

# Cómo hacer frente a la muerte de un compañero de trabajo

Pasamos la mayor parte de nuestras horas de vigilia con compañeros de trabajo. Cuando alguien muere, puede ser devastador, especialmente si es inesperado.

Las emociones iniciales pueden ir desde la negación y el shock hasta la incredulidad y el miedo. La forma en que afrontamos esto depende de una variedad de factores, incluyendo nuestras creencias personales, cómo interactuamos por última vez con la persona y otros factores estresantes en nuestras vidas.

Es importante saber que el dolor es una respuesta normal y natural a la pérdida y no a la debilidad. Aunque es posible retrasar o posponer el duelo, no es posible evitarlo por completo. El dolor disminuirá con el tiempo; sin embargo, el proceso no es lineal. Las personas necesitan tiempo para identificar, aceptar y expresar sus emociones.

## ¿Qué es el duelo?

El duelo es el proceso de ajuste emocional y de la vida misma que pasa después de una pérdida. Es una experiencia personal y dependiendo de quién eres y la naturaleza de tu pérdida, tu proceso de duelo será diferente de la experiencia de otra persona. Algunos compañeros de trabajo pueden haber estado más cerca de la persona fallecida que otros. Cada uno necesitará su propio tiempo y espacio para sanar. Los colegas que manejan la pérdida de manera diferente no deben ser juzgados. Recuerda que los sentimientos pueden resurgir cuando ciertas actividades recuerdan a todos al compañero de trabajo que perdieron.

## Síntomas comunes

- La culpa, real o imaginada, es normal. La sensación de que si sólo algo hubiera sido diferente, la persona podría haber vivido, es común. Al aprender a expresar y compartir este sentimiento con los demás, con el tiempo puedes perdonarte a ti mismo.
- El deseo de unirse al ser querido que murió es natural.
- La desesperación y la soledad son comunes. Incluso cuando estás con un grupo de personas, es posible que te sientas solo. Pocas personas pueden entender cuán profundamente duele la pérdida de un compañero de trabajo o amigo a menos que hayan pasado por esto.
- La ira a menudo emerge y puede estar dirigida a una persona imaginada que causó la muerte, a otras personas que no pueden entender sus sentimientos, a un poder superior, incluso a la misma persona que murió.
- El insomnio es común, al igual que el sistema inmune debilitado con el tiempo. Si tienes una enfermedad crónica, el duelo puede empeorar la afección.

## Qué puedes hacer

- Mantener una dieta equilibrada, descanso y ejercicio moderado.
- Acude a amigos, seres queridos y grupos de apoyo para trabajar durante este tiempo mientras estás encontrando el nuevo "tu" y la dinámica de trabajo está cambiando.
- Encuentra esperanza y consuelo al compartir tu historia con los demás y poder decir el nombre del difunto sin temor a que los demás se deshagan cuando aparecen las lágrimas. Compartir alivia la soledad y permite la expresión del dolor en un ambiente de aceptación y comprensión.
- Evita el uso de drogas y alcohol con la esperanza de hacer que el dolor desaparezca. Los medicamentos recetados deben tomarse con moderación y solo bajo la supervisión de un médico.
- Planifica cómo manejarás días especiales, como fechas de aniversario y días festivos. A menudo, el día es más fácil que el temor que a menudo conduce a él.
- Si te encuentras con dificultades, llama a tu programa para recibir apoyo.