



RECOMENDACIONES PARA ENFRENTAR LA MUERTE DE UN COLABORADOR

La situación de pandemia ha generado un aumento en la probabilidad de fallecimiento de un colaborador y ha generado brechas físicas y comunicacionales que podrían dificultar la elaboración del duelo. Por lo anterior, sugerimos que tu empresa, a través del comité de crisis, establezca un protocolo frente al fallecimiento de colaboradores, el que también puede aplicar para fallecimiento de familiares o seres queridos de los colaboradores.

A continuación, se presentan algunas recomendaciones, las que deben ser analizadas de acuerdo a la realidad de cada organización:

- **Definir si se comunicarán los fallecimientos** a toda la organización o solo al equipo y cercanos del colaborador fallecido
- **Establecer los canales** por los cuales se comunicarán los fallecimientos:
 - Reuniones informativas: En el caso de la comunicación al equipo del colaborador, se recomienda que se realice en una reunión en la que se facilite el diálogo y la contención. Para lo anterior se debe dar a quien liderará la reunión (p.ej., jefatura) algunos lineamientos (ver recuadros 1 y 2)
 - Correo electrónico u otros canales digitales: En caso de usar este medio, centrar la comunicación en el dolor de la pérdida y en las virtudes de la persona fallecida, no en recuento de fallecidos. También se puede solicitar a sus compañeros de trabajo una anécdota o experiencias que permitan homenajear al compañero que los deja
- Solicitar a la jefatura que tras el fallecimiento, **monitoree con cierta frecuencia** (ej., 2 veces durante el primer mes) el estado de ánimo del equipo y darle la autoridad para que pueda realizar ajustes en la organización del trabajo de éste en caso de ser necesario
- **Apoyar a la jefatura directa** (ya sea a través de su jefatura, de algún miembro del comité de crisis o de otra persona con autoridad) en caso de que requiera algún apoyo para la gestión de su equipo. Por ejemplo, se podría requerir flexibilizar procesos, re-priorizar o ajustar plazos o bien, buscar un reemplazo de la persona que dejó el equipo
- **Disponer de algún canal de soporte u orientación psicológica**, o en su defecto se promueva el uso de <https://www.gob.cl/saludablemente/>
- En caso de fallecimiento de familiares, **se recomienda que la jefatura mantenga una comunicación cercana con su colaborador** y que le pregunte si desea comunicar al equipo y a la organización así como quién le gustaría que diera esa comunicación

01

LINEAMIENTOS PARA LA COMUNICACIÓN EN REUNIÓN

Es recomendable que la jefatura del equipo del colaborador fallecido organice y lidere una instancia para conversar sobre la situación. Para esto entregamos las siguientes recomendaciones:

- Agendar con tiempo de sobra para que no exista presión por terminar
- Comunicar el fallecimiento y ser el primero en expresar sus sentimientos y recuerdos positivos del colaborador
- Invitar a otros a participar, sin forzar. Es un proceso voluntario
- No negar ni evadir las emociones (“tranquilo”, “cálmate”), sino validarlas (“es normal que te sientas así”, “está bien llorar”)
- No hacer bromas
- Estar mental, física y emocionalmente presente (no ver el reloj, no ver celular, etc.)
- No tratar de “solucionar” el dolor de otros. Escuchar es suficiente
- No hablar del trabajo pendiente. Indicar que eso se resolverá en otra instancia



02

**QUÉ HACER EN CASO DE ALTERACIÓN:
RE-ENTRENAMIENTO DE LA RESPIRACIÓN**

Algunas personas pueden mostrarse ansiosas o alteradas, sintiendo confusión o encontrándose sobrepasadas por la situación, observándose temblorosas, teniendo dificultades para respirar o sintiendo su corazón muy agitado. Para lo anterior, se recomienda que quien esté interactuando con esa persona lo guíe en re-entrenamiento de la respiración, el que influye en las emociones

- Dirígete a la persona y dile: Ahora ensayaremos el re-entrenamiento de la respiración: consiste en inspirar, exhalar y luego esperar un momento con los pulmones vacíos hasta volver a inspirar. Lo importante es la pausa luego de vaciar los pulmones
- Puedes pedirle que lo practiquen juntos
- Para empezar, pídele a la persona que adopte una postura relajada y cómoda, poniendo los pies en el piso y sintiendo ese contacto. Si quieres y te sientes cómodo, puedes cerrar los ojos o mirar un punto fijo con la mirada baja. Ahora vamos a intentarlo...”
- Los 4 tiempos no siguen necesariamente el tiempo real (en segundos). La duración de los tiempos es variable, según el estado de agitación de la persona. Acomoda la duración de los tiempos para que el afectado se sienta cómodo y no se quede sin aire. Para ayudarse, puede repetir mentalmente y de forma lenta la palabra calma o tranquilo cada vez que bote el aire o puede imaginar que la tensión se escapa con el aire que bota. Intentémoslo de nuevo...”. Una vez que el afectado haya comprendido la mecánica puedes dejar que continúe solo por 10 minutos, reforzando lo bien que lo está haciendo: “Muy bien. Estás haciéndolo excelente”



01

Inspiración
4 tiempos



02

Exhalación
Por la nariz o por la boca
4 tiempos



03

**Retención con los pulmones
"vacíos"**
4 tiempos



Para más información llama al **600 360 7777** (Salud Responde del MINSAL) o a nuestro **ACHS CENTER 600 600 2247**