

# Momentum

*Lidiar con los cambios*

**Creighton**  
UNIVERSITY

Programa de Asistencia al Empleado  
**1-800-424-4831**



## Consejos para lidiar con los cambios

- ✓ El cambio causa estrés debido a que amenaza su sensación de control. No se considere una víctima. En cambio, trate de adaptarse y siga adelante.
- ✓ Vuelva a aplicar estrategias que lo hayan ayudado a manejar cambios anteriores.
- ✓ Cuando sea posible, limite los cambios. Si sabe que vienen ciertos cambios, tales como un traslado de oficina o una boda, no emprenda demasiadas iniciativas al mismo tiempo.
- ✓ Sea paciente con usted mismo. Recuerde que hasta la persona más resiliente necesita tiempo para procesar una nueva realidad.

## Enfóquese en lo que usted puede controlar

Cuando hay grandes cambios en el trabajo o en el hogar que parecen abrumadores, es natural preocuparse. Sin embargo la mayoría de los acontecimientos de la vida no están bajo nuestro control. La personas más resilientes aprenden a identificar los factores que sí están bajo su control y adoptan una postura de resolución de problemas ante esas situaciones.

- Algunas personas se esfuerzan por ejercer control sobre las personas y circunstancias que los rodean, intentando cambiar a los demás y reorientando los acontecimientos para evitar malos resultados. Esto rara vez funciona.
- Algunas personas piensan incesantemente en las cosas que no pueden arreglar, o en los resultados potencialmente catastróficos que generalmente no ocurren. Esto tampoco ayuda.
- Es mejor identificar sus temores específicos y decidir si valen la pena. Considere cuál sería el peor escenario posible. ¿Podría hacerle frente? ¡Probablemente sí!
- Haga un plan y tome medidas en las áreas en las que usted pueda influir de manera realista. Deje de preocuparse por lo demás.



**Seminario web**—Aprenda cómo manejar los cambios a través de nuestro seminario web, Manejar positivamente los cambios en el lugar de trabajo, el miércoles 9 de octubre. [Inscríbese aquí.](#)

¡Inicie sesión en [MagellanAscend.com](https://MagellanAscend.com) hoy!

**Magellan**  
HEALTHCARE®



## Cuide su salud mental

El cambio se le puede presentar en cualquier momento - desde reorganizaciones inesperadas en el trabajo, a noticias perturbadoras en el mundo, e incluso acontecimientos que alteran la vida a nivel personal como la pérdida de un ser querido. Si no puede minimizar el estrés que viene acompañado por los cambios importantes, usted puede estar en riesgo debido a problemas de salud física y mental.

- Si su salud mental ha empeorado, busque ayuda. En esta hoja de consejos, conozca cómo otras personas —incluidos los profesionales de la salud mental— pueden apoyarlo en su recuperación.
- Si hay un divorcio que está por afectar a su familia, revise esta información sobre cómo ayudar a los niños de todas las edades a comprender y adaptarse.
- Para aquellos que han perdido un ser querido debido a un suicidio, esta hoja de consejos resume los efectos emocionales comunes de los deudos y la manera compasiva de ayudarlos.

## Cómo ocuparse del bienestar

Su cuerpo está en constante cambio. Acepte esos cambios y mírese al espejo sin juzgarse para mantener una imagen positiva de su cuerpo.

- Octubre es el mes de concientización sobre el cáncer de mama. Hable con su médico acerca de los exámenes de detección de cáncer de mama adecuados para usted y cuándo debe realizarlos.
- Realice actividades físicas, evite fumar y limite el consumo de alcohol.

## Diligencia diaria

Lo ayuda a mantenerse flexible cuando ocurre un revés o llegan momentos difíciles a su vida.

- Durante períodos de estrés, haga tiempo para realizar actividades que lo mantengan saludable. También comparta sus problemas con amigos o seres queridos que pueden aportarle ideas para resolverlos.
- ¡Esto también pasará! Sin importar cuán molesta pueda ser una situación, recuerde que ni siquiera los momentos más oscuros duran toda la vida.

Fuentes adicionales: Centers for Disease Control and Prevention, American Cancer Society, Psychology Today.

## El impacto de los cambios en el lugar de trabajo

55%

de los empleados que sufrieron cambios recientes o actuales en el lugar de trabajo informaron padecer de estrés crónico.

22%

de los empleados que sufrieron cambios recientes o actuales en el lugar de trabajo informaron padecer de estrés crónico.

Fuente: American Psychological Association