



Sobrellevar la pérdida de un compañero de trabajo

Las personas que trabajan juntas comparten un vínculo porque forman parte de la misma organización y muchos colegas se vuelven amigos. Cuando un compañero de trabajo fallece, es normal que las personas en el lugar de trabajo se vean afectadas, ya sea que fueran o no cercanas a esta persona. Algunos pueden sentir angustia y conmoción.



Estas reacciones emocionales son naturales. Se pueden sentir de inmediato o pueden aparecer horas, días, semanas o meses más tarde. También es igual de normal no tener absolutamente ninguna reacción. Por lo general, estos sentimientos disminuirán con el tiempo. A veces, la pérdida puede ser tan dolorosa que interfiere con la capacidad de trabajar o desempeñarse en el hogar.



Hay una variedad de recursos disponibles para usted y sus seres queridos en

Nuestro Centro de Apoyo Crítico ofrece recursos e información de apoyo emocional cuando usted más lo necesita. Encuentre una variedad de áreas temáticas que incluyen salud mental, eventos traumáticos, desastres naturales, duelo y pérdida, apoyo a adolescentes en crisis y más.



Reacciones comunes al duelo

La pérdida de un compañero de trabajo puede producir una amplia gama de síntomas que pueden parecerle inusuales. Recuerde que estas reacciones son normales y que si bien son diferentes en cada persona, pueden afectar lo siguiente:

Cómo piensa

- Dificultades para concentrarse
- Período de atención reducido
- Lentitud para resolver problemas
- Problemas de memoria
- Dificultad para tomar decisiones

Cómo se siente físicamente

- Dolores de cabeza
- Dolor de pecho o estómago
- Temblores musculares
- Dificultad para respirar
- Presión arterial alta

Cómo se siente emocionalmente

- Depresión
- Aflicción
- Culpa
- Ansiedad o miedo
- Sensación de estar perdido o abrumado

Cómo se comporta

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



Cómo puede ayudarse a sí mismo

- Reconozca la muerte y sus reacciones ante ella. Permítase sentirse mal sin encasillarse. Tómese tiempo para llorar. Asista al funeral o servicio conmemorativo.
- Descanse lo suficiente.
- Mantenga sus rutinas cotidianas. Los hábitos familiares pueden ser muy reconfortantes. Ingiera comidas balanceadas regularmente, incluso si no le parecen apetecibles.
- Hable con alguien que le escuche y le permita expresar sus sentimientos. Si no tiene ganas de hablar, el simple hecho de estar con un acompañante puede ayudar a aliviar su dolor.
- No intente “adormecer el dolor” con drogas o alcohol.
- Tenga en cuenta que los pensamientos y sentimientos recurrentes asociados con la muerte son normales. Disminuirán con el tiempo y serán menos dolorosos.
- Recuerde que está bien pedir ayuda si tiene problemas para sobrellevar la situación. Comuníquese con su Programa de Asistencia para Empleados (EAP) o con un grupo de apoyo.



Cómo ayudar a sus compañeros

Recuerde que, al igual que usted, sus compañeros de trabajo están afectados por la muerte. Las personas sufren el duelo de distintas maneras. No hay una manera correcta o incorrecta de llevar el duelo.

Pase tiempo con sus compañeros de trabajo. Comparta sus sentimientos y pregunte cómo les va. Permita que otras personas hablen de sus sentimientos. Escuche y respete su punto de vista, incluso si no lo comparte.

Tenga presente que, a menudo, el duelo hace que las personas reaccionen con enojo u otras emociones. No tome estos estallidos emocionales como algo personal. Sugiera ayuda disponible, como su EAP o un grupo de apoyo. Algunas personas pueden tardar más que otras, pero con tiempo y aceptación, el dolor cederá.

El beneficio de su EAP le ofrece a usted y a su familia asistencia confidencial para ayudarlo a lidiar con distintos problemas personales, de salud o relacionados con el trabajo. Este servicio gratuito le ayuda a controlar el estrés, superar la ansiedad o la depresión, y afrontar el duelo o la pérdida. Nuestros especialistas de EAP están disponibles todos los días, en cualquier momento.



Gente real. Vida real. Soluciones reales.

Para acceder a información de beneficios específicos, visite **Liveandworkwell.com** e inicie sesión con su HealthSafeID o su código de acceso de la empresa:



Llame al

para obtener apoyo

Su beneficio de Optum ofrece apoyo de especialistas en salud mental capacitados para ayudar a cualquier persona que esté abrumada, deprimida o buscando respuestas.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite **optumeap.com/criticalsupportcenter** para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.



*Si está embarazada, físicamente inactivo o tiene una afección de salud como artritis, diabetes o cardiopatía, consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios o aumentar su nivel de actividad. Él puede decirle qué tipo e intensidad de actividades son seguras para usted.

Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC