

# Incidentes críticos en el lugar de trabajo

Los acontecimientos perturbadores que han impactado el entorno laboral se conocen como “incidentes críticos”. A continuación, te presentamos lo que debes saber.

Algunos ejemplos comunes son las catástrofes comunitarias o naturales, las lesiones graves, la muerte de un compañero de trabajo, los cambios organizacionales importantes y la violencia, el suicidio o el homicidio en el lugar de trabajo. Es habitual y natural que las personas experimenten diversas reacciones emocionales y físicas tras un incidente crítico que pueden interrumpir temporalmente la capacidad de afrontamiento de un individuo o grupo.

Los Servicios de respuesta a incidentes críticos están destinados a ayudar a los empleados a hacer frente a sus respuestas al estrés y promover la resiliencia organizacional.



## Reconocer el estrés provocado por un acontecimiento perturbador

Los incidentes críticos o los acontecimientos perturbadores pueden producir diversos síntomas inusuales para ti. Recuerda que se trata de reacciones normales ante una situación anormal. Las formas en las que responde cada persona son diferentes, pero puede afectar lo siguiente:

### Cómo piensas

- Poca concentración
- Menor capacidad de atención
- Lentitud en la resolución de problemas
- Problemas de memoria
- Dificultad para tomar decisiones

### Cómo te sientes físicamente

- Dolores de cabeza
- Dolor de pecho o estómago
- Temblores musculares
- Dificultad para respirar
- Presión arterial elevada

### Cómo te sientes emocionalmente

- Depresión
- Duelo
- Culpa
- Ansiedad o miedo
- Sentirse perdido o abrumado

### Cómo te comportas

- Silencio excesivo
- Aislamiento social
- Cambios en los hábitos de sueño y alimentación
- Menor rendimiento laboral



## Formas de ayudarte a ti mismo

Recuerda que eres normal y que tienes reacciones normales. Te presentamos algunas formas de ayudarte a sobrellevar la situación:

- Date permiso de sentirte mal.
- Descansa lo suficiente.
- Come de forma balanceada y regular.
- No te refugies en las drogas o el alcohol.
- Habla con personas de confianza, pero no te sientas presionado para hablar si no quieres.
- Date cuenta de que los pensamientos, sueños o recuerdos vívidos recurrentes son normales. Disminuirán con el tiempo y serán menos dolorosos.
- Evita tomar decisiones importantes durante un tiempo.
- Pide ayuda si la necesitas.



## Avances positivos

Con el tiempo, es posible que logres lo siguiente:

- Realizar las tareas diarias con mayor facilidad
- Aumentar el sueño y los niveles de energía
- Tener sentimientos más positivos sobre el presente y el futuro

Tú y tu familia tienen acceso a asistencia confidencial que les ayudará a afrontar diversos problemas personales, laborales o de salud. Estos servicios te ayudan a manejar el estrés, superar la ansiedad o la depresión y afrontar el duelo o la pérdida. Nuestros especialistas en bienestar emocional están disponibles a cualquier hora, todos los días.



Existen diversos recursos disponibles para ti y tus seres queridos en [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Nuestro Centro de apoyo crítico ofrece recursos de apoyo emocional e información para los momentos en que más lo necesites. Encontrarás una gran variedad de temas, como salud mental, acontecimientos traumáticos, catástrofes naturales, duelo y pérdida, apoyo a adolescentes en crisis, etc.



### Apoyo crítico cuando lo necesites

Visita [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.



### Llama para solicitar apoyo al

Tu beneficio de Optum ofrece la atención de especialistas en salud mental capacitados específicamente para ayudar a cualquier persona que se sienta abrumada, deprimida o esté en busca de respuestas.



**Este programa no se debe usar en casos de emergencia o cuando la atención urgente es necesaria. En casos de emergencia, llamar al 911 o acudir a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no sustituye la atención médica o de un especialista. Consulta a tu médico sobre las necesidades específicas de atención médica, tratamiento o medicación. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliados, o contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., empresa de trabajo o plan de salud). Este programa y sus diferentes partes pueden no estar disponibles en todos los estados o para grupos de todos los tamaños y están sujetos a cambios. Pueden aplicar exclusiones y limitaciones de la cobertura.