



Cómo lidiar con las transiciones

Cambio.

Para muchos de nosotros, la mera mención de la palabra aumenta nuestra ansiedad y despierta miedos ocultos que han estado enterrados bajo la comodidad de la rutina diaria.

El cambio nos obliga a adaptarnos a nuestro entorno, a abandonar nuestro conjunto de suposiciones establecidas sobre nosotros mismos, el trabajo, la sociedad, las relaciones y, a menudo, el significado mismo de nuestras vidas.



El cambio puede o no estar bajo nuestro control. Algunos ejemplos de cambios en la vida incluyen:

- desastres naturales
- pérdidas de empleos
- fusiones de empresas
- nuevos trabajos
- metas establecidas por otros
- muerte de un ser querido
- nacimiento de un niño
- amorío de un cónyuge
- quedar discapacitado
- mudanza

Cualquiera que sea la razón o la causa, el cambio altera nuestra vida y nos obliga a modificar rutinas, explorar nuevas ideas, aprender nuevas habilidades y pensar de manera diferente. Lo que debemos recordar es que aunque no siempre podemos controlar los cambios que ocurren en nuestras vidas, sí podemos asumir control sobre cómo enfrentamos los eventos que nos rodean.

Con cualquier cambio hay un proceso de transición. Este tiempo de transición es el procesamiento emocional de nuestras experiencias y reacciones individuales causadas por el cambio externo. Comenzamos este proceso de transición cuando reconocemos ante nosotros mismos que está ocurriendo el final de algo. Incluso cuando damos la bienvenida al cambio, hay pérdidas que reconocer y sentimientos de dolor que compartir respecto a cómo solían ser las cosas.

Este proceso de transición tiene tres etapas principales:

- Fin
- Zona neutral
- Inicio

El proceso de transición nos da tiempo para abandonar viejas suposiciones y desarrollar nuevas habilidades para sobrellevar el asunto. ¿Suena aterrador? No tiene que serlo. Helen Keller dijo una vez: “La mejor manera de salir de esto es siempre atravesarlo”. La energía que usamos para evitar el proceso o el tiempo de transición es lo que a menudo provoca una mayor sensación de estrés y nos deja emocionalmente vulnerables.



Fin

El fin de algo implica una pérdida. Nuestra gestión del cambio depende primero de nuestra capacidad para reconocer lo que hemos perdido y luego llorar esa pérdida. Cuando las personas están en duelo, los sentimientos comunes que experimentan son: conmoción, negación, ira, depresión, comprensión y finalmente aceptación. A lo largo de nuestra vida, experimentaremos una variedad de pérdidas, tales como:

- **La pérdida del sentido de pertenencia.** “Hay tantas caras nuevas en el trabajo que ya no encajo aquí”.
- **La pérdida de territorio.** “Me sacaron del proyecto en el que trabajé durante ocho meses, como si no importara en absoluto lo que hice”.
- **La pérdida del futuro.** “He trabajado aquí durante 15 años. Siempre pensé que si trabajaba duro eventualmente sería ascendido”.
- **La pérdida de estructura.** “Ya no estoy seguro de quién está a cargo o cómo decidir cuál es la mayor prioridad”.
- **La pérdida de sentido.** “No entiendo por qué me está pasando esto. Ya nada importa, así que ¿por qué intentarlo?”
- **La pérdida de control.** “Me dieron este trabajo, establecieron metas demasiado altas y ahora no está funcionando. ¿Qué me va a pasar ahora?”



Zona neutral

La segunda etapa de este proceso de transición a menudo se conoce como la zona neutral. Durante este tiempo, sentimos un vacío entre lo viejo y lo nuevo. Una sensación de vacío y la actitud de afrontar un día o una hora a la vez es común. Una respuesta típica cuando otros le preguntan cuáles son sus planes es un vago “no lo sé”. Este es un momento en el que las personas comienzan a cuestionar sus valores personales, el significado de su vida y, a menudo, experimentan (a veces por primera vez) dudas sobre su propia valía. Este es un momento que nos obliga a mirar más allá de nuestras identidades que se han construido sobre habilidades o títulos específicos, tales como: supervisora, madre, cónyuge, gerente, conductor, etc. Este es un momento para dejar atrás cómo solían ser las cosas.



Inicio

La sensación de un nuevo inicio vendrá con su comprensión y aceptación de los cambios que han ocurrido. Comenzará a sentirte a cargo de su vida.

Ver el cambio como un nuevo comienzo nos ofrece esperanza, emoción, estímulo, crecimiento personal y nuevas direcciones, y eventualmente nos brindará una nueva sensación de comodidad, una rutina familiar y la sensación de que pertenecemos a donde hemos elegido estar.

Este proceso de transición implica hacer que sus emociones trabajen a su favor, no en su contra. Algunos pasos para ayudarlo a llorar su pérdida, reexaminar sus valores y comenzar de nuevo son:

- Deje ir las viejas reglas que no reflejen la realidad de la situación que enfrenta.
- Separe los hechos de las opiniones.
- Suspenda sus juicios.
- Identifique suposiciones irracionales que aumentan sus miedos, por ejemplo, “pedir ayuda es una señal de debilidad y falta de control”.
- Desarrolle argumentos racionales que desafíen sus creencias, es decir, “todas las personas tienen limitaciones. Pedir y aceptar ayuda es la forma más efectiva de conseguir lo que quiero o necesito para aprender esta nueva tarea”.
- Enfrente su miedo. En su libro “Feel the Fear and Do It Anyway” [Siente el miedo y hazlo de todos modos], Susan Jeffers, Ph.D., sugiere que en tiempos de cambio, las personas deben reconocer: ‘No solo voy a experimentar miedo cada vez que esté en un territorio desconocido, sino que también lo harán todos los demás’ y “Superar el miedo es menos aterrador que vivir con el miedo subyacente que proviene de un sentimiento de impotencia”.
- Aumente su capacidad para identificar sus emociones con precisión. Si está triste o asustado, no actúe enojado. Reconozca el dolor.
- Convierta las frases “no puedo” y “tengo que” en “quiero”, “lo haré” y “puedo”.
- Deje de preocuparse por lo que los demás puedan pensar. Este es un momento para reevalúe lo que es importante para usted. Manténgase alejado de las personas que prefieren ver lo negativo de cualquier situación dada.
- Si han pasado de tres a seis meses y todavía está atrapado en comportamientos contraproducentes que le causan conflictos en el hogar y el trabajo, busque ayuda profesional.



La clave para adaptarse al cambio, ya sea menor o mayor, es permitirse experimentar toda la gama de emociones y el proceso de fin, zona neutral e inicio. Tenga en cuenta que usted puede ser la fuente, en lugar del receptáculo, de las cosas que suceden en su vida. Hágase estas tres preguntas para comenzar:

- “¿A dónde voy?”
- “¿Cuáles son mis opciones?”
- “¿Cómo llegaré allí?”

Establezca pequeños pasos de acción para alcanzar las metas que se fije, elabore un plan personal para cuidarse, establezca cronogramas realistas y recompéñese a medida que avanza en el proceso mental, físico y emocional de adaptarse al cambio.



Apoyo crítico cuando lo necesite

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



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