



## **El duelo y la pérdida en el trabajo durante el brote de COVID-19**

Es probable que todos los neoyorquinos hayan oído hablar o hayan tenido la experiencia directa de la muerte de alguien que conocen, incluyendo compañeros de trabajo y seres queridos, durante el brote de la enfermedad de coronavirus 2019 (COVID-19). Al trabajar codo a codo y compartir experiencias laborales y personales, los compañeros de trabajo pueden convertirse en una parte importante de su vida. Estas pérdidas pueden afectarlo a usted y a todos sus otros compañeros de trabajo. La recuperación lleva tiempo y puede ser aún más difícil con las políticas de distanciamiento físico con las que ahora vivimos. Es posible que no pueda vivir y afrontar el dolor como lo hacía antes, como pasar tiempo físicamente con colegas, amigos y familiares; visitar su lugar de culto; o asistir a un funeral en persona. Estos cambios pueden ser traumáticos y pueden afectar su proceso de duelo. Puede apoyar a colegas que han perdido seres queridos y hacer frente a la pérdida de un compañero de trabajo al adquirir conocimientos sobre el duelo, la pérdida y cómo interactuar con los compañeros de trabajo después de una muerte.

### **Que decirle a un colega de trabajo que está en proceso duelo**

Puede ser difícil saber qué decirle a un compañero de trabajo cuando se entera de la muerte de su ser querido, pero no decir nada puede hacer que se sienta solo en su dolor. A continuación se presentan algunas maneras para demostrar a su compañero de trabajo que le importa:

#### **Muestre empatía**

A menudo, decir simplemente que es consciente de su pérdida, de lo difícil que puede ser para ellos y que está allí para apoyarlos y ayudarlos en lo que sea necesario, es lo máximo que podemos o necesitamos hacer. También puede enviar un breve correo electrónico o mensaje directo diciendo algo como:

- "Incluso mientras mantenemos el distanciamiento físico, estoy aquí para ti".
- "Si hay algo que pueda hacer para ayudarte, por favor dímelo".

#### **Reconozca que el duelo es un proceso**

El duelo es un proceso. A medida que alguien acepta la pérdida de un ser querido, puede tener días en los que afrontar el duelo parezca más difícil que otros. Intente preguntarles como están con regularidad. Cuando les pregunte "¿Cómo estás hoy?", invítelos a hablar más libremente, más allá de responder un solo: "Estoy bien".

#### **Ofrezca su apoyo**

Ofrezca su ayuda y asistencia de una manera que no aumente las dificultades que puedan estar experimentando al hacerles sentir presionados a aceptar su ayuda. Puede decir: "Estaré aquí durante las próximas cuatro horas de todos modos, así que, si tienes ganas de hablar con alguien, simplemente llama. Estoy disponible." O puede decir: "Hacer los arreglos funerarios en un momento como este puede ser muy difícil. Si necesitas ayuda con ello, déjame saber".

## **Use las señales que la persona que está pasando por el duelo le da**

En función de su relación con ellos, pueden o no querer hablar de su pérdida. Incluso si tienen un vínculo estrecho, es posible que no estén listos para compartir su dolor. Solo escúchelos y esté preparado, por si quieren y para cuándo quieran hablar, pero nunca los presione para que compartan su dolor. Puede decir: "Me encantaría saber más acerca de tu ser querido siempre y cuando estés listo, pero también respeto tu privacidad".

## **Qué no decir**

Como parte de un duelo saludable, la persona que sufre el duelo debe enfrentar la magnitud de su pérdida, por lo que las frases con el objetivo de minimizar el dolor de su pérdida, sin importar qué tan bien intencionadas sean, no ayudarán. Evite estas frases cuando hable con un colega que acaba de perder a un ser querido:

- "Vas a estar bien".
- "Todavía eres joven, y aún puedes tener una buena vida".
- "Ellos están en un mejor lugar".
- "Todo pasa por una razón".
- "El tiempo lo cura todo".

## **Afrontar la muerte de un compañero de trabajo**

En función de la naturaleza de su relación personal, puede o no pasar por un proceso de duelo después de la muerte de un compañero de trabajo. El duelo es una respuesta natural y normal al perder a alguien importante para usted. Lo importante es cómo procesamos y sanamos esa pérdida. Puede ser una experiencia dolorosa. Comprender el duelo y la mejor manera de sobrellevarlo puede ayudarlo a recuperarse de cualquier tipo de pena.

A medida que sufre, puede tener una variedad de síntomas y reacciones, que pueden incluir:

- Sentirse vacío, entumecido, enojado o culpable.
- Preguntarse si hay algo que podría o debería haber hecho de manera diferente.
- Temblores, náuseas, agotamiento y debilidad.
- Tener pesadillas.
- Estar distraído y comportarse de manera distraída.
- Luchando para volver a las actividades habituales.

No hay una forma correcta o incorrecta de hacer el duelo de un ser querido. Cada persona vive ese dolor de manera diferente y cada pérdida es única.

## **Enfréntelo en equipo**

### **Acepte la pérdida**

Cree el espacio y el tiempo para que los compañeros de trabajo hablen sobre lo que sucedió, en lugar de continuar como si nada hubiera sucedido. Puede ser útil reservar tiempo en las reuniones virtuales del personal para verificar cómo están todos. Envíe un correo electrónico a su equipo sobre la pérdida, el impacto de esto e incluya recursos para ellos, como los que se enumeran en la sección "[Donde obtener ayuda](#)" a continuación.

### **Reconozca las reacciones individuales**

Cuando un compañero de trabajo muere, puede afectar a cada persona en el lugar de trabajo de diferentes maneras. Algunos pueden verse profundamente afectados por la pérdida, mientras que otros no. Algunas personas pueden querer hablar sobre sus sentimientos, mientras que otras pueden preferir privacidad. Algunos pueden tomar mucho más tiempo que otros para adaptarse a la pérdida de sus seres queridos. Tenga en cuenta las diferentes formas en que las personas reaccionan ante esta pérdida y respete esas diferencias.

### **Sea amable el uno con el otro**

Este no es un momento fácil para la unidad de trabajo y se deben hacer muchos ajustes. Puede que las personas no estén en su mejor momento. Sea paciente, gentil y comprensivo el uno con el otro durante este tiempo. Encuentre formas de cooperar y compartir cualquier carga de trabajo adicional. Realice actos de amabilidad a propósito con sus amigos y colegas e intente hablar con ellos sobre otros temas que no sea el COVID-19.

### **Practique el autocuidado**

El dolor puede ser emocional y físicamente agotador. Es posible que deba hacer cantidades adicionales de cosas que lo nutran y lo repongan, como descanso, relajación, ejercicio y diversión. Expresé sus pensamientos y sentimientos a personas de confianza, porque eso puede ser lo más útil. Para algunas personas, ayuda escribir las cosas. Recuerde y anime a sus colegas a priorizar sus necesidades de autocuidado.

### **Dese tiempo a sí mismo y a los demás**

En la cultura estadounidense, existe una tendencia a negar los efectos de la pérdida y esperar que nosotros y los demás "superemos" rápidamente la pérdida de un ser querido. Permítase a sí mismo y a los demás el tiempo que necesitan para procesar la pérdida, y tenga en cuenta que no existe un período de tiempo previsto para superarlo.

### **Funerales y actos conmemorativos**

Proporcione información a todos sobre los arreglos que se hayan realizado y, cuando sea posible, ofrezca tiempo para asistir virtualmente a aquellos que estén interesados, si están disponibles. Sin embargo, consulte con la familia antes de publicar esta información: tenga en cuenta que cada familia es diferente y puede optar por no publicar información sobre funerales o actos conmemorativos.

### **Honrar al compañero de trabajo que falleció**

Considere honrar al compañero de trabajo que murió de una manera apropiada, como recolectar dinero para una organización benéfica, organizar una conmemoración en línea o enviar una carta a los seres queridos del fallecido.

### **Lidiar con el dolor de manera individual**

Podemos llorar en equipo por nuestro compañero de trabajo perdido, pero también tendremos que procesar su pérdida a nivel personal e individual. Esto puede ser traumático, especialmente si los conocimos durante muchos años y nos hicimos amigos íntimos. A continuación se presentan algunos consejos que podemos usar para ayudarnos a llorar su pérdida:

- **Acepte sus sentimientos.** Repóngase a su propio ritmo y a su manera. Sea paciente consigo mismo.

- **Hable de su pérdida.** Puede encontrar esto reconfortante y sentirse menos solo. Conéctese con amigos y familiares a través del teléfono, mensajes de texto y otras plataformas digitales.
- **Haga un balance de lo que va bien.** Escriba sus fortalezas y momentos positivos del día o comparta con otros.
- **Limite su exposición a la cobertura de los medios** con relación a el COVID-19. Apague la televisión, apague la computadora, omita las publicaciones en las redes sociales relacionadas con el COVID-19 y no lea los periódicos.
- **Tome un descanso.** Haga algo relajante, energizante o una actividad que le levante el ánimo.
- **Forme parte de su comunidad.** Su comunidad puede ofrecerle una red de apoyo. Manténgase conectado a través de plataformas digitales.
- **Pida ayuda si se siente abrumado.**

### ¿Cuándo buscar ayuda?

Los sentimientos del duelo son reacciones naturales a pérdidas significativas. Si estos sentimientos persisten, su estado de ánimo no mejora o empeora, o se siente incapaz de funcionar y realizar las actividades diarias básicas, busque ayuda.

### ¿Dónde obtener ayuda?

Para obtener información adicional sobre el estrés y la ansiedad, incluyendo consejos para hacer frente a la situación y mantenerse conectado e información sobre el duelo y la pérdida, visite la sección "Coping and Emotional Well-being" (Afrontar la situación y el bienestar emocional) en [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus).

NYC Well ofrece una serie de aplicaciones (apps) de bienestar y apoyo emocional que pueden ayudarte a afrontar la situación. Visite la "App Library" (Biblioteca de aplicaciones) en [nyc.gov/nycwell](https://nyc.gov/nycwell) para obtener herramientas en línea que le ayuden a gestionar su salud y bienestar emocional.

La línea de ayuda de apoyo emocional COVID-19 del estado de Nueva York está disponible en el teléfono 844-863-9314 de 8:00 a. m. a 10:00 p. m., 7 días a la semana. La línea telefónica cuenta con voluntarios profesionales especialmente capacitados que están allí para escuchar, apoyar y derivarlo al lugar indicado si es necesario.

Para obtener información general acerca del COVID-19, incluyendo la forma de protegerse contra el estigma, visite [nyc.gov/health/coronavirus](https://nyc.gov/health/coronavirus) o [cdc.gov/covid19](https://cdc.gov/covid19).

**El Departamento de Salud de NYC puede cambiar las recomendaciones según evolucione la situación. 4.16.20**