

# Tristeza por pérdida de seres queridos



La mayoría de las personas pasan un tercio de sus vidas en el trabajo y los compañeros de trabajo se convierten en familia. Cuando un compañero de trabajo muere, es una situación que cambia la vida en el trabajo, alguien en el trabajo se pone triste, y puede impactar todo el lugar de trabajo.

Los síntomas de la tristeza por pérdida de seres queridos en el trabajo pueden afectar la seguridad y el bienestar de una persona. Así mismo, pueden elevar el riesgo por confusiones, errores de juicio, enfermedades, o lesiones. También, estos síntomas pueden crear producto y trabajo de baja calidad, reducción de moral, y una cultura laboral perjudicada.

## Síntomas por pérdida de seres queridos

- Ansiedad
- Temor
- Culpa
- Discordia adicional
- Mal concentración
- Indecisión
- Desasosiego o incomodidad
- Apetito alterado
- Fatiga o insomnio
- Dolores de cabeza
- Sin motivación
- Olvido o confusión
- Preocupado de situaciones fuera del trabajo
- Abandono de situaciones sociales

## Cómo vemos el dolor por pérdida de seres queridos en el trabajo

- El trabajador realiza errores inusuales o realiza más errores de lo normal.
- El trabajador habla menos de lo normal.
- El trabajador falta a reuniones y no cumple con fechas de entrega, y llega tarde o falta al trabajo regularmente.
- El trabajador es más irritable o emocional.
- El trabajador descuida decisiones, calidad y seguridad.
- El trabajador se duerme durante las horas de trabajo o durante el descanso.
- El trabajador olvida y no puede recordar las conversaciones recientes.
- El trabajador se convierte en una persona insociable.

Las etapas de tristeza por pérdida de seres queridos son:



**Conmoción o shock**



**Negación**



**Indignación o ira**



**Negociación o regateo**



**Depresión**



**Aceptación**

Podemos ayudarnos y ayudar a nuestros compañeros de trabajo reconociendo y aceptando lo que ha pasado y luego dar apoyo. Los trabajadores que sienten apoyo tienen mayor probabilidad de una mejor recuperación. Los colegas y empleadores no necesitan ser expertos en el tema de tristeza por pérdida de seres queridos. Sin embargo, es buena idea, especialmente a nivel de administración, entender el impacto de la tristeza por pérdida de seres queridos y cómo enfrentarlo apropiadamente.

### Entendimiento de las etapas de tristeza por pérdida de seres queridos

La tristeza por pérdida de seres queridos puede aparecer de muchas formas y puede causar fuertes emociones. Ya que todos sentimos tristeza de diferente manera, es posible que experimentemos todas las etapas mencionadas en el **margen a la izquierda**, o podríamos sentir las en diferente orden.

### Apoyo en el trabajo

- Desarrolla un plan para incidentes graves o muertes en el trabajo. El plan podría incluir la invitación de un proveedor al sitio para hablar con trabajadores, acceso a información de referencias, y apoyo a supervisores.
- Realiza una reunión informal. Permite al personal hablar de sus sentimientos y de lo que sienten.
- En la reunión, habla de la tristeza por pérdida de seres queridos y del estado mental de todos.
- Cambia las tareas si es necesario para confirmar que trabajadores no realicen tareas o proyectos para los cuales no estén preparados mentalmente.
- Provee a tu personal fuente de recursos para afrontar la tristeza por pérdida de seres queridos.

También incluye fuente de recursos, por ejemplo, información sobre el programa de ayuda a trabajadores (EAP, por sus siglas en inglés), proveedores locales de salud mental y de conducta, terapeutas privados, y organizaciones de inspiración religiosa.

### Fuente de recursos

La línea nacional de ayuda SAMHSA (departamento de servicios de salud mental y de uso de sustancias), 1-800-662-HELP (4357) es un servicio gratuito, confidencial, disponible las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año, en inglés y español. Este servicio proporciona referencias a centros de tratamiento locales, grupos de apoyo y organizaciones comunitarias. Las personas que llaman también pueden pedir publicaciones gratis y otra información. También puede visitar la página para localizar un lugar de tratamiento electrónico ([samhsa.gov/linea-nacional-ayuda](https://samhsa.gov/linea-nacional-ayuda) [español]).

[HealGrief.org](https://healgrief.org) ofrece muchas fuentes de recursos de apoyo locales y nacionales, por ejemplo, publicaciones electrónicas, talleres locales y conferencias.