



Sobrellevando la Soledad



La soledad no se trata solo de estar solo, sino de sentir que nadie realmente te ve. Y, aunque parezca difícil de creer, eso puede pasar incluso en un equipo de 20 personas.

El trabajo en construcción puede ser aislante. Las largas jornadas, los viajes, la alta presión y el estigma alrededor de hablar sobre las emociones pueden generar una verdadera sensación de soledad. Y la soledad no es solo emocional: afecta el sueño, la concentración, la salud mental e incluso el desempeño en seguridad.

¿La buena noticia? La conexión no tiene que ser complicada.

¿POR QUÉ ESTAMOS HABLANDO DE LA SOLEDAD?

La construcción suele ser un trabajo en equipo, pero eso no significa que siempre se sienta así. Ya sea que estés viajando por trabajo, cumpliendo turnos largos o enfrentando dificultades personales, la soledad puede aparecer. Y es más común de lo que la mayoría admite. Sentirse solo no significa que haya algo malo contigo. Simplemente significa que eres humano y que no eres el único. Este Toolbox Talk trata sobre cómo reconocer la soledad, tomar medidas para manejarla y apoyarnos mutuamente en el trabajo.

Por qué es importante en la construcción

- Somos un sector fuerte, pero los altos niveles de soledad están relacionados con la depresión, la ansiedad e incluso el riesgo de suicidio, especialmente en industrias dominadas por hombres.
- La productividad baja cuando la salud mental se deteriora. La seguridad también.
- La conexión en el lugar de trabajo puede proteger la salud mental y fortalecer los equipos.

CÓMO SE VE LA SOLEDAD

La soledad no se trata solo de estar físicamente solo. Se trata de sentirse desconectado. Puede verse así:

- Sentir que nadie te entiende, incluso cuando estás rodeado de personas
- Alejarse de conversaciones o evitar los descansos con el equipo
- Dificultades para dormir o sentirse mental o emocionalmente agotado
- Aumento en el consumo de alcohol u otras sustancias para “quitarse el estrés”

No es debilidad. Es una señal de advertencia, como una luz de “revisar motor” en tu salud mental.

CÓMO SOBRELLEVARLO Y MANTENERSE CONECTADO

Aquí tienes algunas acciones pequeñas y prácticas que pueden marcar una gran diferencia:

- Habla con alguien de confianza. Un compañero, un supervisor o tu pareja. No te lo guardes.
- Toma descansos con otras personas. Incluso si solo son cinco minutos. La conexión ocurre en los pequeños momentos.
- Busca apoyo externo. Existen recursos de apoyo. Úsalos. Para eso están.
- Acércate a los demás. Si notas que alguien del equipo se está aislando, pregúntale cómo está.
- Mantente conectado fuera del trabajo. Llama a un amigo. Únete a un grupo o a un gimnasio. Las pequeñas rutinas ayudan.

La soledad no significa que estés fallando. Significa que eres humano. En esta industria nos cuidamos entre todos. Eso incluye la salud mental. Si estás pasando por un momento difícil, habla. Y si ves a alguien que lo está pasando mal, acércate. Somos más fuertes cuando permanecemos conectados.

Get Access to
Mental Health
Resources Now





Get Access to
Mental Health
Resources Now



Registro de asistencia

Fecha: _____

1 _____	16 _____
2 _____	17 _____
3 _____	18 _____
4 _____	19 _____
5 _____	20 _____
6 _____	21 _____
7 _____	22 _____
8 _____	23 _____
9 _____	24 _____
10 _____	25 _____
11 _____	26 _____
12 _____	27 _____
13 _____	28 _____
14 _____	29 _____
15 _____	30 _____