



## Regresando al Trabajo Después de la Muerte de Alguien Cercano

Alguien cercano a usted ha muerto. Mientras piensa en regresar a su trabajo, podrá preguntarse: “¿La gente me preguntará acerca de la muerte inmediatamente? ¿Podré concentrarme en mi trabajo y en las tareas que debo hacer?” “¿Cómo debo responder cuando la gente me pregunte cómo me siento?” Dependiendo del ambiente de su trabajo y del tipo de apoyo que usted recibirá, el regreso al trabajo varía para cada persona. Mientras que algunas personas reconocerán que será difícil, otras encontrarán que el trabajo rutinario puede darles consuelo y un descanso muy bienvenido de las olas del duelo. Es importante recordar que los sentimientos del duelo podrán ir y venir en el transcurso del día de trabajo.

### Considere lo siguiente cuando regrese:

- Notifique a su supervisor inmediato y al departamento de recursos humanos acerca de su ausencia por el duelo y de sus necesidades de obtener apoyo para el duelo.
- Intégrese poco a poco y en su propio ritmo a su rutina de trabajo, si su compañía u organización lo permite. Algunas variaciones de esto pueden incluir trabajar inicialmente de medio tiempo.
- Es importante notar que usted no tiene que contarle a todos su historia y puede ofrecer una simple declaración como, “**Aprecio tu preocupación, pero no puedo hablar acerca de ello en este momento**”. También puede aclarar que esto no significa que *nunca* hablará acerca de la muerte, solo que no en ese momento específico.
- Permítase tener “explosiones de duelo”; éstos son momentos inesperados de llorar o sentimientos de duelo intensos y repentinos.

Habrán momentos en los que tendrá muy poco espacio o ningún espacio para procesar sus sentimientos de duelo mientras esté en el trabajo. Estrategias saludables para sobrellevarlo le pueden ayudar a permanecer concentrado en su trabajo permitiéndole procesar completamente su duelo en un momento posterior, seguro e ideal. Está bien avisarle a su supervisor inmediato y a sus compañeros que quizás usted utilice algunas de las estrategias mencionadas abajo para sobrellevar su duelo en el transcurso del día de trabajo.

### Estrategias para Sobrellevar el Duelo:

- Tome descansos en el transcurso del día, salga al aire libre para tomar aire fresco, caminar o para estirarse.
- Lave su cara o su cuello con una toalla húmeda para ayudarle a sentirse presente y renovado.
- Practique respiración profunda inhalando aire despacio por su nariz y exhalando aire por su boca, repitiendo de cinco a diez veces.
- Cargar una fotografía o un objeto que le recuerde a su ser querido le puede proveer consuelo y ayudarle a regresar al momento presente.
- Tenga un diario en su escritorio o en su espacio de trabajo y tome algunos minutos para escribir sus pensamientos y sentimientos relacionados con su duelo.

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

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

© 2020 OUR HOUSE Grief Support Center



**Pida Apoyo:**

- Si es apropiado en su lugar de trabajo, encuentre a un “amigo del duelo” con quien pueda hablar, alguien que tome un descanso corto con usted, o que simplemente lo escuche cuando su duelo sea difícil.
- Hable con un profesional del duelo individualmente o intégrese a un grupo de apoyo al duelo. Continúe comunicándole a su supervisor inmediato, al departamento de recursos humanos y a sus compañeros acerca de sus necesidades de apoyo al duelo. Las organizaciones podrán tener programas de asistencia para los empleados que podrán ayudarle a encontrar recursos de apoyo al duelo conforme se necesiten.
- Las personas a su alrededor podrán tener dificultad en entender la profundidad de su duelo y querrán que regrese a ser “el mismo de antes” rápidamente. Tome todo el tiempo que necesite para lentamente volver a hacer las cosas de la misma manera, o de una manera completamente diferente si le trae consuelo. No existe un horario para el proceso de duelo.
- Recuerde ser bueno consigo mismo, mientras continúa en su camino hacia el alivio.

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

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

© 2020 OUR HOUSE Grief Support Center