

## Honar a un Colega

Los colegas deben ser alentados a compartir su dolor. Tal vez puedan reunirse durante el almuerzo para hablar de sus sentimientos sobre, y recuerdos de su colega fallecido. Se puede organizar un servicio conmemorativo antes o después del trabajo.

Además de un servicio en su memoria, sus colegas pueden encontrar otras maneras más permanentes, para conmemorar al fallecido. Eventos pueden ser dedicados como tributo a alguien o algún cuarto/oficina puede llevar el nombre de él o ella. Considere nombrar el picnic anual de la compañía con su nombre. De esta manera, la persona puede ser recordada en un momento de celebración, y no sólo en un momento de pesar.

Otra manera de recordar a alguien es el de establecer un fondo a nombre de esa persona. Tal vez un fondo de becas se puede establecer para sus hijos. Tal vez el dinero puede ser donado a la organización caritativa favorita de esa persona, o si la persona murió de una enfermedad en particular, el dinero puede ser donado a dicha causa.

Cree un libro de recuerdos, este libro puede dársele a la familia como una manera de hacerles saber sobre la vida laboral de sus ser querido. Estas reflexiones se convierten en recuerdos únicos para la familia, y una manera privada por la cual usted puede expresar sus sentimientos y recuerdos. También facilita dejarle saber a su familia que su ser querido fue un empleado valorado y que será extrañado.

Lo más importante es darse la oportunidad de recordar a la persona que ha perdido. Piense en las contribuciones positivas que él o ella hicieron en su vida y en las vidas de los demás y trate de hacer contribuciones similares.

## ¿Quién puede ayudar?

La Unidad de Servicios para Víctimas de la Oficina del Sheriff del Condado de Travis les puede ayudar con información sobre el estado de su caso, Derechos de las Víctimas del Crimen, Compensación a las Víctimas del Delito, como navegar el sistema de justicia criminal, y referidos a profesionales u organizaciones comunitarias de acuerdo a sus necesidades específicas.



## Resources

### The Christi Center

512-467-2600

[www.christicenter.org](http://www.christicenter.org)

### Austin Center for Grief and Loss

512-472-7878

[www.austingrief.org](http://www.austingrief.org)

### 2-1-1 Texas

2-1-1 or 1-877-541-7905

[www.211texas.org](http://www.211texas.org)

## Death of a Colleague

La muerte de un Colega

## Victim Services Unit

5555 Airport Blvd

Austin, TX 78751

512-854-9709



Name/ID Number:

Direct Number:

Mailing Address:

PO Box 1748

Austin, TX 78767

## ¿Qué Debe Esperar?

### Las personas sienten el pesar de una manera diferente.

Usted o un colega que haya estado muy apegado a la persona que murió, puede sentirse deprimido, distraído, de mal genio, o agotado. Todos estos sentimientos son normales.

### Crear recuerdos saludables es parte del proceso de recuperación.

Para algunas personas hablar sobre la persona que falleció les ayuda a sobrellevar mejor su dolor. Otras se mantienen reservados. Respete el hecho de que otros puedan sentir la pérdida más o menos fuerte que usted, o tiendan a hacerle frente o lidiar con ello de otra manera.

### Una muerte genera dudas y temores acerca de nuestra propia mortalidad.

Si un colega muere, podemos sentirnos culpables o enojados con esa persona, con la vida, o incluso con la profesión médica. Esto puede hacer que usted cuestione su propia vida y lo temporal que es la vida con sus seres queridos. Todas estas son reacciones normales.

### Sea consciente de sus reacciones hacia el reemplazo de su / o incluso cuando limpien el área de trabajo de su colega fallecido.

Su ira y desilusión sobre el rendimiento del reemplazo, su personalidad o su estilo de trabajo, puede tener más que ver con su pesar. Tenga en cuenta que la limpieza del área de trabajo es una cuestión de pólizas/reglas con las cuales la administración debe cumplir-no es acerca de tratar de borrar la memoria/o el recuerdo de la persona con demasiada rapidez.

### Busque ayuda

Tenga en cuenta que puede haber momentos que el hablar con un persona profesional entrenada puede ayudarle, especialmente si usted continua teniendo dificultad para enfrentar la pérdida o si el rendimiento en su trabajo ha disminuido. Esto puede ser una señal de que esta pérdida u otras perdidas le están afectando más profundamente de lo que pensaba. Pregúntele a su departamento de recursos humanos si proporcionan un Programa de Asistencia al Empleado (EAP). Estos servicios ayudan para darle referidos profesionales en su comunidad que se especializan en la perdida y el pesar.

## Hacer Frente a la Muerte

La muerte de un colega deja un vacío personal y profesional en el lugar de trabajo. Pasamos muchas horas de nuestras vidas con nuestros colegas. Formamos relaciones con ellos, aunque sólo sea para decir hola al pasar por el escritorio de alguien cada día. La muerte de un colega puede significar no solo la pérdida de un amigo, sino también la pérdida de alguien en quien dependíamos para ayudarnos con nuestro trabajo.

Generalmente, no se nos da suficiente tiempo para penar la muerte de un colega. Cuando un familiar fallece, se nos ha dado unos días de descanso para nuestro pesar. Cuando un amigo muere, por lo general se puede tomar un día personal de pésame. Sin embargo, cuando un compañero muere, toda una oficina no puede simplemente dejar de funcionar.

El empresario, que puede haber sido personalmente afectado por la muerte de un empleado, también debe enfrentar el impacto que su negocio tendrá con a la muerte del empleado. El empleado que murió tenía un papel específico en el lugar de trabajo. Él o ella tenía un trabajo que aún debe hacerse. Generalmente, la posición no puede ser simplemente eliminada. Le corresponde a la administración reemplazar, a alguien que, a nivel personal, puede parecer irremplazable.

A menudo es difícil para los colegas el aceptar a alguien nuevo ocupe el puesto de trabajo de la persona que falleció. También puede ser difícil, pero necesario, que esta nueva persona se sienta bienvenida.

## El proceso del Pesar

Los sentimientos y síntomas del pesar pueden durar semanas, meses e incluso años para procesarlo individualmente. Nosotros no seguimos o sanamos de acuerdo a un calendario, pero con el tiempo nuestras emociones se van haciendo más fáciles de lidiar. El corto tiempo que se da para asistir al velorio y funeral tan solo tocan las etapas iniciales del pesar.

Los sentimientos y síntomas pueden ser diferentes para cada uno de nosotros, pero pueden incluir: choque, negación, enojo, culpa, ansiedad, cansancio, irritabilidad, trastornos del sueño, tristeza abrumadora, y problemas de concentración. La mayoría del tiempo tenemos varios de estos sentimientos y síntomas simultáneamente, pero en diferentes grados. Su alcance, profundidad y duración dependerá de lo apegados que estábamos al fallecido, las circunstancias de la muerte, nuestra propia situación y las pérdidas que hemos tenido.

Posiblemente, después de su pesar puede encontrar un nuevo equilibrio (lo cual no significa que las cosas continuaran igual), y crecimiento personal (significa estar preparado para seguir adelante con su vida).

## Beneficios de Consejería

Algunos de los beneficios de buscar consejería son:

- Revisar/Repasar los hechos y procesar el evento puede ayudar a los sobrevivientes aclarar lo que realmente ocurrió.
- La consejería puede ayudar a desarrollar habilidades de afrontamiento y estrategias-que van a permitir continuar con la escuela, el trabajo o las relaciones.
- El establecimiento de una red de apoyo ayuda a disminuir los efectos negativos físicos, psicológicos y emocionales que a menudo resultan de la experiencia traumática.

Los sobrevivientes pueden utilizar esta experiencia como una oportunidad para construir y practicar la confianza, la asertividad y las habilidades del instinto de protección.