



## **La muerte de un Compañero de Trabajo**

Su compañero de trabajo ha muerto. Aunque la muerte haya sido repentina o esperada, escuchar la noticia es un shock. Su lugar de trabajo ya no es igual sin ellos. Los cambios abundan sin importar si usted tuvo contacto con ellos diariamente, semanalmente, mensualmente o anualmente; ya sea que haya sido alguien que usted vio en persona de una manera regular o se mantuvo como una voz familiar del otro lado del teléfono.

Usted se sorprenderá por la fuerza de sus reacciones; o por otro lado se asombrará de que está teniendo una respuesta mínima. Sin embargo, usted está experimentando su duelo, recuerde que no debe juzgar sus reacciones y trate de no juzgar la manera en que sus colegas están reaccionando. Cada quien responderá de una manera diferente en diferentes momentos.

### **Recuerde que usted tiene el derecho de sentir lo que está sintiendo**

- El duelo no se limita a ciertas personas; todos tienen el derecho de sentirse afligidos.
- A pesar del hecho de que esta persona no era miembro de su familia, era parte de su familia de trabajo. Quizás pasó más tiempo con ellos que con las personas más cercanas a usted en su vida personal.
- Usted merece condolencias. Su muerte es una pérdida que le afecta en maneras profundas.
- No existe un conjunto de reacciones emocionales o físicas que se apliquen a todos.
- El duelo viene y va y podrá fluctuar cada día, cada hora, o podrá variar de acuerdo al medio ambiente o a las circunstancias.

### **Reacciones Típicas en el Lugar del Trabajo**

- Considere cómo es para usted estar en el trabajo sin la persona que murió.
- Usted podrá encontrarse ansioso por estar en el trabajo con otras personas que comparten la gran pérdida que usted siente.
- Por otro lado, usted podrá sentirse aprensivo por estar en el trabajo y lejos de casa en donde puede experimentar su duelo en privado o incluso olvidar lo que pasó.
- Cuando están en el trabajo, muchas personas encuentran consuelo al estar en o cerca de la oficina, estación de trabajo, o departamento de la persona que murió.
- Otros sienten ansiedad por estar ahí y hacen todo lo posible por crear una nueva ruta que no involucre pasar por un sitio incómodo.
- Usted podrá sentirse solo en su puesto sin poder consultar a la persona que murió.
- Usted podrá extrañarlos cuando tenga logros que anhela compartir con ellos.
- Usted podrá sentir alivio en alguna forma de que ya no están.
- Su duelo podrá activarse cuando sea la hora de tomar un descanso y ellos no estén ahí para platicar.
- Es común que usted se encuentre soñando despierto o que no pueda concentrarse en proyectos que requieren de su completa atención.

© 2020 OUR HOUSE Grief Support Center

[www.OurHouse-Grief.org](http://www.OurHouse-Grief.org)

West LA | Woodland Hills | Koreatown  
(888) 417-1444

© 2018 OUR HOUSE Grief Support Center



## **Reacciones Típicas Fuera del Lugar de Trabajo**

### **No solamente se afecta su vida laboral, también su vida personal se impacta.**

- Usted podrá encontrarse distraído y pensando acerca de la muerte aunque no se encuentre en el trabajo.
- Su familia podrá no entender por qué está usted teniendo una reacción tan intensa ante esta muerte y querrán que usted sea la misma persona de antes que usted siempre ha sido.
- Quizás no le atraiga ir a una fiesta, a una reunión familiar, o a una noche de diversión y entretenimiento, y esto podrá ser difícil de comprender para su familia y amigos.

### **Usted podrá estar experimentado cambios al comer**

- Quizás ha perdido su apetito o la comida no le atrae.
- Por otro lado, usted podrá estar comiendo más de lo usual – o estar comiendo más alimentos equivocados.

### **Sus patrones de sueño podrán interrumpirse**

- Algunas personas tienen dificultad para quedarse o mantenerse dormidos o se despiertan más temprano de lo usual.
- Otros tienen dificultad para levantarse en la mañana o desean poder llamar para decir que están enfermos y quedarse en cama en lugar de ir a trabajar.

### **Sus pensamientos acerca del significado de la vida podrán cambiar**

- Usted podrá tener una mayor conciencia acerca de la fragilidad de la vida.
- Usted podrá decidir cambiar sus metas, tomar nuevas decisiones, y evaluar sus prioridades.

### **Acciones que Ayudan**

- Permita que sus compañeros de trabajo sepan cómo se siente; esté disponible para dar y recibir apoyo uno del otro.
- Tenga conversaciones acerca de los recuerdos que usted tiene acerca de la persona que murió.
- Establezca un espacio conmemorativo en donde el personal pueda escribir una nota, poner flores o velas, ver una foto de la persona.
- Tenga una junta del personal dirigida por un especialista del duelo para compartir y recordar de una manera formal.
- Establezca maneras en las que pueda continuar el legado o valores de la persona que murió.
- Contacte a la familia para hacerles saber que usted no ha olvidado a la persona que murió.

© 2020 OUR HOUSE Grief Support Center

[www.OurHouse-Grief.org](http://www.OurHouse-Grief.org)  
West LA | Woodland Hills | Koreatown  
(888) 417-1444

© 2018 OUR HOUSE Grief Support Center