



Tiempo de sanar

Lidiar con la muerte de un compañero de trabajo a causa del COVID-19

La muerte de un compañero de trabajo puede ser una experiencia dolorosa y catastrófica. Quizá le sorprenda su angustia. Sin embargo, tenga en cuenta que usted puede haber pasado más tiempo con esta persona que con muchos de sus familiares. Esta persona fue parte de su "familia laboral". Reconocer el dolor que siente por esta pérdida ayuda.

Puede sentir emociones complejas cuando alguien muere por el COVID-19. Puede generar sentimientos de culpa o enojo hacia la persona, otras personas, la vida o la profesión médica. No es raro cuestionarse aspectos de su vida o relaciones. Usted se adaptará a esta pérdida y estas reacciones disminuirán con el paso del tiempo.

Qué podría sentir:

- **Negación:** Es difícil aceptar la muerte de una persona que uno consideraba cercana o veía todos los días. A menudo, la incredulidad, la insensibilidad y la conmoción son parte de la reacción inicial.
- **Ira:** Su sensación de pérdida puede hacer que arremeta contra los demás o que sienta enojo hacia usted mismo, en especial si no tuvo un cierre con su compañero de trabajo.
- **Negociación:** Se le pueden venir a la cabeza escenas de situaciones compartidas con su compañero de trabajo que le hayan quedado en el recuerdo. Si los recuerdos son desagradables, usted puede sentir arrepentimiento y encontrarse a sí mismo haciendo declaraciones del tipo "si solo hubiera...".
- **Depresión:** Puede sentirse triste y solo. Puede sentir que ha perdido energía o entusiasmo para trabajar.
- **Aceptación:** Usted encuentra una manera de aceptar la realidad de la pérdida y adaptarse a las circunstancias actuales.

Lo que necesita saber:

- **Usted puede tener alguno de los sentimientos descritos o ninguno.** Aunque estos sentimientos normalmente aparecen en etapas, se puede avanzar y retroceder entre etapas. Además, es posible sentir más de una de estas emociones al mismo tiempo.
- **No hay maneras “correctas” o “incorrectas” de llorar la muerte de alguien.** Sus reacciones son determinadas por muchos factores. Las circunstancias que rodean a la muerte, los valores culturales, las creencias religiosas, las experiencias de vida y las tradiciones, todas pueden afectar el modo de afrontar la pérdida de una persona. Al hacer el duelo, es común que una persona recuerde pérdidas sufridas en el pasado.
- **Algunas personas describen el duelo como una etapa en la que uno se “ahoga” en la tristeza o siente una “catarata” de emociones.** La intensidad de esos sentimientos y la duración de esta etapa varían. Sin embargo, estos sentimientos constituyen una parte normal del proceso de duelo.
- **El duelo es difícil.** Puede ser útil recordar que otras personas han pasado por eso antes que usted y han crecido a partir de la experiencia.
- **Concéntrese en sanar.** El duelo lleva tiempo y energía. Y es un proceso. Dese un periodo de gracia mientras sana.

Consejos para afrontar el duelo

- **Tómese su tiempo.** No juzgue ni mida sus reacciones en función de las de los demás.
- **Encuentre una manera de honrar a su compañero de trabajo.** Es posible que haya ido a un funeral o servicio conmemorativo en el pasado. Pero eso no es posible ahora. Encuentre otras formas de honrar a su compañero de trabajo. Puede donar a su organización benéfica favorita, organizar una colecta de alimentos para la familia o recolectar recuerdos favoritos para compartir.

- **Hable.** Expresar sus sentimientos sobre esta pérdida a amigos y familiares que lo quieran y lo apoyen.
- **Preste atención a las necesidades de su cuerpo.** Trate de hacer la misma cantidad de ejercicio que venía haciendo, haga una dieta saludable y descanse lo suficiente. Cuidarse bien lo ayudará a sobrellevar el duelo.
- **Es posible que se sienta triste de repente.** Esto es saludable y normal. Sea paciente, esto irá disminuyendo con el paso del tiempo.
- **Dele tiempo al dolor, pero también haga pausas en el proceso de duelo.** Puede que desee intentar tomarse 15 minutos por día para sumergirse en su experiencia de duelo. Una vez que hayan pasado los 15 minutos, será hora de enfocar su atención en otras cosas.
- **Si tiene una religión, busque apoyo en la práctica de la misma.** Busque a sus mentores espirituales. Hágase tiempo para una meditación tranquila.
- **Evite el alcohol y otras sustancias que alteren el estado mental.** Pueden hacer que la cura sea un desafío.

Recursos

Los amigos y familiares son recursos importantes para ayudarlo a sobrellevar el dolor del duelo. Y no lo olvide: Siempre estamos aquí para usted. Puede llamarnos para solicitar apoyo en el momento, información, recursos y consejeros por teléfono o televideo para usted y sus familiares.

Los servicios confidenciales están disponibles las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

El EAP es administrado por Resources For Living, LLC. Todas las llamadas del EAP son confidenciales, a menos que la ley especifique lo contrario. La información no reemplaza el diagnóstico o tratamiento de un profesional. Póngase en contacto con un profesional si tiene cualquier pregunta sobre necesidades específicas.