



## **Cómo lidiar con la muerte y el duelo en el lugar de trabajo**

Es normal sentir tristeza después de la muerte de un ser querido. Y cada persona vive el duelo de una manera diferente. Como gerente, es importante saber cómo podemos apoyar a los integrantes del equipo en caso de pérdida de un ser querido.

## Tome las siguientes medidas para ayudar a un trabajador en duelo

- **Demuestre su reconocimiento.** Reconozca inmediatamente la muerte con el envío de una nota o flores de parte de la gerencia. Envíe un mensaje simple y claro de apoyo a la persona en duelo y otros integrantes del personal para ayudarles a sobrellevar la pérdida.
- **Pregunte.** Preguntar a la persona en duelo cómo está y luego escuchar su respuesta puede ser útil.
- **Sea abierto.** Mantenga una política de “puertas abiertas” con su equipo.
- **Ofrezca flexibilidad,** si es posible. Brindar cierta flexibilidad en el horario laboral, o tiempo libre, puede ayudar al trabajador a lidiar con la combinación de los factores estresantes del trabajo y el duelo.
- **Considere asistir a un servicio fúnebre.** Si habrá un servicio fúnebre abierto, usted u otro representante del lugar de trabajo pueden asistir y transmitir las condolencias de la compañía en ese momento. Asegúrese de asistir con el permiso expreso del integrante del equipo en duelo.
- **Tenga paciencia.** También será de ayuda tener paciencia y comprender que el proceso de duelo lleva tiempo y que el trabajador no lo superará completamente de un día para el otro.
- **Ofrezca recursos.** Proporcione información sobre los servicios de duelo. (Consulte la sección de abajo, “Comparta información sobre el apoyo durante el duelo”).

## Cómo lidiar con la pérdida de un compañero de trabajo

En caso de muerte de un integrante del equipo, a continuación encontrará algunas medidas adicionales para tomar, así como otras cosas para tener en cuenta.

- Respete la confidencialidad de la información médica o personal, a menos que tenga permiso para compartirla con otros. Asegúrese de averiguar qué se puede compartir y qué es confidencial.
- Tenga previsto que la productividad podría ser inferior a lo ideal durante un tiempo.
- Si se deben redistribuir las tareas, agradezca a los integrantes del equipo que estén asumiendo trabajo o responsabilidades adicionales.
- Esté a disposición para escuchar. Tenga previsto que los integrantes del equipo podrían necesitar hablar sobre la pérdida varias veces, especialmente durante fechas especiales.
- Comparta información para encontrar apoyo adicional.

## Comparta información sobre el apoyo durante el duelo

Enseñe a los integrantes del equipo y miembros de la familia a buscar información, recursos y apoyo si han sufrido la pérdida de un ser querido. A través de los servicios del Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Programme, EAP), los integrantes del equipo pueden obtener orientación durante todo el proceso. Los recursos pueden aliviar un poco la carga durante estos tiempos difíciles.

- **Planificación del funeral.** Los integrantes del equipo y los miembros de la familia pueden llamar para hablar con un especialista a fin de recibir asistencia con la planificación de un funeral: desde seleccionar una funeraria hasta servicios de cremación u obtener ayuda con los beneficios para veteranos y mucho más.
- **Ayuda financiera.** La planificación de un funeral puede ser emocionalmente difícil, y también una carga económica. El Programa de Asistencia al Empleado puede ayudar con referencias a servicios financieros, incluida una primera consulta gratuita con un asesor financiero.
- **Grupos de apoyo.** El Programa de Asistencia al Empleado puede conectar a los integrantes del equipo con opciones de grupos de apoyo por teléfono y en persona que ofrezcan terapia para el duelo. Para comenzar, puede llamar al Programa de Asistencia al Empleado.

Los servicios de apoyo durante el duelo ofrecidos a través del Programa de Asistencia al Empleado están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana, sin costo. 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 administrador de cuenta.

## Cómo planificar un evento conmemorativo por la pérdida de un compañero de trabajo

Las tradiciones de hacer el duelo juntos y de celebrar un funeral o un servicio conmemorativo pueden ayudar a las personas a sobrellevar la situación. Las siguientes sugerencias pueden ser de ayuda:

- Considere organizar un evento para que los integrantes del equipo compartan anécdotas, recuerdos y sentimientos.
- Piense en formas personales en que los empleados pueden conmemorar a un empleado. Por ejemplo, podrían probar con encender una vela, plantar flores o crear un álbum de fotos conmemorativo.
- También puede planear un servicio conmemorativo, una celebración u otro servicio en memoria de un compañero de trabajo.



Este programa no se debe usar para necesidades de atención de urgencia ni de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 si se encuentra en los Estados Unidos, o llame al número de teléfono de los servicios de emergencia locales si se encuentra fuera de los Estados Unidos, o diríjase a la sala de emergencias o al centro ambulatorio más cercano. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. 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 todos sus componentes, en especial los servicios para familiares menores de 16 años, tal vez no estén disponibles en todos los lugares y están sujetos a cambios sin previo aviso. Los niveles educativos o de experiencia de los recursos del Programa de Asistencia al Empleado podrían variar según los requisitos contractuales o los requisitos normativos del país. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de la cobertura.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. 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.