



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 fijo de suposiciones 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. Estos son algunos ejemplos de cambios en la vida:

- Desastres naturales
- Pérdidas de empleo
- Fusiones de empresas
- Nuevos trabajos
- Metas establecidas por otros
- La muerte de un ser querido
- Nacimiento de un hijo
- El engaño de una pareja
- Quedar discapacitado
- Mudarse

Cualquiera que sea la razón o la causa, el cambio trastorna nuestra vida y nos obliga a alterar las rutinas, explorar nuevas ideas, aprender nuevas habilidades y pensar de manera diferente. La idea importante a recordar es que, aunque no siempre podemos controlar los cambios que ocurren en nuestras vidas, podemos estar a cargo de 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 nos reconocemos a 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 por cómo solían ser las cosas.

Este proceso de transición tiene tres etapas principales:

- Final
- Zona neutral
- Comienzo

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



Final

Los finales son sinónimo de 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 de 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 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 recibiría un ascenso.”
- **La pérdida de estructura.** “Ya no estoy seguro de quién está a cargo o cómo decidir cuál es la máxima 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 tomar un día, o una hora, a la vez es común. Una respuesta típica cuando otros le preguntan cuáles son sus planes es un débil: “No 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 valor propio. 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: supervisor, madre, cónyuge, gerente, conductor, etc. Este es un momento para dejar atrás cómo solían ser las cosas.



Comienzo

La sensación de un nuevo comienzo vendrá con su comprensión y aceptación de los cambios que han ocurrido. Comenzará a sentirse 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 significa hacer que sus emociones trabajen a su favor, no en su contra. Estos son algunos pasos para ayudarlo a llorar su pérdida, reexaminar sus valores y comenzar de nuevo:

- Deje ir las viejas reglas que no reflejan la realidad de la situación que enfrenta.
- Separe los hechos de la opinión.
- Evite hacer 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: “Toda persona tiene limitaciones. Pedir y aceptar ayuda es la forma más efectiva de conseguir lo que quiero o necesito para aprender esta nueva tarea”.
- Enfrente sus miedos. En su libro “Feel the Fear and Do It Anyway”, Susan Jeffers, Ph.D., sugiere que, en tiempos de cambio, las personas deben reconocer lo siguiente: “No solo yo voy a experimentar miedo cada vez que esté en un territorio desconocido, sino que también 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 palabras “No puedo” y “Tengo que hacerlo” en “Quiero”, “Lo haré” y “Puedo”.
- Deje de preocuparse por lo que los demás puedan pensar. Este es un momento para que vuelva a evaluar lo que es importante para usted. Manténgase alejado de las personas que están ansiosas por 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 del Final, la Zona Neutral y el Comienzo. Tenga en cuenta que usted puede ser la fuente, en lugar del receptor, 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 fijó, 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 esencial cuando lo necesite

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



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