

Apoyo Importante



Cómo afrontar la muerte y el dolor en el lugar de trabajo

Los sentimientos de tristeza son normales después de la muerte de un ser querido. Y cada persona experimenta el duelo de forma diferente. Como gerente, es importante saber cómo podemos apoyar a los miembros del equipo en el caso de la pérdida de un ser querido.

Tome estas medidas para ayudar a un trabajador afectado

- **Ratifique.** Ratifique la muerte de forma inmediata con una nota o flores enviadas desde la administración. Envíe un mensaje de apoyo simple y claro a la persona afectada y al resto del personal para ayudarles a hacerle frente a la situación.
- **Pregunte.** Preguntarle a la persona afectada cómo se siente y escuchar su respuesta puede ser útil.
- **Sea accesible.** Mantenga una política “de puertas abiertas” con su equipo.
- Si es posible, **ofrezca flexibilidad.** Ofrecer algo de flexibilidad en las horas de trabajo, o tiempo libre, ayuda a que el trabajador pueda lidiar con los factores estresantes del trabajo y del dolor.
- **Considere asistir a un funeral.** Si se realiza un funeral de puertas abiertas, usted u otro representante del lugar de trabajo pueden asistir y transmitir las condolencias de la empresa en ese momento. Asegúrese de participar solo con la autorización expresa del miembro del equipo afectado.
- **Sea paciente.** Ser paciente y comprender que el proceso de duelo lleva tiempo y que al trabajador le llevará tiempo reponerse anímicamente también ayudará.
- **Ofrezca recursos.** Proporcione información sobre servicios de consejería emocional. (Consulte la sección a continuación Compartir información sobre apoyo durante el duelo).

Cómo lidiar con la pérdida de un compañero de trabajo

En el caso de sufrir la pérdida de un miembro del equipo, aquí encontrará algunas medidas adicionales que se pueden tomar y algunos puntos para considerar.

- Respete la confidencialidad de la información personal o médica a menos que se haya autorizado compartirla con otras personas. Asegúrese de averiguar qué información se puede compartir y qué información es confidencial.
- Sepa que la productividad puede no ser perfecta durante un tiempo.
- Si se deben redistribuir las tareas, agradézcale a los miembros del equipo que pueden asumir trabajo o responsabilidades adicionales.
- Tenga disponibilidad para escuchar. Sepa que los miembros del equipo pueden necesitar hablar sobre la pérdida muchas veces, en particular, durante fechas especiales.
- Comparta información para encontrar ayuda adicional.

Compartir información sobre apoyo durante el duelo

Muéstreles a los miembros del equipo y a los familiares cómo encontrar información, recursos y apoyo en caso de que hayan sufrido una pérdida. A través de los servicios del Programa de Asistencia para Empleados (EAP) los miembros del equipo pueden recibir orientación durante el proceso. Los recursos pueden ayudar a aliviar la angustia durante estos momentos difíciles.

- **Planeación de un funeral.** Los miembros del equipo y los familiares pueden llamar para hablar con un especialista a fin de recibir ayuda para planear un funeral, desde seleccionar una funeraria o servicios de cremación o ayudar con los beneficios de veteranos y más.
- **Ayuda financiera.** Planear un funeral puede ser duro emocionalmente y también puede significar una carga económica. El EAP puede ayudar con las referencias a los servicios financieros, incluida una primera visita gratis con un asesor financiero.
- **Grupos de apoyo.** El EAP puede conectar a los miembros del equipo con opciones para grupos de apoyo por teléfono o en persona con el fin de ayudar con el asesoramiento durante el duelo. Para comenzar, pueden llamar al EAP.

Los servicios de apoyo durante el duelo a través del Programa de Asistencia al Empleado (*Employee Assistance Program, EAP*) están disponibles las 24 horas al día, los 7 días a la semana, sin costo alguno. Toda la información es confidencial y está disponible para usted y los miembros de su familia cubiertos. Para obtener más información sobre sus beneficios específicos, comuníquese con su gerente de cuentas.

Cómo planear una conmemoración por la pérdida de un compañero de trabajo

Las tradiciones de hacer el duelo juntos y realizar un velorio o funeral puede ayudar a las personas a seguir adelante. Estos son algunos consejos que pueden ayudar:

- Considere planear una conmemoración para que los miembros del equipo compartan historias, recuerdos y sentimientos.
- Piense en formas personales en las que los empleados puedan conmemorar a un compañero. Por ejemplo, pueden encender una vela, plantar flores o crear un diario fotográfico conmemorativo.
- También puede planear un homenaje, una celebración u otro tipo de servicio para conmemorar a un compañero de trabajo.



Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia ni de atención de urgencia. Ante una emergencia, llame al 911 si está en los Estados Unidos, al número de servicios de emergencia locales si está fuera de los Estados Unidos, o visite el centro ambulatorio o de emergencia más cercano. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. 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). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de la familia menores de 16 años de edad, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. La experiencia o los niveles educativos de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado pueden variar en función de los requisitos del contrato o los requisitos reglamentarios del país. Se pueden aplicar exclusiones y limitaciones de cobertura.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. 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 de la propiedad de sus respectivos propietarios. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.