



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 Trastorno de Consumo de Alcohol

El alcoholismo, también conocido como trastorno de consumo de alcohol, es un padecimiento médico definido como una imposibilidad de controlar en uno mismo el consumo de alcohol, a pesar de las consecuencias negativas que tiene el beber en grandes cantidades. Hay una diferencia entre la bebida ocasional y para socializar, y el consumo abusivo de alcohol, o alcoholismo, que se caracteriza por una dependencia al alcohol. El consumo excesivo de alcohol o dependencia del alcohol puede generar dificultades sociales, contratiempos ocupacionales y complicaciones para la salud. En el lugar de trabajo, especialmente en empleos físicamente demandantes y que requieren una concentración de precisión, como es el trabajo de chapa metálica, las consecuencias del consumo abusivo de alcohol pueden ser particularmente graves.

### Reconozca los signos en usted mismo y en otros:

- Consumir alcohol como un escape de los problemas, como puede ser un dolor crónico o un trauma emocional
- Sentir vergüenza o culpa por el comportamiento de uno o de alguien mientras está intoxicado
- Familiares, amigos y colegas expresando sus preocupaciones por tu consumo de alcohol
- Frecuentes faltas de asistencia o retardos
- Falta de esfuerzo y deterioro de la calidad del trabajo
- Tardarse más de lo necesario en completar las tareas
- Evitar a los compañeros del trabajo; especialmente a los supervisores o gerentes
- Incapacidad de dejar de beber después de una o dos copas, lo que se llama beber "de corrido"
- Comportamientos arriesgados mientras se está intoxicado
- Tener problemas en las relaciones y en el trabajo, o enfrentar problemas legales relacionados con la bebida
- Conducta errática, como estallidos violentos o decisiones impulsivas
- Quedarse dormido en el empleo o desaparecer durante unos períodos de tiempo
- Señales físicas, como ojos rojizos, inestabilidad al caminar u olor a alcohol

### Los efectos del alcohol en el lugar de trabajo y más allá:

Los efectos del alcohol van más allá de la salud individual. Más allá de las implicaciones que el alcoholismo pueda tener en la vida personal y social de uno, el alcoholismo puede tener impactos considerables para la seguridad en el centro de trabajo. Los efectos a corto plazo, como juzgar mal, retrasos al reaccionar y una menor coordinación, pueden ocasionar accidentes, especialmente cuando se opera maquinaria o se manejan herramientas. El consumo de alcohol a largo plazo puede ocasionar problemas crónicos de salud, como enfermedades del hígado y afecciones cardiovasculares que perjudican todavía más el desempeño laboral. Esto no solamente es peligroso para el individuo que sufre de alcoholismo, sino para todos los que lo rodean. Según las investigaciones, beber en el trabajo también puede tener una correlación con el acoso por género y el acoso sexual. Esto significa que, junto con los riesgos físicos, el alcohol presenta un riesgo mental y emocional. Fuera del centro de trabajo, el alcoholismo puede imponer tensiones en las relaciones interpersonales, además de ocasionar problemas más severos, como son las consecuencias legales o, incluso, amenazas a la seguridad física de uno.



# RECURSOS Y APOYOS PARA FOMENTAR UN CENTRO DE TRABAJO SALUDABLE

Crear un entorno de trabajo solidario también implica alentar la comunicación abierta sobre los retos relacionados con el alcohol y fomentar mecanismos saludables de manejo de la tensión. Es importante mantenerse abiertos y comprensivos al interactuar con compañeros trabajadores que tal vez estén en dificultades. Recuerde: buscar ayuda es señal de fortaleza, y hay muchas vías disponibles para apoyar a los necesitados.

 Los afiliados a SMART, incluyendo los funcionarios sindicales y sus familias, tienen acceso a la Línea de Ayuda Abierta SMOHIT, que es gratuita, confidencial y voluntaria. Se invita al uso de este recurso a quien quiera que necesite hablar, y no es nada más para situaciones de crisis. La Línea de Ayuda está disponible 24 hrs. los 7 días, en el 877-884-6227 (si está experimentando una emergencia de salud mental, por favor marque inmediatamente el 988). Se puede encontrar más información sobre la Línea SMOHIT aquí: <https://www.smohit.org/smart-map/smohit-helpline/>

 Además, SMOHIT organiza reuniones mensuales de los 12 pasos, basadas en la recuperación, con la meta de apoyar la salud mental y auxiliar en la recuperación de la adicción. Estas reuniones están disponibles para todos los miembros de SMART. Conozca más aquí: <https://www.smohit.org/12step/>

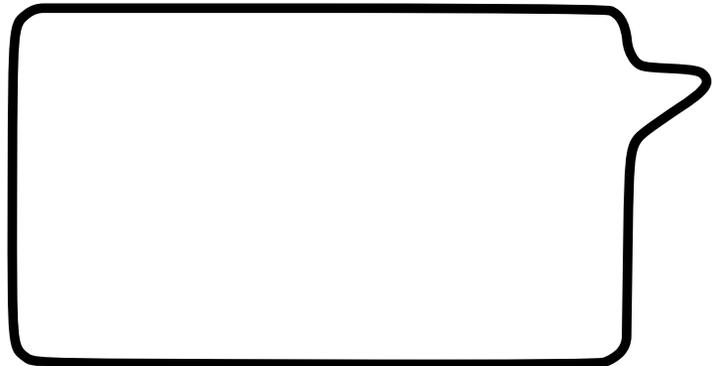
 Por añadidura, muchos empleadores y consejos de sindicatos locales y regionales de SMART ofrecen recursos y apoyos a los empleados que están batallando con el alcoholismo, incluyendo **Programas de Asistencia al Empleado (EAP)** que dan asesoría confidencial y recomendaciones de tratamiento. Es importante crear conciencia sobre este tipo de recursos y apoyar a los colegas que podrían estar enfrentando dificultades.

## Conversación del personal y notas:

¿Cuáles son algunas de las formas efectivas de aproximarse a una persona de la que sospecha que podría estar teniendo dificultades de abuso de consumo de alcohol?



¿Cómo podemos afrontar el estigma en torno al trastorno de consumo de alcohol y alentar una comunicación abierta sobre este tema?



Vaya al siguiente enlace o haga una captura de pantalla de este código para llenar una encuesta y sea incluido sorteo para ganarse una tarjeta de regalo de \$50.00

<https://forms.office.com/r/c2PSAXMayJ>

# (PÁGINA OPCIONAL) RECURSOS ADICIONALES

## Cosas que hay que evitar al tratar de ayudar a alguien que está sufriendo de alcoholismo

-  **Referirse a alguien como “borracho” o “adicto”...** Estos términos son obsoletos y pueden estigmatizar. Quienes están luchando con trastornos por consumo abusivo de sustancias son mucho más que una etiqueta, y este tipo de lenguaje perpetúa la concepción equivocada de que la adicción es una falla moral, en lugar de ser una enfermedad. En cambio, hay que enfocarse en la persona y en su comportamiento; no en la etiqueta. Por ejemplo, hablar de la “persona con un trastorno de consumo de alcohol” o “persona en proceso de recuperación”, en lugar de “alcohólico” o “exadicto”.
-  **Culpar y hacer acusaciones...** Echarle la culpa a alguien de su padecimiento muchas veces lo que ocasiona es que se cierren y dejen de escuchar completamente. Las tácticas para avergonzar raramente lograrán que alguien adopte la vía más apropiada de acción. La mejor forma de ayudar a alguien a salir del alcoholismo es mostrándole apoyo y ofreciéndole motivos alentadores. Tener una conversación, en lugar de dar un sermón.
-  **Facilitar...** Tal vez usted piense que está siendo de ayuda al cubrir a un compañero del trabajo del que usted sospecha que está pasando por dificultades, y que le ayuda haciendo cosas como marcar el reloj de registro en su lugar, decir frente a la gerencia que usted responde por él, o incluso ayudándole financieramente. Pero, en realidad, usted le está creando una falsa red de seguridad y prolongando el proceso para que busque ayuda.
-  **Hablar con generalizaciones...** Las vaguedades como “andarse con rodeos” solamente causarán confusión y retrasarán la posibilidad de obtener un resultado positivo. Señale conductas específicas que causan problemas; sea honesto sobre sus preocupaciones y recomiende vías específicas de apoyo que puedan ser útiles.
-  **No apoyar decisiones...** Respete siempre las elecciones que toman y los límites que ponen las personas. No aliente ni presione a alguien a beber si ha expresado falta de interés en hacerlo. Hay una multitud de razones por las que alguien puede optar por no consumir alcohol, y apoyar esa decisión es una parte importante de mostrar respeto hacia ellos.

## PLAN DE ACCIÓN: Cómo ayudar a alguien que está teniendo dificultades con el consumo de alcohol

1. **Conozca más** acerca del trastorno de consumo de alcohol y familiarícese con los recursos disponibles para alguien necesitado, ya sea con su empleador, su sindicato local / consejo regional, o a escala más grande.
2. **Prepárese** para tener una conversación: decida qué va usted a decir y elija el momento y lugar adecuados para tenerla.
3. **Acérquese y escuche** con honestidad, compasión y apoyo. Evite juzgar y pregúntese cómo le gustaría que le trataran si los papeles estuvieran al revés.
4. **Intervenga.** Expresar sus preocupaciones es diferente de hacer una intervención, lo cual involucra un plan de acción más concreto, incluyendo una propuesta de plan de tratamiento, establecer límites y dar seguimiento a las consecuencias.



¿Quiere leer más? Revise la colección de herramientas para conversaciones que tiene SMOHIT para obtener más información sobre consumo de alcohol/sustancias y recuperación:

<https://online.fliphtml5.com/ihjd/tskp/#p=93>