


COMO ENFRENTAR LOS CAMBIOS A NIVEL LABORAL Y PERSONAL

Mpsc. Nefer cespedes zumbado
Psicóloga clínica
Código 10659

COMO AFRONTAR UN CAMBIO DE TRABAJO ?

- ▶ Cambiar de trabajo puede suponer un gran momento de crecimiento tanto a nivel profesional como personal.
- ▶ Independientemente de que cambiar de trabajo sea o no por decisión propia, no cabe duda de que es un hito importante y que debemos gestionarlo como mejor podamos.
- ▶ Es normal que tengamos miedo o que sintamos que nos podemos estar equivocando, Pero podríamos estar perdiendo oportunidades increíbles por limitarnos a no salir de la zona de confort.
- ▶ Ante el cambio debemos:
 - ▶ Pensar cuál es la mejor manera de expresar tu emoción. ...
 - ▶ Aprender a cambiar tu estado de ánimo. ...
 - ▶ Favorecer las emociones positivas. ...
 - ▶ Buscar apoyo. ...
 - ▶ Hacer ejercicio físico para soltar las cargas emocionales del momento.

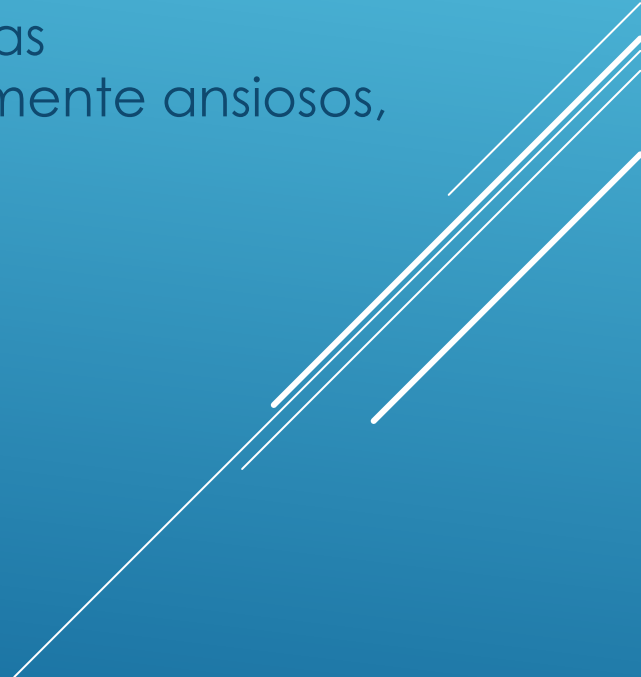
CONSEJOS PARA CAMBIAR DE TRABAJO CON ÉXITO

- ▶ Acepta el cambio que se va a producir
 - ▶ Fija nuevas metas y objetivos laborales
 - ▶ Habla sobre cómo te sientes
 - ▶ Tómate un respiro y descansa
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.

¿POR QUÉ ADAPTARSE AL CAMBIO A MENUDO ES ESTRESANTE ?

- ▶ En los negocios y en la vida, las situaciones nuevas pueden causarnos mucho estrés
- ▶ el cambio es inherentemente inquietante. Gran parte de esto es porque nuestro cerebro está programado para sospechar del cambio. Afuera, en la sabana, un cambio repentino podría haber significado un león acercándose de manera amenazante. 99 de cada 100 veces fue solo una ráfaga de viento, pero se supuso lo peor, en ese momento era una amenaza de vida o muerte.
- ▶ Por eso ahora, aunque la mayoría de los cambios no son fatales, con frecuencia reaccionamos como si lo fueran. Experimentamos mayor estrés y ansiedad, listos para "pelear o huir", y no siempre nos tomamos el tiempo para analizar la situación de forma lógica.

1. CONOCE A LO QUÉ TE ESTAS ENFRENTANDO

- ▶ El primer paso para enfrentar el cambio es identificar claramente lo que está sucediendo. Demasiado frecuente, por las razones mencionadas anteriormente, simplemente nos sentimos estresados o generalmente ansiosos, sin concentrarnos en el problema real.
- 

2. TOMA EL CONTROL SI PUEDES

Hay dos tipos de cambio: cosas que puedes controlar y cosas que no. Hay muchas situaciones en las que puedes tomar el control. Incluso si el cambio, al menos en parte, está ocurriendo debido a causas externas, hay cosas que puedes hacer para contrarrestarlo o para influir de forma efectiva en la dirección del cambio. Así que, una estrategia apropiada aquí no sería la aceptación, sino la acción.

Por tanto, el paso 2 para hacer frente al cambio es determinar si puedes controlarlo o no, y actuar donde sea posible.

3. ACEPTA LO QUE NO PUEDES CONTROLAR

Por otro lado, cuando el cambio está fuera de tu control, no pierdas energía luchando contra él. Aprende a aceptarlo, aun si no es lo que quieres, y adáptate a la nueva realidad.

La lección importante aquí es que aceptar el cambio no significa no hacer nada. Significa adaptarse al cambio y pelear nuevas batallas en vez de batallas añejas.



4. CUÍDATE A TI MISMO

Enfrentar el cambio en el lugar de trabajo y en el hogar puede ser difícil y agotador, así que sé compasivo contigo mismo.

Mientras estás averiguando cómo adaptarte al cambio y poniendo planes en marcha para sobrevivir y prosperar en el nuevo entorno, deberás hacer del autocuidado una prioridad.

el cambio a menudo es estresante, así que aprende lo que puedas hacer para reducir el estrés

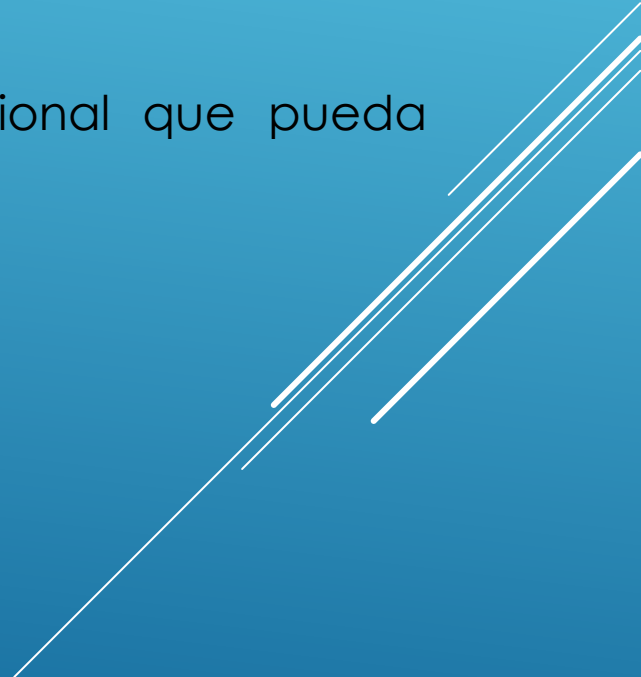
las cosas que suelen funcionar bien son el ejercicio, la comida saludable, dormir lo suficiente y tomar descansos revigorizantes. A algunas personas les gusta escribir un diario acerca de sus preocupaciones o despejar su mente a través de la meditación.

El resultado es que la salud física y mental a menudo están vinculadas. Cuida tu cuerpo y tu mente mientras atraviesas el espinoso proceso de enfrentar el cambio.

5. BUSCA APOYO

Cualquiera que sea el cambio al que te estés enfrentando, no lo hagas solo a menos que sea absolutamente necesario. Conseguir apoyo, ya sea emocional o práctico (o ambos), puede ayudarte a descubrir cómo enfrentar el cambio de manera mucho más efectiva.

También, contempla ver a un entrenador, terapeuta u otro profesional que pueda ayudarte a hablar sobre el tema.



6. ENCUENTRA EL LADO POSITIVO

Solemos ver el cambio a través de los lentes del miedo, pero con frecuencia existe un aspecto positivo incluso en algo que parece ser una mala noticia.



7. ENCUENTRA UN NUEVO SIGNIFICADO

- Hacer frente al cambio con frecuencia es difícil porque afecta a quien pensamos que somos y como derivamos el significado. Las personas que son rígidas en la manera en que se definen a sí mismas lucharán a medida que se les quite su antiguo significado y no puedan encontrar uno nuevo.
- Si pierdes tu trabajo, por ejemplo, es probable que tenga un efecto particularmente difícil si te defines a ti mismo por tu trabajo. Pero mientras que perder un trabajo es un cambio particularmente difícil de enfrentar, no tiene que ser el final del camino.
- Ser flexible significa adaptarse a nuevas realidades y encontrar un nuevo significado. Si encuentras un trabajo similar, ¡excelente! Si no, entonces tal vez puedas hacer otra cosa, aun si esa "otra cosa" implica menos dinero y estatus. En vez de "abogado exitoso", quizá puedas ser un "empresario que se esfuerza", un "padre amoroso" o cualquiera de una serie de identidades nuevas.

8. APROVECHA LAS NUEVAS OPORTUNIDADES

Enfrentar el cambio es algo más que estar a la defensiva y sobrevivir a los efectos negativos. También se trata de ver nuevas oportunidades y aprovecharlas.

AJUSTARSE PARA CAMBIAR CON EFICACIA

- claridad
- acción
- aceptación
- confrontar la realidad
- Cuidar de ti mismo
- buscar apoyo
- encontrar lo positivo
- producir un nuevo significado
- estar preparado para la próxima vez