

# Incidentes críticos en el lugar de trabajo

Los eventos disruptivos que han impactado el ambiente de trabajo se conocen como “incidentes críticos”. Esto es lo que debes saber.

Los ejemplos comunes incluyen desastres naturales o comunitarios, lesiones graves, muerte de un compañero de trabajo, cambios organizacionales importantes y violencia, suicidio u homicidio en el lugar de trabajo. Es común y natural que las personas experimenten una amplia gama de reacciones emocionales y físicas después de un incidente crítico que pueden alterar temporalmente la capacidad de un individuo o grupo para afrontarlo.

Los servicios de respuesta a incidentes críticos están diseñados para ayudar a los empleados a afrontar sus respuestas al estrés y promover la resistencia organizacional.



## Reconocer el estrés por eventos disruptivos

Los incidentes críticos o eventos perturbadores pueden producir una amplia gama de síntomas inusuales para ti. Recuerda que estas son reacciones normales ante una situación anormal. Las respuestas son diferentes para cada persona, pero pueden afectar:

### Cómo piensas

- Concentración débil
- Menor capacidad de atención
- Lentitud para resolver problemas
- Problemas de memoria
- Dificultad para tomar decisiones

### Cómo te sientes físicamente

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

### Cómo te sientes emocionalmente

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

### Cómo te comportas

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



## Cómo ayudarte a ti mismo

Recuerda que eres normal y que tienes reacciones normales. Estas son algunas maneras en las que puedes ayudarte:

- Date permiso para sentirte mal.
- Descansa mucho.
- Consume comidas bien equilibradas y regulares.
- No te “escapes” con drogas o alcohol.
- Habla con personas en las que confías, pero no sientas que tienes que hablar si no quieres.
- Ten en cuenta que los pensamientos, sueños o recuerdos recurrentes son normales. Disminuirán con el tiempo y serán menos dolorosos.
- Evita tomar decisiones importantes.
- Pide ayuda si la necesitas.



## Pasos positivos hacia adelante

Con el tiempo, es posible que puedas:

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

Tú y tu familia tienen acceso a ayuda confidencial para ayudarlos a lidiar con una amplia gama de problemas personales, de salud o relacionados con el trabajo. Estos servicios los ayudan a controlar el estrés, superar la ansiedad o la depresión y afrontar el dolor o la pérdida. Nuestros especialistas en bienestar emocional están disponibles en todo momento, todos los días.



Hay una variedad de recursos disponibles para ti y tus seres queridos en [optumwellbeing.com](https://www.optumwellbeing.com)

Nuestro Centro de apoyo crítico ofrece información y recursos de apoyo emocional cuando más lo necesitas. Encuentra una variedad de áreas temáticas, incluyendo salud mental, eventos traumáticos, desastres naturales, duelo y pérdida, apoyo a adolescentes en crisis y más.



### Apoyo crítico cuando lo necesitas

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



### Llama para obtener ayuda



Este programa no debe utilizarse para necesidades médicas urgentes o de emergencia. En caso de emergencia, llama al número de teléfono local de los servicios de emergencia o dirígete al centro ambulatorio o de emergencias más cercano. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todas las ubicaciones y que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc., en EE. UU. y otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas que son propiedad de sus respectivos dueños. Debido a que estamos mejorando continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2024 Optum. Todos los derechos reservados. WF12062251 143664-022024 OHC