Hacer frente a la pérdida de un compañero de trabajo

Las personas que trabajan juntas están conectadas por ser parte de la misma organización y muchos colegas se hacen amigos. Cuando un compañero de trabajo fallece, es normal que las personas en el lugar de trabajo se vean afectadas, ya sea que fueran cercanas a la persona o no. Algunos pueden experimentar conmoción o pena.

Estas reacciones emocionales son naturales. Pueden sentirse inmediatamente o puede aparecer horas, días, semanas o meses después. Por lo general, estos sentimientos desaparecerán con el tiempo. Es igualmente normal no experimentar ninguna reacción. A veces, la pérdida puede resultar tan dolorosa que interfiere con la capacidad de alguien para trabajar o funcionar en casa.

Reacciones comunes ante el duelo

La pérdida de un compañero de trabajo puede producir una amplia gama de síntomas que pueden parecerte inusuales. Recuerda que estas son reacciones normales, y si bien son diferentes para cada persona, pueden afectar:

Cómo piensas
- Concentración débil
- Menor capacidad de atención
- Lentitud para resolver problemas
- Problemas de memoria
- Dificultad para tomar decisiones

Cómo te sientes físicamente
- Dolores de cabeza
- Dolor de pecho o estómago
- Temblores musculares
- Dificultades para respirar
- Presión arterial elevada

Cómo te sientes emocionalmente
- Depresión
- Duelo
- Culpa
- Ansiedad o miedo
- Sentirte perdido o abrumado

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

Cómo ayudarte a ti mismo

Reconoce la muerte y tus reacciones ante ella. Date permiso para sentirte mal sin ponerte etiquetas. Asiste al funeral o servicio conmemorativo. Tómate el tiempo para llorar.

- Descansa mucho.
- Sigue las rutinas cotidianas. Las actividades habituales pueden resultar muy reconfortantes.
- Consume comidas bien equilibradas y regulares, incluso si no parecen apetecibles.
- Habla con alguien que te escuche y te permita experimentar tus sentimientos. Si no tienes ganas de hablar, el simple hecho de estar con un compañero puede ayudarte a aliviar tu dolor.
- No intentes “evitar el dolor” con drogas o alcohol.
- Ten en cuenta que los pensamientos y sentimientos recurrentes asociados con la muerte son normales. Disminuirán con el tiempo y serán menos dolorosos.
- Recuerda que está bien pedir ayuda si tienes problemas para sobrellevar la situación. Ponte en contacto con tus soluciones para el bienestar emocional o con un grupo de apoyo.

Hay una variedad de recursos disponibles para ti y tus seres queridos en optumwellbeing.com

Nuestro Centro de apoyo crítico ofrece información y recursos de apoyo emocional cuando más lo necesitas. Encuentra una variedad de áreas temáticas, incluyendo salud mental, eventos traumáticos, desastres naturales, duelo y pérdida, apoyo a adolescentes en crisis y más.

Cómo ayudar a tus compañeros

Recuerda que, al igual que tú, tus compañeros de trabajo se ven afectados por la muerte. Las personas experimentan el duelo de manera diferente. No existe una manera correcta o incorrecta de hacer el duelo.

Pasa tiempo con tus compañeros de trabajo. Habla de sentimientos y pregúntales cómo están. Permite que otras personas hablen sobre sus sentimientos. Escucha y respeta su punto de vista, incluso si no lo compartes.

Ten en cuenta que el duelo a menudo hace que las personas se desquiten con ira u otras emociones. No te tomes estos arrebatos emocionales como algo personal. Sugiéreles ayuda disponible, como las soluciones para el bienestar emocional o un grupo de apoyo. Puede que a algunas personas les lleve más tiempo que a otras, pero con el tiempo y la aceptación el dolor disminuirá.

Tu beneficio de soluciones para el bienestar emocional te ofrece a ti y a tu familia asistencia confidencial para ayudarte a lidiar con una amplia gama de problemas personales, de salud o relacionados con el trabajo. Estos servicios les ayudan a controlar el estrés, superar la ansiedad o la depresión y afrontar el duelo o la pérdida. Nuestros especialistas en bienestar emocional están disponibles en todo momento, todos los días.

Apoyo crítico cuando lo necesitas

Visita optumwellbeing.com para obtener información y recursos de apoyo crítico adicionales.

Llama para obtener ayuda

Optum

Este programa no debe utilizarse para necesidades médicas urgentes o de emergencia. En caso de emergencia, llama al número de teléfono local de los servicios de emergencia o dirígete al centro ambulatorio o de emergencias más cercano. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todas las ubicaciones y que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc., en EE. UU. y otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas que son propiedad de sus respectivos dueños. Debido a que estamos mejorando continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2024 Optum. Todos los derechos reservados. WF12062251 143721-022024 OHC