



Cómo manejar los cambios en el trabajo

Los cambios en el trabajo ocurren por varias razones y puede ser difícil estar preparado para ellos. Esto es lo que debe tener en cuenta.

Ya sea por una reorganización, la partida de un compañero de trabajo, la adaptación al trabajo remoto u otros cambios, puede ser especialmente difícil saber dónde está parado. Es importante entender cómo el estrés de tales cambios puede afectarle. Las personas que han pasado por cambios en el lugar de trabajo pueden experimentar una amplia gama de emociones o síntomas como culpa, ira, fatiga o ansiedad.



Cómo percibimos el cambio

La naturaleza humana tiende a centrarse en los aspectos negativos que vienen con el cambio. Si bien puede amenazar el control y la seguridad que tenemos en nuestras vidas, algunos cambios pueden terminar siendo positivos.

Cualquiera que sea su impacto, el cambio puede tener un gran alcance en nuestra vida laboral y familiar. Hasta que podamos hacer que las cosas vuelvan a la normalidad, es bueno estar preparados para reacciones que son un poco diferentes a las que estamos acostumbrados.



Hay una variedad de recursos disponibles para usted y sus seres queridos en

Nuestro Centro de Apoyo Crítico ofrece recursos e información de apoyo emocional cuando usted más lo necesita. Encuentre una variedad de áreas temáticas que incluyen salud mental, eventos traumáticos, desastres naturales, duelo y pérdida, apoyo a adolescentes en crisis y más.



Cómo puede ayudarse a sí mismo

Si bien no siempre se puede controlar el cambio, al menos podemos controlar nuestras reacciones ante él. Aquí hay algunas maneras de reducir el impacto emocional del cambio:

- Descanse lo suficiente.
- Ingiera comidas saludables con regularidad.
- No use drogas o alcohol como un "escape".
- Espere para tomar decisiones importantes.
- Reconozca sus pensamientos y sentimientos acerca de lo que está ocurriendo. Estos son normales.
- Hable con personas de confianza.
- Trate de hacer actividades que disfrute.
- Pida ayuda si la necesita.



Cómo ayudar a las personas a su alrededor

Los efectos del cambio en el trabajo también pueden sentirlos quienes le rodean, por lo que es importante unirse para apoyarse mutuamente.

Comience escuchando atentamente y reconociendo cómo se sienten los demás. Trate de respetar los diferentes puntos de vista y comprenda que cada persona necesita su tiempo para recuperarse y volver a la normalidad. Fomente el acceso al Programa de Asistencia al Empleado (EAP) o a un grupo comunitario como base de apoyo.



Cómo adaptarse a su nueva situación

Encontrar su nicho en una situación laboral con cambios recientes puede llevarle algún tiempo. Sin embargo, hay algunas cosas que puede hacer para adaptarse mejor, como:

- Hablar de sus sentimientos o inquietudes con un supervisor.
- Preguntar cómo le afectarán los cambios, incluso cómo se realizarán las tareas en la nueva estructura organizativa.
- Aprovechar sus beneficios, incluido su EAP.



Cosas que debe recordar

Se avecinan días mejores. Simplemente puede tomar más tiempo para que otros lleguen a ese punto. El simple hecho de completar las tareas diarias es un gran paso en la dirección correcta. Las cosas se irán haciendo más fáciles. Sus niveles de sueño y energía mejorarán. Incluso sus sentimientos sobre el presente y el futuro se tornarán más positivos. Volverá a disfrutar de la vida.

El beneficio de su EAP le ofrece a usted y a su familia asistencia confidencial para ayudarlo a lidiar con distintos problemas personales, de salud o relacionados con el trabajo. Este servicio gratuito le ayuda a controlar el estrés, superar la ansiedad o la depresión, y afrontar el duelo o la pérdida. Nuestros especialistas de EAP están disponibles todos los días, en cualquier momento.



Gente real. Vida real. Soluciones reales.

Para acceder a información de beneficios específicos, visite **Liveandworkwell.com** e inicie sesión con su HealthSafeID o su código de acceso de la empresa:

Llame al **1-800-368-6777** **para obtener apoyo**

Su beneficio de Optum ofrece apoyo de especialistas en salud mental capacitados para ayudar a cualquier persona que esté abrumada, deprimida o buscando respuestas.



Apoyo crítico cuando lo necesite

Visite **optumeap.com/criticalsupportcenter** para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.

Optum

*Si está embarazada, físicamente inactivo o tiene una afección de salud como artritis, diabetes o cardiopatía, consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios o aumentar su nivel de actividad. Él puede decirle qué tipo e intensidad de actividades son seguras para usted.

Este programa no debe usarse para necesidades de atención de emergencias ni urgencias. En caso de emergencia, llame al 911 o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte con su terapeuta las necesidades de atención médica, los tratamientos y los medicamentos específicos. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se brindará asesoramiento jurídico sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus filiales, o cualquier entidad a través de la cual la persona que llama está recibiendo estos servicios de forma directa o indirecta (por ejemplo, el empleador o el plan de salud). Este programa y sus componentes pueden no estar disponibles en todos los estados o para todos los tamaños de grupo, y están sujetos a cambios. Es posible que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y otras jurisdicciones. Todas las otras marcas o los nombres de productos son marcas comerciales o marcas registradas o de la propiedad de sus respectivos dueños. Optum es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2023 Optum, Inc. Todos los derechos reservados. WF8463081 223388-092022 OHC