

Cómo enfrentar los cambios

"Nada perdura, salvo el cambio."

—Heráclito

Heráclito tenía razón: El cambio es una realidad de la vida. En la época del filósofo griego, el cambio solía darse gradualmente. Sin embargo, el mundo de hoy cambia con una rapidez alarmante. Gracias a la televisión e Internet, las imágenes y la información recorren el mundo en segundos, y muchas veces se espera que respondamos con la misma rapidez.

El cambio puede tomar muchas formas y afectar cada aspecto de nuestras vidas. Ocurre en nuestra familia, trabajo, vida social y estilo de vida. Algunos cambios amplían nuestro círculo social y material, como nacimientos, nuevos amigos y relaciones y nuevas posesiones. Otros involucran pérdidas, tales como muerte, divorcio o enfermedad. Algunos cambios son repentinos, como perder el trabajo, mientras que otros son más graduales, como llegar a la madurez.

El cambio puede ser bueno o malo, dependiendo de la persona y las circunstancias. Por ejemplo, un divorcio puede considerarse una tragedia o un alivio. Por lo general un ascenso suele considerarse un cambio positivo, pero si usted está ansioso o inseguro de sus habilidades, puede considerarlo negativo o amenazante. Se puede buscar, apreciar o aceptar el cambio, o estar forzado a aceptarlo, y por consiguiente resentirlo y resistirlo. El cambio puede ser un desafío o un estímulo, puede hacerle sentir preocupado y amenazado. Cuando ocurren muy pocos cambios la vida puede parecer aburrida o deprimente, mientras que el exceso de cambios puede resultar incómodo o abrumador.

Cualquiera que sea su forma, el cambio requiere algún tipo de ajuste. Esto requiere energía y, cuando las demandas son muchas, puede agotarlo física y mentalmente. El cambio produce estrés, por lo tanto debe ser manejado de manera eficaz para evitar el desarrollo de síntomas y enfermedades relacionadas con el estrés. El estrés no controlado puede causar trastornos físicos y emocionales, incluyendo desde dolores de cabeza y problemas digestivos, hasta presión arterial alta e insomnio.

La clave para sobrellevar el cambio es reconocerlo, entender sus efectos, y dentro de lo posible, controlarlo y controlar cómo usted responde al mismo. Cuando no puede controlar el cambio, modificar su actitud hacia éste puede ayudar a reducir cualquier tensión o estrés. De esta manera usted se mantendrá más sano.

Lo que debe saber sobre el cambio

Procure cambios moderados.

El cambio es estresante, aún cuando es positivo y grato. Sin embargo, cuando no hay cambios de ningún tipo puede parecerse que estamos estancados. Procure lograr el equilibrio. Mucho estrés de repente, o incluso una cantidad moderada por un largo período de tiempo, puede ser poco saludable. Según estudios realizados, las personas que experimentan muchos cambios en un periodo corto —dentro de un año, por ejemplo—, tienen más posibilidades de sufrir una enfermedad en ese período, que las personas que enfrentan menos cambios..

Trate de ver oportunidad en el cambio.

La palabra china para "crisis" está formada por dos símbolos: el símbolo del peligro y el símbolo de la oportunidad. Trate de ver el cambio como una combinación de crisis (o peligro o incertidumbre) y oportunidad. Pregúntese a usted mismo qué lección podría aprender, qué habilidad desarrollar o qué aspecto suyo podría fortalecer después de sobrellevar este cambio.

La salud física apoyará la salud mental.

Durante los tiempos de cambio y mucho estrés, recuerde que el ejercicio regular, una dieta balanceada y el sueño adecuado son necesarios para mantener su habilidad para sobrellevar el cambio.

Los aspectos físicos y emocionales del cambio

Evalúe su vida regularmente, cada varios meses, para determinar cuántos cambios importantes está experimentando. Simplemente estar consciente de esto le permitirá entender con más facilidad y hacer frente al estrés que casi siempre acompaña al cambio.

Los síntomas físicos del cambio puede ser inquietantes, por no decir más. El cambio puede causar todo tipo de síntomas y trastornos relacionados con el estrés, como por ejemplo:

- Dolores de cabeza.
- Insomnio.
- Problemas digestivos.
- Tensión muscular y dolores de espalda.
- Presión arterial alta y problemas cardíacos.
- Inmunorespuesta deteriorada.

- Depresión o ansiedad.
- Irritabilidad.
- Mucho o poco apetito.
- Abuso de alcohol o drogas.

Si puede, programe los cambios que tiene pensado hacer de manera que no ocurran al mismo tiempo. Por ejemplo, si usted está a punto de casarse, comprar una casa, o está cuidando a su padre/madre enfermo, quizás sea conveniente esperar un poco antes de buscar un nuevo trabajo, hasta que haya tenido tiempo de adaptarse a los otros cambios.

Cuando deba enfrentar un cambio inesperado, tome un momento para evaluar su respuesta emocional. Pregúntese cómo se siente. ¿Se siente feliz, triste, asustado, enojado, amenazado, resentido, emocionado, indiferente? Una vez que usted haya determinado lo que está sintiendo, tal vez le ayude hacerse las siguientes preguntas:

- ¿Es justificada mi reacción?
- ¿La intensidad de mi reacción está justificada por los hechos?
- ¿Estoy exagerando mi reacción o malinterpretando lo que está sucediendo?
- ¿Hay otra forma de ver esto? ¿Hay alguna oportunidad aquí?
- ¿Hay aspectos de esta situación que puedo controlar?
- ¿Más información me ayudaría a enfrentar mejor este cambio?

Aprenda un ejercicio de relajación. La relajación es una de las herramientas más efectivas para manejar el estrés y la ansiedad o tensión que pueden acompañar el cambio. La relajación le ayuda a su cuerpo a contrarrestar los efectos negativos del estrés y puede ayudarlo a funcionar mejor física y mentalmente.

No olvide que el humor es una excelente manera de aliviar el estrés. Trate de buscar el humor en situaciones, y en usted mismo, cuando sea posible.

No piense que siempre podrá enfrentar los cambios por sí solo. Busque el apoyo de su familia o amigos. El humor ayuda también aquí.

Opciones en el lugar de trabajo. (Revisado en el 2013). *Cómo enfrentar los cambios*. Raleigh, NC: Autor.

¿Quiere enviarnos una pregunta o un comentario?
Mándenos un correo electrónico a aharkleroad@ers-eap.com.
¡Sus comentarios serán muy apreciados!



Logre un mejor equilibrio en su vida

A veces, los cambios a corto plazo o permanentes que ocurren a causa de situaciones familiares pueden hacer más difícil encontrar un equilibrio entre el trabajo y el hogar. Enfrentar cambios de horario en la escuela de su hijo/a, cuidar a una persona mayor, o ampliar su familia puede resultar abrumador, pero pequeños ajustes en su rutina diaria pueden ayudarle a recobrar el equilibrio perdido.

Disminuya el ritmo.

La vida es demasiado corta, no pierda de vista el horizonte. Tome medidas para

vivir el presente y disfrutar las cosas y las personas que lo rodean. No planee actividades para todas las noches y fines de semana, y encuentre maneras de tomar distancia de las cosas que le causan mucho estrés.

Aprenda a manejar su tiempo.

Evite posponer sus asuntos. Para muchas personas, gran parte del estrés que sienten se debe a la desorganización y el aplazamiento. Aprenda a establecer metas y fechas límite más realistas y cúmplalas. Descubrirá que no sólo está menos estresado, sino que rinde mejor en el trabajo.

Comparta las tareas.

Aunque a veces le parezca que es el único capaz de hacer algo, por lo general no es así.

Pídale a su compañero(a) u otros familiares que le ayuden con sus responsabilidades personales y familiares. Cuidar el hogar, los niños o los padres no debería ser responsabilidad de una sola persona.

Despreocúpese (no se haga mala sangre por cosas sin importancia).

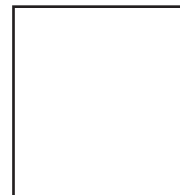
Es más fácil en la teoría que en la práctica, pero aprenda a soltar las riendas de vez en cuando. Qué importa no lavar los platos todos los días o no pasar la aspiradora todas las semanas. Aprenda a reconocer las cosas que no son verdaderamente esenciales en su vida, permítase no darles importancia y no se castigue por ello.

Continúa abajo



A Publication of
Employee Resource Systems, Inc.
An Employee Assistance Program

29 East Madison Street, Suite 1600
Chicago, Illinois 60602



Explore sus opciones.

Si se siente abrumado por las responsabilidades familiares, procure ayuda si tiene recursos económicos o pídale ayuda a familiares y amigos para realizar algunas tareas. Encuentre una niñera para sus niños, explore opciones para sus padres ancianos y considere buscar ayuda profesional para usted. En la mayoría de los casos existen opciones, pero necesita tomarse el tiempo para encontrarlas.

Hable con su empleador.

Averigüe si hay alguna manera de modificar su empleo para manejar mejor su situación actual. Estos cambios pueden incluir flexibilidad horaria, trabajo compartido, trabajar desde el hogar o trabajo a tiempo parcial o simplemente un ajuste temporal de sus responsabilidades laborales.

Tome las riendas.

A veces es más fácil sentirse abrumado en vez de tomar el control y desarrollar una lista priorizada de las cosas por hacer. Debe revertir la tendencia. Elabore una lista. Establezca prioridades. Y luego disfrute de la satisfacción de ir tachando cosas en la lista.

Simplifique.

La naturaleza humana lleva a las personas a asumir demasiadas tareas y responsabilidades, tratar de abarcar demasiado y tener demasiadas cosas. Encuentre una manera de simplificar su vida. Cambie su estilo de vida. Aprenda a decir que no y a pedir ayuda. Deshágase de lo innecesario en su hogar y en su vida.

En definitiva, la clave es el equilibrio. Debe encontrar un equilibrio adecuado que funcione

para usted. Celebre sus éxitos y no se centre en sus errores. La vida es un proceso, y también lo es tratar de alcanzar el equilibrio en su vida.

Opciones en el lugar de trabajo. (Revisado en el 2013). *Logre un mejor equilibrio en su vida*. Raleigh, NC: Autor.

¿Está usted rodeado de notas y recordatorios? El estrés puede afectar a su memoria!
Llame al Programa de Asistencia al Empleado de apoyo y una evaluación. 1-800-292-2780