

Cuando un compañero de trabajo muere

Cómo afrontar el duelo en el lugar de trabajo

Las personas que trabajan juntas están conectadas por el hecho de formar parte de una organización, y muchos compañeros de trabajo se hacen amigos. Cuando un compañero de trabajo muere, es normal que las personas en el lugar de trabajo se vean afectadas, independientemente de si eran o no cercanas a la persona. Algunos pueden sentir angustia y conmoción. Otros pueden sentir enojo, culpa e incluso temor por su propia mortalidad. Esto puede ser particularmente cierto ahora que enfrentamos la incertidumbre que generó la pandemia de la COVID-19.

Estas reacciones emocionales son naturales. Se pueden sentir de inmediato o pueden aparecer horas, días, semanas o meses más tarde. También es igual de normal no tener absolutamente ninguna reacción. Por lo general, estos sentimientos disminuirán con el tiempo. A veces, la pérdida puede ser tan dolorosa que interfiere con la capacidad de trabajar o desempeñarse en el hogar.

Si usted ha sufrido la pérdida de un compañero de trabajo, la siguiente información puede ayudarle a comprender mejor el duelo y a enfrentarlo.

Reacciones comunes al duelo

La muerte de un compañero de trabajo puede producir una gran variedad de síntomas que pueden no ser comunes para usted. Recuerde que estas reacciones son normales y que si bien son diferentes en cada persona, pueden afectar lo siguiente:



Cómo piensa

- Falta de concentración
- Menor capacidad de atención
- Mayor lentitud para resolver problemas
- Problemas de memoria
- Dificultad para tomar decisiones



Cómo se siente físicamente

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



Qué siente emocionalmente

- Depresión
- Sufrimiento
- Culpa
- Ansiedad o temor
- Sensación de pérdida o agobio



Cómo se comporta

- Silencio excesivo
- Cambios en los hábitos alimenticios y de sueño
- Menor desempeño laboral
- Aislamiento social

Cómo ayudarse

- Admita la muerte y sus reacciones a ella. Permítase sentirse mal sin encasillarse. Tómese tiempo para llorar.
- Descanse lo suficiente.
- Coma alimentos bien equilibrados, a horarios habituales, incluso si no le apetecen.
- Hable con alguien que le escuche y le permita expresar sus sentimientos.
- No intente aliviar el dolor con drogas o alcohol.
- Comprenda que los pensamientos y sentimientos recurrentes asociados con la muerte son normales. Disminuirán con el tiempo y serán menos dolorosos.
- Recuerde que está bien pedir ayuda si tiene problemas para superarlo. Comuníquese con su Programa de Asistencia para Empleados (EAP) o con un grupo de apoyo.

Cómo ayudar a los miembros de su equipo

Recuerde que, al igual que usted, sus compañeros de trabajo están afectados por la muerte. Las personas sufren el duelo de distintas maneras. No hay una manera correcta o incorrecta de llevar el duelo.

Lamentablemente, no podemos pasar tiempo juntos en persona, ya que estamos poniendo en práctica el distanciamiento social. Sin embargo, puede y debe comunicarse con sus compañeros de trabajo por teléfono, correo electrónico, redes sociales o chat de video.

Tenga presente que, a menudo, el duelo hace que las personas reaccionen con enojo u otras emociones. No tome estos estallidos emocionales como algo personal. Sugiera ayuda disponible, como su EAP o un grupo de apoyo. Algunas personas pueden tardar más que otras, pero con tiempo y aceptación, el dolor disminuirá.

El beneficio de su EAP le ofrece a usted y a su familia asistencia confidencial para ayudarle a lidiar con distintos problemas personales, de salud o relacionados con el trabajo. Este servicio gratuito le ayuda a controlar el estrés, superar la ansiedad o la depresión, y afrontar el duelo o la pérdida. Nuestros especialistas de EAP están disponibles todos los días, en cualquier momento.



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 con el código de acceso de su empresa.

Este programa no debe usarse para necesidades de emergencia o 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en 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.