



BE4ALL (Pertenencia y Excelencia para Todos) es un esfuerzo conjunto de las organizaciones SMART, SMACNA y el ITI para crear una cultura en la industria donde todos formen parte y sean bienvenidos, incluyendo a los grupos históricamente marginada, y donde todos trabajamos para cumplir las más altas normas de rendimiento y profesionalismo, hasta llegar a una industria de chapa de metal próspera y sindicalizada que afirme la dignidad y la valía de todos nosotros. Estas herramientas para conversaciones se dan en apoyo a esta misión.

## Herramientas para conversaciones BE4ALL

# La prevención del agotamiento y el manejo de la tensión en la construcción

### ¿Por qué es esto importante?

El trabajo de construcción es demandante: física, mental y emocionalmente. Los límites de fechas estrechos, las largas distancias para trasladarse, los retrasos imprevistos y los equipos cambiantes pueden generar tensiones. Cuando esas tensiones se juntan sin un descanso, puede haber un agotamiento profundo, lo cual afecta la seguridad, la productividad, el ánimo y el bienestar en general. Evitar el agotamiento no quiere decir "ser muy valiente", sino trabajar de manera más inteligente, apoyarse unos a otros y crear un ambiente de trabajo donde todos puedan dar lo mejor de sí.

### ¿Qué es un agotamiento generalizado?

El agotamiento generalizado es un estado de extenuación causado por tensiones prolongadas. Algunas de las señales que comúnmente se presentan son:

- Sentirse cansadísimo aún antes de que empiece el día.
- Irritabilidad o frustración con los compañeros del trabajo.
- Problemas para concentrarse o tomar decisiones de rutina.
- Aumento en los errores o tener que repetir trabajo.
- Síntomas físicos como jaquecas, problemas para dormir o tensión muscular.
- Sentirse desapegado o "desconectarse" por momentos.

El agotamiento no es un fracaso personal: es una respuesta normal a la presión sostenida.

### Las fuentes de tensión en la construcción

En nuestra industria, con frecuencia, la gente enfrenta lo siguiente:

- Horarios apresurados y presión para producir.
- Impactos del clima y condiciones de trabajo imprevisibles.
- Pesadas cargas de trabajo físico.
- Cambios de supervisores, de equipos, o de diferentes costumbres en los lugares de trabajo.
- Largas horas de trabajo o de traslados al trabajo.
- Equilibrar trabajo con responsabilidades familiares.
- Falta de expectativas claras o de comunicación.

Reconocer estas causas de tensión nos ayuda a manejarlas con más eficacia.

### Estrategias de prevención para los trabajadores

- **Marque su propio ritmo**
- **Ponga límites**
- **Manténgase en contacto**
- **Preste atención a las señales de alerta**

### Estrategias de prevención para los equipos y los líderes

- **Ofrezcan claridad:** Las expectativas, las asignaciones de trabajo y las metas diarias explicadas claramente reducen la incertidumbre.
- **Animen la comunicación:** Los trabajadores deben sentir la confianza de hacer preguntas o plantear preocupaciones.
- **Cuidarse unos a otros:** Si alguien parece estar abrumado, pregunten en privado si pasa algo.
- **Refuercen el descanso y la hidratación:** Un equipo descansado y concentrado es un equipo más protegido y productivo.



## Cómo manejar la tensión en el momento

- **Haga una pausa:** Respire profundamente y reinicie su concentración.
- **Ordene las prioridades:** Identifique cuál es el siguiente paso inmediato en lugar de todo el encargo.
- **Hable:** Infórmele a su líder o a su compañero lo que está usted experimentando.
- **Aléjese del conflicto:** Un breve receso muchas veces evita que escale.

## Estrategias de larga duración

- Siempre que sea posible, mantenga un horario constante de **sueño**.
- Haga **estiramientos** diariamente para reducir la tensión física.
- Aparte tiempo para **aficiones**, la **familia** y la **recuperación**.
- Aproveche los **recursos** proporcionados por el empleador (Programa de Asistencia al Empleado, coberturas de salud mental, programas de bienestar, programa SMOHIT).
- **Busque apoyo** anticipadamente si la tensión se vuelve abrumadora.

## Su papel en tener un centro de trabajo saludable

La prevención del agotamiento generalizado es una responsabilidad compartida. Un ambiente de trabajo respetuoso mejora lo siguiente:

- **La protección contra peligros**
- **La productividad**
- **La comunicación**
- **El buen ánimo del equipo**
- **Retener en el empleo a los trabajadores**

Cada uno de nosotros, independientemente de nuestra función, contribuimos a crear un clima en el que todos los trabajadores pueden desempeñarse de la mejor manera y regresar a casa a salvo y saludables.

## Conversación del personal y notas:

¿Cuáles son los puntos de tensión que comúnmente se dan en su actual empleo?

---



---

¿Qué pequeñas medidas podrían ayudar a reducir tensiones innecesarias para usted o para sus compañeros del trabajo?

---



---

¿Cómo podemos estar pendientes y apoyarnos unos a otros mejor?

---



---



Vaya al siguiente enlace o haga una captura de pantalla de este código para llenar una encuesta y ganarse una bolsa de herramientas de BE4ALL:  
<https://forms.office.com/r/C7wV06An9h>





BE4ALL (Pertenencia y Excelencia para Todos) es un esfuerzo conjunto de las organizaciones SMART, SMACNA y el ITI para crear una cultura en la industria donde todos formen parte y sean bienvenidos, incluyendo a los grupos históricamente marginada, y donde todos trabajamos para cumplir las más altas normas de rendimiento y profesionalismo, hasta llegar a una industria de chapa de metal próspera y sindicalizada que afirme la dignidad y la valía de todos nosotros. Estas herramientas para conversaciones se dan en apoyo a esta misión.

## Herramientas para conversaciones BE4ALL

### Hoja de participación

Empleador: \_\_\_\_\_ Lugar: \_\_\_\_\_

Presentador: \_\_\_\_\_ Fecha: \_\_\_\_\_

Participante	Iniciales	Participante	Iniciales



Vaya al siguiente enlace o haga una captura de pantalla de este código para llenar una encuesta y ganarse una bolsa de herramientas de BE4ALL:

<https://forms.office.com/r/C7wV06An9h>

