

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

Consulte las medidas que deben tomar los gerentes durante la pandemia de COVID-19.

Los sentimientos de tristeza son normales después de la muerte de un ser querido. El dolor durante la COVID-19 es más difícil porque, muchas veces, no podemos estar ahí físicamente para brindar apoyo mutuo mientras lidiamos con las emociones. Además, durante estos momentos, muchas personas suspenden los servicios funerarios. Y en aquellos que se realizan, se deben respetar las normas de distanciamiento social.

Las tradiciones de hacer el duelo juntos y realizar un velorio o funeral puede ayudar a las personas a seguir adelante. No podemos compartir el dolor de la misma forma que lo hacíamos antes. Es por eso que debemos encontrar otras maneras de brindar apoyo mutuo. Como gerente, es importante saber cómo podemos apoyar a los miembros del equipo en caso de la pérdida de un ser querido durante estos tiempos difíciles.

### Tome estas medidas para ayudar a un trabajador afectado

- Dé el pésame. Dé el pésame 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 hacer frente a la situación.
- Pregunte. Preguntar a la persona afectada cómo se siente y escuchar su respuesta puede ser útil.
- Sea tolerante. 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 participar en un funeral virtual. Si se realiza un funeral virtual, usted y otro representante del lugar de trabajo pueden participar 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).

### Lidar con la pérdida de un compañero de trabajo

En 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, agradezca 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.

### **Acerca de estos servicios de apoyo durante el duelo**

- Todos los servicios están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana
- Es confidencial de acuerdo con la ley
- Se incluye sin costo adicional como parte de sus beneficios
- Disponibles para usted y sus familiares con cobertura

### **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. No podemos compartir el dolor de la misma forma que lo hacíamos antes. Es por eso que debemos encontrar otras maneras de brindar apoyo mutuo.

Estos son algunos consejos que pueden ayudar:

- Considere planear una conmemoración virtual 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 desde sus casas. Por ejemplo, pueden encender una vela, plantar flores o crear un diario fotográfico conmemorativo.
- También puede planear un velorio, una celebración u otro tipo de servicio para conmemorar a un compañero de trabajo una vez que se hayan reducido las restricciones por la COVID-19. Por ejemplo, puede analizar los tipos de lugares en los que desearía realizar el servicio y hacer una lista de los invitados, y de lo que le gustaría decir. Prepárese para cuando pueda llevar a cabo estos planes.

Estos consejos no pueden reemplazar las tradiciones de hacer el duelo juntos. Pero en estos tiempos difíciles, vale la pena hacer el esfuerzo de buscar nuevas formas de ayudar a las personas a encontrar consuelo en un momento de dolor.

## **El beneficio de su Programa de Asistencia para Empleados (EAP) ofrece asistencia confidencial para ayudarle a controlar el estrés, superar la ansiedad y enfrentar el trauma.**

Para acceder al número de teléfono adecuado de su país, inicie sesión en [livewell.optum.com](https://livewell.optum.com) con el código de acceso de su empresa.



Fuentes:

American Psychological Association, <https://www.apa.org/topics/grief> (Accessed 4/2/2020) Last Reviewed January, 2020

American Psychiatric Association, <https://www.psychiatry.org/patients-families/coping-after-disaster-trauma> (Accessed 4/2/2020) Last Reviewed November, 2019

National Funeral Directors Association, <https://www.nfda.org/news/in-the-news/nfda-news/id/4972> (Accessed 4/3/2020) Last Reviewed April, 2020

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 a la atención brindada por el médico o un profesional. Debido a la posibilidad de un conflicto de interés, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones jurídicas 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, empleador o plan de salud). El programa y todos sus componentes, en particular los servicios a los miembros de la familia menores de 16, pueden no estar disponibles en todos los centros y están sujetos a cambio sin aviso previo. La experiencia y/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.

© 2020 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. WF998385 202616-052020