



Cómo enfrentar un acontecimiento difícil o perturbador

Después de vivir un acontecimiento perturbador o recibir noticias difíciles, es natural sentir cambios en las emociones, los comportamientos y los pensamientos (consulte a continuación). Si bien estas reacciones son habituales en el corto plazo después de un acontecimiento, quienes las experimentan durante un período prolongado (más de 1 mes) pueden beneficiarse de ayuda adicional.

Reacciones habituales tras noticias o acontecimientos difíciles o perturbadores

Es importante saber que todos experimentamos algunas de estas reacciones, independientemente de la edad, el género o el tipo de acontecimiento difícil.

Emociones

- Ansiedad y miedo
- Tristeza, duelo y depresión
- Ira e irritabilidad
- Desconexión, retraimiento, adormecimiento
- Falta de disfrute
- Sensación de vacío o desesperanza
- Conmoción

Comportamientos

- Peleas con la familia
- Consumo excesivo de sustancias
- Actitud sobreprotectora
- Sobrecarga de tareas
- Aislamiento
- Evitación de lugares, actividades o personas que causen angustia

Pensamientos

- Dificultad para concentrarse o seguir instrucciones
- Problemas de memoria
- Dificultades para comunicarse
- Dificultad para dejar de lado las preocupaciones u otros pensamientos negativos

Reacciones físicas

- Fatiga
- Dolores de cabeza, tensión, dolor
- Aumento de la frecuencia cardíaca
- Dificultad para dormir

Cómo brindar apoyo a colegas o seres queridos

- **Escuche** con paciencia y reconozca sus experiencias.
- **Comparta** cuánto los valora y por qué.
- **Mantenga una actitud positiva** y exprese compasión.
- **Sea paciente** y mantenga un apoyo constante.
- **Fomente la participación** en actividades o acontecimientos (pero sin obligar a participar).

Recursos de Modern Health

Modern Health está aquí para ayudar a quienes enfrentan situaciones difíciles o perturbadoras, incluidos quienes sienten angustia leve o más grave, y quienes desean brindar apoyo a familiares, amigos o colegas en una situación. Le animamos a que se tome un tiempo para usted a lo largo del día y aproveche estos recursos que están incluidos en su acceso a Modern Health.



Obtenga apoyo individual

Modern Health puede conectarle con un coach certificado o un terapeuta autorizado que le ayude a abordar sus necesidades. Puede esperar que colaboren con usted para elaborar un plan para abordar su estrés y brindarle herramientas para afrontar la experiencia en el futuro.



Programas digitales auto guiados

Si prefiere recursos autoguiados, consulte nuestros diversos programas digitales, incluidos los siguientes:

- [Curso sobre el manejo del estrés](#)
- [Programa para fomentar la resiliencia familiar](#)
- [Programa para procesar acontecimientos mundiales estresantes](#)



Meditaciones guiadas

Modern Health también cuenta con meditaciones guiadas breves para brindarle un momento para encontrar calma en la mente sobre temas tales como los siguientes:

- Estrés y ansiedad (2 a 10 minutos)
- Sueño (2 a 50 minutos)



Modern Health es su beneficio de bienestar mental.

Acceda a recursos personalizados individuales, grupales y de autogestión para su bienestar, para que pueda ser su propia mejor versión, en casa, en el trabajo y en sus relaciones. Escanee este código QR para empezar o visite my.modernhealth.com.

