

## Cuando ocurre la pérdida

Muchos de nosotros hemos experimentado la muerte de un compañero de trabajo, amigo cercano o familiar. Sin embargo, cuando ocurre una pérdida de este tipo, a menudo nos sentimos abrumados por el dolor en muchos niveles. Nos preguntamos si lo que estamos pensando o sintiendo (física y emocionalmente) es normal. Con frecuencia, a pesar de nuestros intentos de mantener las vidas personales y profesionales separadas, el dolor viene a trabajar con nosotros. Afecta las relaciones laborales, la atención, la motivación y el rendimiento general en el trabajo. Si está sufriendo, aquí hay algunas cosas que pueden ayudar.

Una forma de comenzar es mediante el reconocimiento de que está experimentando una respuesta inevitable, normal y natural a la pérdida, una experiencia humana verdaderamente universal. Experimentarás esta pérdida de una manera única e individual. La investigación ha identificado varias etapas de duelo. Aprender sobre las etapas del proceso de duelo puede ser útil, sin embargo, no hay una manera "correcta" de experimentar el dolor.

## El dolor a menudo nos afecta físicamente

Los problemas para dormir, la fatiga, los cambios de apetito y las enfermedades físicas reales son problemas comunes. Debido a que estos problemas pueden confundirse con problemas médicos muy reales, es importante cuidarse bien de sí mismo.

## El dolor afecta nuestra forma de pensar

La experiencia de la pérdida puede convertirse en un filtro a través del cual vemos, escuchamos e interpretamos el resto del mundo. Se pueden esperar cambios de comportamiento basados en este "filtrado". Podemos comenzar a tomar decisiones de manera diferente o nuestras expectativas y prioridades pueden cambiar dramáticamente. A veces el dolor nos recuerda las pérdidas anteriores, pensar en ellas en este momento puede ayudar a sanar el pasado.

## Más notablemente, el dolor afecta la forma en que nos sentimos

Es común sentirse entumecido, culpable, profundamente triste, enojado y con esperanza, todo en un corto período de tiempo. Experimentar una "montaña rusa emocional" puede convertirse en la norma por un corto tiempo. Debido a que somos individuos únicos y experimentamos el duelo de diferentes maneras, no existe un horario "normal" para el duelo. Cada uno de nosotros toma el tiempo que necesitamos para esta experiencia. Creer que deberíamos estar "superados" en algún límite de tiempo arbitrario puede ser una carga adicional para nosotros. No hay evidencia que sugiera un marco de tiempo común para el duelo.

Al aceptar una visión normal y natural del dolor, los que sufren, sus compañeros de trabajo, sus supervisores y sus gerentes pueden brindarle más apoyo. Durante este tiempo, todas las personas involucradas o afectadas por el proceso de duelo pueden sentir estrés adicional; se recomienda comunicarse con su EAP para obtener ayuda.

## Cosas útiles para hacer mientras experimente el duelo:

- Tómese el tiempo para estar a solas con sus pensamientos y sentimientos, para buscar el apoyo de los demás y para tomar decisiones.
- Sienta sus sentimientos. Serán intensos, pero los sobrevivirá.
- Sepa que está bien llorar. De hecho, puede ser muy útil.
- Cuando se sienta enojado sepa que pasará. Trate de no actuar de una manera que le haga daño a usted mismo o a los demás.
- Use rituales significativos para ayudar a honrar el pasado y su pérdida. Honre sus recuerdos.
- Busque el apoyo de amigos, familiares y grupos sociales o religiosos.
- Obtenga un examen médico si usted no ha tenido uno recientemente o si está experimentando el insomnio, fatiga, cambios en el apetito u otros síntomas físicos.
- Practique una buena nutrición. Consuma comidas regulares, tome mucha agua y reduzca el consumo de café y alcohol.
- Un programa de ejercicio físico moderado es una forma de resolver esos sentimientos de ansiedad o enojo. Un masaje puede ser reconfortante y una liberación de sentimientos.
- Evite tomar estrés innecesario o adicional.
- Haga que otros sepan lo que necesite de ellos. Es probable que otros no sepan cómo pueden ayudarle.
- Experimente con sus límites. Es posible que haya ocasiones en las que desee estar solo, por lo que deberá informar a los demás.
- Concéntrese en lo que lo ayudó a sanar las pérdidas pasadas: oración, meditación, contemplación, paso del tiempo, llevar un diario, participación y actividades en la comunidad, y no olvide el humor y la risa.

## Para amigos/compañeros de trabajo:

- Haga un esfuerzo para asistir a los servicios funerarios y conmemorativos.
- Incluso si se siente incómodo, no se mantenga alejado. Su cariñoso mensaje puede expresarse de varias formas, pero su presencia puede ser más elocuente de lo que nunca podría saber.
- Haga preguntas para ayudar a aclarar lo que realmente se necesita, como por ejemplo: ¿Está bien visitarte después del trabajo hoy? Tengo algo para ti, ¿cuándo estaría bien que viniera?
- Trate de anticipar lo que se necesitará y cuándo, en lugar de preguntar “¿Qué puedo hacer?” Los simples favores como rastrillar las hojas o recoger la limpieza en seco pueden ser una forma útil e inmediata de demostrar que le importa.
- No se le olvide de su afligido amigo o compañero de trabajo, incluso cuando parezcan distantes o perdidos en el proceso de duelo. Haga un esfuerzo especial para llegar. Sea considerado y espere que pueda escuchar un “no” para una respuesta.
- Recuerde que el proceso de duelo de cada persona tiene etapas similares, pero en última instancia es tan único y diferente como el individuo.
- Respete la privacidad de su compañero de trabajo preguntando qué información, si la hay, les gustaría compartir con otros.
- Si le recuerda las pérdidas en su propio pasado, es posible que tenga que resolver algunos problemas antiguos. Honre su propio proceso.
- Antes de informar a amigos y compañeros de trabajo en el trabajo, pregunte qué información debe compartirse.
- Su EAP puede proporcionar apoyo adicional, instrucciones y sugerencias para lidiar con el dolor. Si también está usted experimentando el duelo, cuídese. Es la única forma en que podrá cuidar a los demás.

**Para Asistencia:**  
llame: 800-433-2320  
texto: 503-850-7721  
[my.canopywell.com](http://my.canopywell.com)