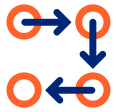




Cambio, crisis y pérdida

La pérdida de un ser querido, los desastres naturales, los despidos y la cuarentena implican un cambio de la vieja realidad a una nueva realidad. El duelo es una parte natural y normal de este cambio. Comprender el proceso de duelo puede ayudarlo a sobrellevarlo.



Etapas del duelo

La Dra. Elizabeth Kubler-Ross es una experta en duelo muy respetada que ha identificado cinco etapas no lineales del duelo. Las etapas pueden cambiar de un minuto a otro. Esto es normal. Toma tiempo superar el duelo.

Negación y conmoción

Es posible que se encuentre pensando: “esto no puede estar pasando”, “volverá a entrar por esa puerta”, o “seguramente se equivocaron cuando me despidieron”. Puede sentirse entumecido.

Enfado

La ira/culpa hacia uno mismo, la persona fallecida y/u otros es común.

Negociación

Muchos tienen pensamientos de negociar con un poder superior o con alguien a quien consideran que tiene el control de la situación. P. ej.: “Por favor, Dios, no volveré a ____ nunca más si me devuelves ____”.

Tristeza y depresión

El llanto, la tristeza intensa y el aislamiento son respuestas muy normales al duelo. Esta fase es un paso integral e importante en el proceso del duelo.

Aceptación

En esta etapa se aprende a convivir con la nueva realidad y suele haber más días buenos que malos. Esto puede sonar como: “podré encontrar un camino a seguir desde aquí” o “soy afortunado de haber compartido tantos recuerdos con mi ser querido”.

David Kessler, un experto en el campo del duelo que ha colaborado estrechamente con la Dra. Kubler-Ross, ha identificado una sexta etapa del duelo: Encontrar significado.

Encontrar significado

Busque formas de crecer personalmente y honrar/recordar a sus seres queridos a medida que avanza.

Las etapas no son lineales; las personas pasan por diferentes etapas en diferentes momentos y en diferentes órdenes.



Cómo puede llegar a pensar

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

Cómo puede sentirse emocionalmente

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

Cómo puede sentirse físicamente

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

Cómo puede comportarse

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



Cómo puede ayudarse a sí mismo

- **Cuide su ser físico.** Atienda sus necesidades básicas como alimentación, vivienda y seguridad. Descanse lo suficiente. Ingiera comidas balanceadas regularmente, incluso si no le parecen apetecibles.
- **Reconozca la pérdida y sus reacciones ante ella.** Permítase sentirse mal sin encasillarse o juzgarse.
- **Tómese tiempo para estar de duelo.** Lleve un diario. Asista al funeral o servicio conmemorativo. Permítase llorar.
- **Cree rutinas cotidianas.** Los hábitos familiares pueden ser muy reconfortantes.
- **Conecte.** 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.
- **Sea amable consigo mismo.** Tenga en cuenta que los pensamientos y sentimientos recurrentes asociados con la muerte son normales. Estos disminuirán con el tiempo y serán menos dolorosos.
- **Busque maneras de encontrar significado.** ¿Hay alguna forma en que pueda usar lo que ha aprendido durante el cambio, la crisis o la pérdida para ayudar a otros? ¿Aprendió algo sobre usted mismo que lo ayudará en su vida? ¿Hay alguna manera de honrar y recordar a un ser querido fallecido?

- **Pida apoyo cuando lo necesite.** Recuerde, es una señal de fortaleza reconocer cuándo necesita recursos o apoyo adicionales. Comuníquese con un grupo de apoyo o con su Programa de Asistencia al Empleado (EAP). Este servicio confidencial, provisto por su empleador sin costo alguno para usted, lo ayuda a controlar el estrés, superar la ansiedad o la depresión y sobrellevar el cambio, el duelo y la pérdida. Nuestros especialistas de EAP están disponibles todos los días, en cualquier momento.



Cómo ayudar a otros

- **Deje pasar algunas cosas cuando sea posible.** Las personas sufren el duelo de distintas maneras. No hay una manera correcta o incorrecta de llevar el duelo. Tenga en cuenta que las personas que están en duelo pueden decir o hacer cosas que normalmente no harían. Las emociones pueden cambiar rápidamente. No tome estos estallidos emocionales como algo personal. En el trabajo, las tareas pueden tardar más en completarse. La productividad puede disminuir un poco.
- **Ayude a satisfacer las necesidades básicas de los demás.** ¿La persona necesita alimentos, vivienda, ropa, transporte, cuidados infantiles, etc.? ¿Cómo puede ayudarlos a satisfacer esas necesidades?
- **Conecte.** Comparta sus sentimientos y verifique cómo les va a los demás. Permita que otras personas hablen de sus sentimientos. Escuche y respete su punto de vista, incluso si no lo comparte. Respete el hecho de que diferentes personas llevan el duelo de diferentes maneras. No hay una manera correcta de hacerlo. Si la persona no quiere hablar, respétela, pero encuentre otras formas de demostrarle que le importa, como una nota, flores o una comida.
- **Ayude a otros a crear significado.** ¿Puede organizar un servicio conmemorativo? ¿Puede ayudar a identificar una oportunidad positiva disponible debido a un cambio?
- **Sugiera fuentes de ayuda disponibles,** como su EAP o un grupo de apoyo. Algunas personas pueden tardar más que otras, pero con tiempo y aceptación, el dolor cederá.



Apoyo crítico cuando lo necesite

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



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