

Artículo del boletín informativo del Programa de Asistencia al Empleado (PAE).

ABRIL DE 2026

“En una era donde el ciclo de noticias de 24 horas y la inestabilidad global pueden hacer que el "peso del mundo" se sienta como una carga personal, es fácil sentirse emocionalmente sobrecargado. Ya sea por el estrés de los eventos internacionales, los cambios económicos o el agotamiento colectivo de navegar en un panorama que cambia rápidamente, estas presiones externas a menudo se filtran en nuestra vida diaria, afectando nuestra concentración, sueño y bienestar general. Reconocer que estás pasando por dificultades no es un signo de debilidad; es una respuesta humana a un nivel sin precedentes de ruido global. Para ayudarte a sobrellevar estos momentos difíciles, nuestro Programa de Asistencia al Empleado (PAE) ofrece apoyo profesional y confidencial donde puedes procesar estas presiones y descubrir estrategias de afrontamiento individualizadas para mejorar tu vida diaria. Desde sesiones de asesoramiento inmediatas hasta recursos de bienestar cuidadosamente seleccionados, el PAE está diseñado para ayudarte a encontrar maneras de aliviar esa carga y crear un equilibrio para un futuro sostenible.”

Veronica Sacoman, MSW, LICSW
Ejecutiva sénior de cuentas clínicas | FCH EAP

Salud mental durante los conflictos mundiales

Adaptado de Mental Health America
[Haz clic para ver el artículo original.](#)

En tiempos de conflicto global, muchas personas en todo el mundo pueden experimentar problemas de salud mental. Esto no solo afecta a quienes participan en combates; se trata de crisis humanitarias que impactan a comunidades o regiones enteras, e incluso más allá. Esta página aborda cómo la salud mental puede verse afectada por conflictos importantes como guerras, terrorismo, tensiones geopolíticas, disputas territoriales e inestabilidad política.

Continúa en la página siguiente.

Los acontecimientos mundiales impactan a personas de todo el planeta. Quizás tengas familiares en una zona de conflicto, te preocupe el aumento del odio identitario o, aunque no tengas vínculos personales, veas constantemente imágenes explícitas en internet. La salud mental de la población civil es una de las consecuencias más significativas de la guerra y los grandes conflictos.

Tanto si te ves afectado directa como indirectamente por la crisis, tus sentimientos son válidos.

Respuestas emocionales comunes ante los conflictos globales.

Observar cómo se desarrolla una crisis puede desencadenar diferentes tipos de reacciones. No existe una forma "correcta" de reaccionar ante este tipo de eventos, y cada persona es única en sus emociones y necesidades. Algunos sentimientos comunes incluyen:

- **El duelo.** Es doloroso ver sufrir a otros seres humanos. Todo conflicto importante conlleva alguna pérdida: de personas, recursos, cultura. Incluso sin una conexión personal, es normal sentir dolor por el mundo y por lo que imaginamos que sufren quienes se ven más afectados.
- **Depresión y tristeza.** Muchas personas experimentan una profunda tristeza durante los conflictos globales: saben que algo terrible está sucediendo, pero no saben cómo ayudar. A medida que el conflicto se prolonga, la sensación de desesperanza puede intensificarse.
- **Miedo y ansiedad.** Los conflictos globales generan altos niveles de estrés en todo el mundo. Existen muchas incógnitas e incertidumbres, y a menudo hay peligros reales.
- **Ira.** Es común enojarse cuando uno se siente amenazado, y muchas personas se sienten amenazadas o impotentes durante conflictos importantes o guerras. Es normal sentirse más irritable o impaciente de lo habitual. Desafortunadamente, esto también puede conducir a una mayor violencia entre individuos y comunidades.
- **Culpa.** Puede que te sientas culpable al ver a personas sufrir un dolor inmerecido. Es devastador e injusto, pero no es tu culpa estar a salvo. O tal vez te sientas culpable por verte afectado por un conflicto precisamente por estar a salvo, por no saber lo suficiente sobre el tema o por no tomar partido. Los conflictos globales generan mucha tensión; lo único que puedes hacer es centrarte en lo que está bajo tu control.

Todo esto es completamente normal, y no hay límite a las demás emociones que puedan surgir. Puedes experimentar celos, orgullo, vergüenza, esperanza y más. Muchas personas sienten emociones contradictorias al mismo tiempo.

Continúa en la página siguiente.

Cómo afrontar los conflictos y las dificultades globales.

Tanto si te ves afectado directa como indirectamente por acontecimientos mundiales angustiosos, los siguientes consejos basados en evidencia pueden ayudarte a proteger tu salud mental en tiempos de conflicto:

- Si te encuentras en la zona de conflicto o cerca de ella, garantiza la seguridad física de tus pertenencias de emergencia, esenciales y valiosas, por ejemplo, guardándolas en una caja fuerte ignífuga y haciendo copias adicionales de tus documentos de identidad y demás documentación importante.
- Conéctate con tus seres queridos y con quienes comparten tus experiencias.
- Apóyate en tus técnicas personales para afrontar el estrés y así reducirlo.
- Ten en cuenta que tu propio historial de traumas, especialmente los relacionados con la discriminación o el odio, puede activarse durante estos momentos.
- Dedica tiempo a resolver problemas. Pensar en los próximos pasos y acciones que puedes emprender podría brindarte algo de paz.
- Pide ayuda si la necesitas y ayuda a los demás si puedes.

Cuando las tensiones globales son altas, y especialmente durante o después de un conflicto, puede resultar imposible escapar del flujo constante de imágenes, videos y noticias. Las redes sociales y las plataformas en línea pueden convertirse en un foco de desinformación, discusiones acaloradas y contenido gráfico inesperado.

Cada persona experimentará y responderá a los grandes conflictos globales a su manera. Para obtener apoyo individualizado y estrategias adicionales para afrontarlos, el Programa de Asistencia al Empleado (PAE) está aquí para ayudarle.

Llámenos al 800-777-4114.

El programa EAP de FCH está disponible para brindar apoyo y asesoramiento telefónico inmediato y confidencial. Disponible las 24 horas, los 7 días de la semana. Contáctanos para obtener referencias a servicios de asesoramiento, asesoramiento inmediato, referencias a programas de apoyo y mucho más.

Si usted o alguien que conoce necesita la Línea de Ayuda para la Prevención del Suicidio y las Crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o utilice la función de chat en línea en [988lifeline.org](https://www.988lifeline.org).