

## Comprender el duelo asociado con los cambios del COVID-19

Cuando pensamos en el duelo, generalmente lo asociamos con la muerte. La realidad es que el duelo es una respuesta normal que puede afectarnos cada vez que nos encontramos con un cambio significativo o una transición en la vida. El duelo se puede experimentar con la pérdida de trabajo, el divorcio, los problemas de salud o las transiciones importantes de la vida.

En los últimos meses, muchos experimentan una pérdida ambigua debido a la disminución de las actividades sociales, cambios en las rutinas, ajustes en las funciones personales y profesionales, una disminución de la sensación de seguridad y cancelaciones de eventos especiales, como graduaciones y bodas. Incluso la simple tarea de ir a una tienda de comestibles es ahora más compleja con distanciamiento social, mascarillas faciales y nuevos procedimientos de protección.

Nuestras relaciones también han pasado por algunas transiciones significativas. Una parte esencial de la naturaleza humana son los vínculos que construimos y fomentamos. Los cambios en la forma en que nos conectamos con los demás y, en algunos casos, la pérdida total de la conexión, han tenido un profundo impacto en las personas y pueden desencadenar sentimientos de dolor y tristeza.

El mundo como lo conocíamos ha cambiado dramáticamente. Es normal y comprensible llorar por el estilo de vida y las relaciones que tenía antes de la pandemia, mientras trabaja para comprender la realidad del futuro.

El duelo se puede experimentar de manera diferente de una persona a otra. Sin embargo, hay algunas respuestas comunes de duelo:

- Tristeza o falta de alegría
- Aturdimiento
- Frustración, irritabilidad o enojo
- Conmoción
- Síntomas físicos como dolores corporales, dificultad para dormir, dolores de cabeza, dolor de estómago, opresión en la garganta, cambios en el apetito o problemas de concentración.

No hay una cantidad de tiempo adecuada para experimentar el duelo. Cada persona recorre su propio camino para aceptar la nueva realidad y procesar la pérdida a través del duelo. Muchas personas describen el duelo como un sentimiento que viene en oleadas. Si bien es posible que un día se sienta mejor, el próximo puede traer un recordatorio de la pérdida o el cambio, lo que provoca una oleada de nuevos sentimientos. Aquí hay cosas que puede hacer para ayudar a abordar el duelo:

- Conéctese con otros para recibir apoyo: es importante hacer de las conexiones sociales una prioridad, especialmente para su salud mental. Si bien el distanciamiento social puede evitar que tengamos un contacto cercano, todavía hay muchas maneras de construir y mantener relaciones. Busque oportunidades para interactuar de manera segura con otros.
- Reconozca sus sentimientos: la pérdida puede provocar muchas emociones. Sea paciente consigo mismo mientras procesa la pérdida y aprende a aceptar la nueva realidad. Escribir un diario quizás le sea útil.
- Practique el cuidado personal: coma sano, muévase y participe en actividades que lo ayuden a reducir el estrés y sean agradables para usted. Regresar a lo básico del bienestar ayuda a apoyar la salud mental.
- Desarrolle nuevas rutinas: las transiciones a menudo vienen con un período de establecimiento de nuevos procesos y formas de hacer las cosas. La planificación proactiva y cuidadosa de estos puede ayudarlo a adaptarse mejor y reducir el estrés relacionado con la incertidumbre.
- Reflexionar sobre las fortalezas personales: todos tienen fortalezas que se pueden aplicar para ayudar a sobrellevar los momentos difíciles. Piense en sus puntos fuertes y en cómo podría aprovecharlos.
- Obtenga apoyo de su EAP: un asesor tiene una habilidad única para ayudar a las personas que tienen dificultad con un duelo. Si bien no pueden hacer que el dolor desaparezca por ti, pueden apoyarlo con herramientas y estrategias para manejar sus sentimientos difíciles.

Todos hemos experimentado pérdidas y transiciones en diversos grados debido al COVID-19. Pero a través de nuestra capacidad de recuperación y el apoyo de nuestros vecinos, podemos encontrar la curación en nosotros mismos y tener esperanzas en el futuro.

## CÓMO UTILIZAR TU BENEFICIO EAP:

ERC: Counselors & Consultants es el proveedor del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empresa. Para obtener información adicional, visite nuestro sitio web [ERCincorp.com](http://ERCincorp.com) o llame al 1-800-222-8590.