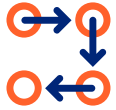


# Apoyo **esencial**



## **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. El duelo toma tiempo para superarlo.

### Negación y conmoción

Es posible que se encuentre pensando: "Esto no puede estar pasando". "Volverán a cruzar esa puerta" o "Seguramente se equivocaron cuando me despidieron". Puede sentirse paralizado.

### Ira

La ira o la 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 retraimiento son respuestas muy normales al duelo. Esta fase es un paso integral e importante en el proceso de 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 sentido.

### Encontrar sentido

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 pensar

- Falta de concentración
- Nivel de atención limitado
- Lentitud para resolver problemas
- Problemas de memoria
- Dificultad para tomar decisiones

### Cómo puede sentirse emocionalmente

- Depresión
- Dolor
- Culpa
- Ansiedad o temor
- Sentirse perdido o abrumado

### Cómo puede sentirse físicamente

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

### Cómo puede comportarse

- Silencio excesivo
- Aislamiento social
- Cambios en los hábitos para comer y dormir
- Menor rendimiento en el trabajo



### Cómo ayudarse

- **Cuide su cuerpo.** Satisfaga las necesidades básicas como alimentación, vivienda y seguridad. Descanse mucho. Siga una dieta bien equilibrada y coma a horarios regulares, aunque no tenga mucho apetito.
- **Reconozca la pérdida y sus reacciones ante ella.** Dese permiso para sentirse mal sin etiquetarse ni juzgarse.
- **Tómese tiempo para vivir el duelo.** Escriba en un diario personal. Asista al funeral o servicio fúnebre. Permítase llorar.
- **Cree rutinas diarias.** Los hábitos familiares pueden ser muy reconfortantes.
- **Conéctese.** Hable con alguien que lo escuche y le deje expresar sus sentimientos. Si no tiene ganas de hablar, solo tener una compañía puede ayudarle a aliviar su dolor.
- **No trate de "anestesiarse el dolor"** con drogas o alcohol.
- **Trátese bien.** Reconozca que es normal tener pensamientos y sentimientos recurrentes relacionados con la muerte. Se irán yendo con el tiempo y dejarán de ser tan dolorosos.
- **Busque maneras de encontrar sentido.** ¿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 que puede ayudarle en su vida? ¿Hay alguna manera de honrar y recordar a un ser querido que falleció?

- **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, brindado 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 del Programa de Asistencia al Empleado están disponibles en cualquier momento, todos los días.



## Cómo ayudar a otros

- **Sea amable con los demás siempre que sea posible.** Cada persona hace el duelo de una manera diferente. No hay una forma correcta o incorrecta de hacerlo. Tenga en cuenta que las personas que están de duelo pueden decir o hacer cosas que normalmente no harían. Las emociones pueden cambiar rápidamente. No tome estos arrebatos 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.** ¿Necesitan alimentos, vivienda, ropa, transporte, cuidado de niños, etc.? ¿Cómo puede ayudarlos a satisfacer esas necesidades?
- **Conéctese.** Comparta sus sentimientos y verifique cómo les va a los demás. Permita que las personas hablen sobre lo que sienten. Escuche y respete el punto de vista de los demás, aunque no lo comparta. Respete que diferentes personas se afligen de diferentes maneras. No hay una manera correcta de hacer el duelo. 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 sentido.** ¿Puede organizar un homenaje? ¿Puede ayudar a identificar una oportunidad positiva disponible debido a un cambio?
- **Sugiera fuentes de ayuda disponibles,** como su Programa de Asistencia al Empleado o un grupo de apoyo. A ciertas personas les puede llevar más tiempo que a otras, pero con tiempo y aceptación, el dolor disminuirá.



## Apoyo esencial cuando lo necesite

Visite [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) para obtener información y recursos de apoyo esencial adicionales.



**Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

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