

Apoyo **esencial**



Cómo gestionar los cambios en el trabajo

Los cambios en el trabajo ocurren por varias razones y puede ser difícil estar preparado.

Esto es lo que debe tener en cuenta.

Ya sea 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 afectarlo. 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 vemos 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 el impacto, 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 preparado para reacciones que son un poco diferentes de las que estamos acostumbrados.



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

Nuestro Centro de Apoyo Esencial ofrece recursos e información de apoyo emocional cuando 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 ayudarse

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

- Descanse mucho.
- Coma sano y a horarios regulares.
- No consuma drogas ni alcohol como “vía de escape”.
- Espere para tomar grandes decisiones.
- Acepte sus pensamientos y sentimientos sobre lo que está ocurriendo. Son normales.
- Hable con gente de confianza.
- Trate de hacer actividades que le den placer.
- Pida ayuda si la necesita.



Cómo ayudar a quienes lo rodean

Los efectos del cambio en el trabajo también pueden sentirlos quienes lo 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 hasta 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 lugar específico en una situación laboral que sufrió cambios recientes puede llevarle algún tiempo. Sin embargo, hay algunas cosas que puede hacer para adaptarse, como:

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



Cosas para recordar

Se avecinan días mejores. Otras personas simplemente pueden demorarse más tiempo para llegar a ese punto. Solo completar las tareas diarias es un gran paso en la dirección correcta. Las cosas volverán a ser más fáciles. Sus niveles de sueño y energía mejorarán. Incluso sus sentimientos sobre el presente y el futuro se volverán más positivos. Volverá a disfrutar de la vida.

El beneficio de su EAP les ofrece a usted y a su familia asistencia confidencial para ayudarles a tratar una amplia variedad de asuntos personales, laborales o de salud. Este servicio gratuito ayuda a controlar el estrés, superar la ansiedad o depresión y sobrellevar el duelo o la pérdida. Nuestros especialistas del EAP están disponibles en cualquier momento, todos los días.



Personas reales. Vida real. Soluciones reales.

Para acceder a información de beneficios específicos, visite [LiveWell.Optum.com/content/es/public.html](https://www.livewell.optum.com/content/es/public.html) e inicie sesión con su código de acceso de la empresa:

Llame al para recibir apoyo

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



Apoyo esencial cuando lo necesite

Visite [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://www.optumeap.com/criticalsupportcenter) para obtener información y recursos de apoyo esencial adicionales.



*Si está embarazada, si no hace actividad física o si tiene una condición de salud como artritis, diabetes o enfermedad cardíaca, consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios o de aumentar su nivel de actividad física. El médico podrá decirle qué tipos de actividades son seguras para usted y en qué cantidad.

Este programa no debe usarse para casos de emergencia o de atención urgente. En caso de emergencia, llame al número de emergencia de su país o vaya a la sala de emergencias más cercana. Este programa no sustituye la atención brindada por un médico o profesional. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionarán consultas legales sobre asuntos que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra ninguna entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., a través de la empresa para la cual trabaja o de un plan de salud). Este programa y sus componentes tal vez no estén 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 registrada de Optum, Inc. en los Estados Unidos y en otras jurisdicciones. Todas las demás marcas o nombres de productos son marcas comerciales o registradas propiedad de sus respectivos titulares. Optum es una empresa que promueve la igualdad de oportunidades.

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