

Empleado HOJA INFORMATIVA

Programa de Asistencia a Empleados
Febrero 2025

Cómo afrontar las malas noticias

Adaptado de Neel Burton M.A., M.D.

Las malas noticias pueden dejarnos en un estado de pavor y desesperación. Parece como si todo nuestro mundo se estuviera desmoronando, casi como si nos estuvieran arrojando al suelo. Tememos lo peor y no podemos sacarlo de nuestra mente o de nuestras entrañas. A menudo hay otras emociones destrozadas, como la ira, la culpa, la desesperación, la traición y el amor. Malas noticias: todos lo hemos tenido y todos lo vamos a tener.

Cómo afrontar las malas noticias

1. Respiración profunda
Justo después de recibir una mala noticia, es muy importante recuperar el control de nuestras emociones. Empiece por regular su respiración. Inhale profundamente por la nariz y retenga el aire durante varios segundos. Luego frunce los labios y deja salir el aire poco a poco. Deja salir todo el aire que puedas. Continúe hasta que se sienta más relajado.

2. Contextualización
Trate de enmarcar las malas noticias, de ponerlas en su contexto adecuado. Piensa en todas las cosas buenas de tu vida, incluidas las que han pasado y las que están por venir. Recuerde todas las fortalezas y recursos (los amigos, las instalaciones y las facultades) a los que puede recurrir en momentos de necesidad. Imagínese cómo las cosas podrían ser mucho, mucho peores y cómo son en realidad para algunas personas. Es posible que hayan robado su casa. Sí, perdiste algunos objetos de valor y todo es una gran molestia. Pero aún tienes tu salud, tu trabajo, tu pareja.

Es probable que nos azoten cosas malas de vez en cuando, y sólo puede ser cuestión de tiempo que nos vuelvan a golpear. En muchos casos, son sólo la otra cara de las cosas buenas que disfrutamos. Te asaltaron porque tenías una casa y objetos de valor. Perdiste una gran relación porque la tuviste en primer lugar.

3. Visualización negativa
Ahora concéntrate en las malas noticias en sí. ¿Qué es lo peor que podría pasar? ¿Es realmente tan malo? Ahora que ha lidiado con lo peor, ¿cuál es el mejor resultado posible? ¿Y cuál es el resultado más probable? Imagínese que alguien amenaza con demandarlo. El peor resultado posible es que pierda el caso y sufra todos los costos, el estrés y el daño emocional y de reputación que ello conlleva. Aunque es poco probable, es posible que incluso cumplas una condena en prisión (a algunos les ha sucedido, y algunos, como Bertrand Russell, salieron bastante bien). Pero lo más probable es que se llegue a algún tipo de acuerdo extrajudicial. Y el mejor resultado posible es que gane el caso, o mejor aún, que lo abandonen.

4. Transformación
Try to transform your bad news into something positive, or into something that has positive aspects. Your bad news may represent a learning or strengthening experience, or act as a wake-up call, or force you to reassess your priorities. At the very least, it offers a window i Intenta transformar tus malas noticias en algo positivo, o en algo que tenga aspectos positivos. Tus malas noticias pueden representar una experiencia de aprendizaje o fortalecimiento, o actuar como una llamada de atención, o obligarte a reevaluar tus prioridades. Como mínimo, ofrece una ventana a la condición humana y una oportunidad para ejercer la dignidad y el autocontrol. Tal vez perdiste tu trabajo: tiempo para unas

Continua en la siguiente pagina.

vacaciones y un ascenso, o un cambio de carrera, o la libertad y la satisfacción del trabajo por cuenta propia. Quizás tu pareja te engañó. Aun así, te sientes seguro de que él o ella todavía te ama, de que todavía hay algo ahí. Quizás incluso puedas llegar a comprender sus motivos. a la condición humana y una oportunidad para ejercer la dignidad y el autocontrol. Tal vez perdiste tu trabajo: tiempo para unas vacaciones y un ascenso, o un cambio de carrera, o la libertad y la satisfacción del trabajo por cuenta propia. Quizás tu pareja te engañó. Aun así, te sientes seguro de que él o ella todavía te ama, de que todavía hay algo ahí. Quizás incluso puedas llegar a comprender sus motivos.

relanzar su relación o encontrar una más satisfactoria. Le han diagnosticado una afección médica grave. Aunque es una noticia terrible, también es la oportunidad de obtener el tratamiento y el apoyo que necesita, de tomar el control, de defenderse, de mirar la vida y sus relaciones desde otra perspectiva más rica.

5. Autocontrol
Durante las próximas horas, días y semanas, a medida que las asimiles y las integres en tu visión del mundo, las malas noticias comenzarán a perder fuerza. Mientras tanto, puede resultar tentador distraerse manteniéndose ocupado, apresurarse y hacer todo lo posible para revertir o mitigar su mala suerte. Tenga cuidado de no actuar precipitadamente, agotar sus recursos y empeorar una mala situación. En lugar de eso, da un paso atrás y prioriza. Piense lateralmente, actúe estratégicamente y tenga en cuenta que una acción suave, o incluso ninguna acción, puede ser su mejor opción. En lugar de revivir el pasado o preocuparse por el futuro, concéntrese en lo que está firmemente bajo su control. Si alguien te está haciendo sufrir, piensa cuánto más debe estar sufriendo y trata de sentir su dolor y entender de dónde viene.

6. Apoyo
Cuando nos sentimos amenazados y vulnerables, o simplemente abrumados, no hay nada más natural que pedir consejo, perspectiva y tranquilidad a una o varias personas, o simplemente pedirnos una mano para apretar. Pero es importante acudir a la persona adecuada, alguien que sepa escuchar y responder, y que no empeore las cosas. Si no puede encontrar a nadie adecuado, o busca algo más estructurado, puede buscar apoyo profesional de un consejero, pastor o médico, o llamar a una de varias líneas de ayuda. Si recurre a Internet en busca de información y soporte, tenga cuidado con las páginas web no verificadas y las salas de chat abiertas. Estar con otros puede ayudarnos a analizar nuestros pensamientos y sentimientos y recuperar la calma y la perspectiva. Otras actividades que pueden ayudar con esto incluyen pasar tiempo en la naturaleza y disfrutar o participar en el arte, incluida la escritura, la pintura y la música.

7. Bienestar físico
La calma y la perspectiva dependen del bienestar mental, que a su vez depende, en gran medida, del bienestar físico. Sé amable contigo mismo.

En particular, asegúrese de dormir lo suficiente y hacer ejercicio, y al mismo tiempo evitar conductas adormecedoras, como el consumo excesivo de alcohol y el consumo de drogas. Con respecto a la salud psicológica, el ejercicio (incluso el ejercicio leve, como caminar o trabajar en el jardín) disminuye el estrés, mejora la concentración y la memoria, aumenta la autoestima y mejora directamente el estado de ánimo mediante la liberación de antidepresivos naturales llamados endorfinas.

Otras formas de aumentar tus endorfinas incluyen: tomar la mano de alguien, dar y recibir masajes, tomar un baño caliente, reír, cantar, encender una vela aromática y disfrutar de una comida deliciosa.

Cuando las cosas no salen según lo planeado, en lugar de desanimarse, busque lecciones de estas experiencias. Comprender qué no funcionó y por qué puede ser invaluable para el éxito futuro.

First Choice Health EAP brinda apoyo

Entendemos que recibir malas noticias puede resultar estresante y abrumador. Si necesita ayuda para afrontar las malas noticias y afrontarlas, recuerde que el personal clínico autorizado de First Choice Health EAP está aquí para brindarle apoyo.

Llámenos al (800) 777-4114 o visite www.FirstChoiceEAP.com para solicitar una referencia u obtener más información sobre su EAP. Sus sesiones de EAP son confidenciales y están disponibles las 24 horas, los 7 días de la semana.

Referencias:
https://www.psychologytoday.com/us/blog/hide-and-seek/201804/how-to-cope-with-bad-news