

# Ayudar a amigos y compañeros de trabajo después de una catástrofe

Si le preocupa un ser querido o un compañero de trabajo afectado por una catástrofe natural o un accidente, puede tomar algunas medidas para ayudarlo a afrontar la situación.

## Cuando amigos y compañeros de trabajo experimentan una catástrofe

Cuando alguien que conoce se vio afectado por una catástrofe natural o una tragedia, como una inundación, un terremoto, un huracán o un incendio, puede resultar muy difícil saber qué hacer o qué esperar. Lea las siguientes pautas del Centro para Servicios de Salud Mental sobre personas que afrontan catástrofes.

- Ninguna persona que vea una catástrofe queda ajena a ella.
- Es normal sentir ansiedad.
- La tristeza profunda, el dolor y el enojo son reacciones normales ante un evento anormal.
- Reconocer los sentimientos nos ayuda a recuperarnos.
- Centrarse en las fortalezas y habilidades ayudará a la persona a sanar.
- Aceptar ayuda de programas y recursos comunitarios es saludable.
- Cada persona tiene necesidades diferentes y formas diferentes de afrontarlas.

## Hablar con amigos y compañeros de trabajo

Además de cuidar y brindar ayuda física a sus amigos y compañeros de trabajo, es importante que esté disponible para escucharlos y apoyarlos. Al compartir sentimientos y fomentar el debate, ayuda a su amigo a comprender sus sentimientos, aprender a expresarlos y encontrar formas de afrontarlos.

Debido a que puede resultar difícil para las personas pensar en todo lo que se debe hacer en este momento, comuníquese con su amigo o compañero de trabajo con regularidad y ofrézcase a ayudarlo. Dé ejemplos concretos de lo que puede hacer. Estos son solo algunos ejemplos:

- Ofrecer una comida un día específico.
- Reemplazar artículos perdidos o destruidos.
- Limpiar la casa.
- Ayudar a completar documentación para formularios de seguro o hacer llamadas telefónicas.
- Cuidar a las mascotas hasta que la casa esté en orden o hasta que haya un ambiente más estable.
- Cuidar a los niños por una tarde.

Las personas que afrontan estrés severo responden mejor a las ofertas directas de ayuda. Cuando un compañero de trabajo regrese al trabajo, hable con su gerente sobre cómo puede ayudar a ajustar su carga de trabajo para facilitar el regreso. Puede que le lleve algún tiempo volver a su rutina normal, especialmente si todavía lida con desafíos de reubicación o reclamaciones al seguro.

Hable con su gerente sobre otras formas en las que su lugar de trabajo puede brindarle apoyo y asistencia. Usted puede ofrecerse a ayudar a hacer llamadas telefónicas o completar formularios durante sus descansos.

## Formas de buscar ayuda

A veces, el trauma de la catástrofe puede ser más de lo que una persona puede manejar por sí sola. Según el Centro para Servicios de Salud Mental, los comportamientos que se enumeran a continuación son señales de que necesita ayuda adicional para afrontar la catástrofe.

- Dificultad para comunicar pensamientos.
- Dificultad para dormir.
- Dificultad para mantener el equilibrio.
- Facilidad para frustrarse.
- Aumento en el consumo de drogas o alcohol.
- Capacidad de atención limitada.
- Desempeño laboral deficiente.
- Dolores de cabeza o problemas de estómago.
- Visión de túnel o disminución de audición.
- Resfriados o síntomas parecidos a la gripe.
- Desorientación o confusión.
- Dificultad para concentrarse.
- Renuencia a salir de casa.
- Depresión o tristeza.
- Sentimientos de desesperanza.
- Cambios de humor.
- Facilidad para llorar.
- Culpabilidad y baja autoestima abrumadoras.
- Miedo a las multitudes, a los extraños o a estar en soledad.

Cuando hable con su amigo que presenta signos graves de estrés, considere abordar el tema con las siguientes sugerencias del Colegio Americano de Medicina Ocupacional y Ambiental:

- Pida hablar con la persona en privado.
- Pregunte: “¿Tienes problemas? ¿Quieres hablar?”.

Incentive a su amigo a abordar el estrés de manera saludable. Compártale estas sugerencias del Centro para Servicios de Salud Mental sobre cómo aliviar el estrés. Sugiera que su amigo:

- Hable sobre sus sentimientos, como el enojo y la tristeza, aunque pueda resultar difícil.
- No se responsabilice por eventos que no puede controlar.
- Promueva la salud física y emocional al participar activamente de los patrones de la vida diaria y hacer los ajustes necesarios.
- Mantenga rutinas normales tanto como sea posible.
- Pase tiempo con familiares y amigos.
- Participe en conmemoraciones y rituales, y utilice símbolos como forma de expresar sentimientos.
- Utilice grupos de apoyo existentes de familiares, amigos y miembros de la iglesia.
- Limite su exposición a imágenes de la catástrofe.
- Realice una tarea a la vez.
- Pida ayuda cuando sea necesario.

No dude en ponerse en contacto con un profesional o un familiar si cree que la persona necesita ayuda o atención inmediata.

## Conclusión

Experimentar una catástrofe puede provocar una mezcla de sentimientos y emociones. Si un amigo o compañero de trabajo se vio directamente afectado, puede apoyarlo escuchando sus miedos y ansiedades y ayudándolo con las tareas cotidianas que puedan parecer abrumadoras. Si bien todos afrontamos la pérdida y la tragedia de manera diferente, preste atención a las señales de que esta persona pueda necesitar más ayuda.

---



### Apoyo crítico cuando lo necesite

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



**Este programa no debe utilizarse cuando se necesite atención médica urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 o diríjase a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. Consulte con su clínico sus necesidades específicas de atención médica, tratamientos o medicamentos. Debido a la posibilidad de que existan conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar medidas legales contra Optum o sus afiliadas, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama reciba estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o cobertura médica). Es posible que este programa y sus diferentes partes no estén disponibles en todos los estados ni para grupos de todos los tamaños, y están sujetos a cambios. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones respecto de la cobertura.