

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 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