamente, lo cual es crucial en un sitio de trabajo.
- **Mala toma de decisiones:** Sentirse abrumado puede llevarte a tomar atajos, omitir pasos de seguridad o no pensar las cosas con cuidado.
- **Aumento de accidentes:** Cuando estás distraído o agotado, es más probable que te lastimes o que causes un accidente a otra persona.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MANEJAR EL ESTRÉS

No podemos eliminar el estrés por completo, pero sí podemos tomar medidas para gestionarlo mejor. Aquí tienes algunas estrategias que pueden marcar la diferencia:

- **Tomar descansos:** No te saltes los descansos. Úsalos para alejarte del ruido, respirar profundamente y despejar tu mente. Incluso una pausa de 5 minutos puede ayudar a reiniciar tus niveles de estrés.
- **Practicar la respiración profunda:** Cuando te sientas abrumado, tómate un momento para respirar. Inhala lentamente contando hasta cuatro, mantén la respiración por cuatro, y exhala por cuatro. Repite esto varias veces para calmar tus nervios.
- **Mantente organizado:** Escribe las tareas del día. Tener un plan puede reducir el estrés de sentir que estás manejando demasiadas cosas. Prioriza lo que debe hacerse primero y enfócate en una cosa a la vez.
- **Enfócate en lo que puedes controlar:** La construcción está llena de cambios inesperados, desde retrasos por el clima hasta ajustes de diseño de última hora. En lugar de estresarte por lo que no puedes controlar, enfócate en lo que sí puedes hacer.
- **Cuida tu cuerpo:** Come regularmente - Saltarte comidas o comer comida chatarra puede empeorar el estrés. Mantente hidratado - La deshidratación puede aumentar el estrés y la fatiga. Duerme lo suficiente - Tu cuerpo necesita descanso para recuperarse del día. Intenta dormir entre 7 y 8 horas cada noche.
- **Reconoce cuándo pedir ayuda:** Está bien admitir cuando el estrés te está ganando. Si te sientas abrumado, es mejor hablar en lugar de seguir adelante. Pedir ayuda es un signo de fortaleza, no de debilidad.

Obtén Acceso A Los Recursos De Salud Mental Ahora

