



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 prospera 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 una 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.
- **Refuerzen 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:** Infórmeme a su líder o a su compañero lo que está usted experimentando.
- **Aléjese del conflicto:** Un breve receso muchas veces evita que escalé.

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 prospera 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: _____

Lugar: _____

Presentador: _____ Fecha: _____

Fecha: _____



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>

