Cómo manejar los cambios en el trabajo

Los cambios en el trabajo ocurren por diversas razones y puede resultar difícil estar preparado. Esto es lo que debes tener en cuenta.

Ya sea que se trate de una reestructuración, la partida de un compañero de trabajo, la adaptación al trabajo remoto u otros cambios, puede resultar especialmente difícil saber cuál es tu situación. Es importante comprender cómo el estrés de dichos cambios puede afectarte. 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 los cambios

La naturaleza humana tiende a centrarse en los aspectos negativos que conllevan los cambios. Si bien pueden ser una amenaza para el control y la seguridad que tenemos en nuestras vidas, algunos cambios pueden terminar siendo positivos.

Cualquiera que sea el impacto, pueden tener un gran alcance en nuestra vida laboral y familiar. Hasta que podamos volver a la normalidad, es bueno estar preparado para reacciones un poco diferentes a las que estamos acostumbrados.

Cómo ayudarte a ti mismo

Si bien el cambio no siempre se puede controlar, al menos podemos controlar nuestras reacciones ante él. A continuación se muestran algunas formas de reducir el impacto emocional del cambio:

- Descansa mucho.
- Consume comidas saludables con regularidad.
- No uses drogas ni alcohol para escaparte de la realidad.
- Espera antes de tomar decisiones importantes.
- Analiza tus pensamientos y sentimientos sobre lo que está ocurriendo. Son normales.
- Habla con personas de confianza.
- Intenta realizar actividades que disfrutes.
- Pide ayuda si la necesitas.

Hay una variedad de recursos disponibles para ti y tus seres queridos en optumwellbeing.com

Nuestro Centro de apoyo crítico ofrece información y recursos de apoyo emocional cuando más lo necesitas. Encuentra una variedad de áreas temáticas, incluyendo salud mental, eventos traumáticos, desastres naturales, duelo y pérdida, apoyo a adolescentes en crisis y más.

Cómo ayudar a las personas que te rodean

Las personas que te rodean también pueden sentir los efectos de los cambios en tu trabajo, por lo que es importante comunicarse para apoyarse unos a otros. Comienza escuchando atentamente y reconociendo cómo se sienten los demás. Trata de respetar los diferentes puntos de vista y comprender que cada persona necesita su tiempo para recuperarse y volver a la normalidad. Fomenta el acceso a las Soluciones para el bienestar emocional o a algún grupo comunitario como base de apoyo.

Cómo adaptarse a tu nueva situación

Encontrar tu espacio en una situación laboral nueva puede llevar algún tiempo. Sin embargo, hay algunas cosas que puedes hacer para adaptarte mejor, como por ejemplo:

- Habla de tus sentimientos o inquietudes con un supervisor.
- Pregunta cómo te afectarán los cambios, incluyendo cómo se realizarán las tareas en la nueva estructura de la organización.
- Aprovecha tus beneficios, incluyendo tus soluciones para el bienestar emocional.

Cosas para recordar

Se avecinan días mejores. Es posible que a algunos les lleve más tiempo llegar a ese punto. Simplemente completar tus tareas diarias es un gran paso en la dirección correcta. Las cosas se volverán más fáciles. Tus niveles de sueño y energía mejorarán. Incluso tus sentimientos sobre el presente y el futuro se volverán más positivos. Volverás a disfrutar de la vida.

Tu beneficio de soluciones para el bienestar emocional te ofrece a ti y a tu familia asistencia confidencial para ayudarte a lidiar con una amplia gama de problemas personales, de salud o relacionados con el trabajo. Estos servicios les ayudan a controlar el estrés, superar la ansiedad o la depresión y afrontar el duelo o la pérdida. Nuestras soluciones para el bienestar emocional están disponibles en todo momento, todos los días.

Apoyo crítico cuando lo necesitas

Visita optumwellbeing.com para obtener información y recursos de apoyo crítico adicionales.

Llama para obtener ayuda

Optum

Este programa no debe utilizarse para necesidades médicas urgentes o de emergencia. En caso de emergencia, llama al número de teléfono local de los servicios de emergencia o dirígete al centro ambulatorio o de emergencias más cercano. Este programa no sustituye la atención de un médico o profesional. Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todas las ubicaciones y que se apliquen exclusiones y limitaciones de cobertura.

Optum® es una marca comercial registrada de Optum, Inc., en EE. UU. y otras jurisdicciones. Todos los demás nombres de marcas o productos son marcas comerciales o marcas registradas que son propiedad de sus respectivos dueños. Debido a que estamos mejorando continuamente nuestros productos y servicios, Optum se reserva el derecho de cambiar las especificaciones sin previo aviso. Optum es una empresa que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2024 Optum. Todos los derechos reservados. WF12062251 143702-022024 OHC