

Cómo afrontar las transiciones

Cambio. Para muchos de nosotros, la simple 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 convicciones férreas sobre nosotros, el trabajo, la sociedad, las relaciones y, a menudo, el significado de nuestra vida.

Cambio

El cambio puede o no estar bajo nuestro control. Entre los ejemplos de cambios de vida, se incluyen los siguientes:

- Desastres naturales
- Pérdidas de empleo
- Fusiones de empresas
- Nuevos trabajos
- Metas fijadas por otros
- Muerte de un ser querido
- Nacimiento de un hijo
- La infidelidad de un cónyuge
- Quedarse discapacitado
- Mudanza

Cualquiera sea el motivo o la causa, el cambio perturba nuestra vida y nos obliga a alterar las rutinas, explorar nuevas ideas, aprender nuevas habilidades y pensar de manera diferente. Lo importante es recordar que, aunque no siempre podemos controlar los cambios que ocurren en nuestra vida, sí podemos hacernos cargo de cómo afrontamos los eventos que nos rodean.

En cualquier cambio, hay un proceso de transición. Este momento de transición es el procesamiento emocional de nuestras experiencias y reacciones individuales que provoca el cambio externo. Comenzamos este proceso de transición cuando admitimos ante nosotros que se está llegando al fin de algo. Incluso cuando abrazamos el cambio, hay pérdidas que reconocer y sentimientos de dolor que compartir por cómo eran las cosas antes.

Este proceso de transición tiene tres etapas principales:

- Finalización
- Zona neutral
- Comienzo

El proceso de transición nos da tiempo para abandonar viejas convicciones y desarrollar nuevas habilidades de afrontamiento. ¿Suena aterrador? No tiene por qué ser así. Helen Keller dijo una vez: “La mejor manera de salir de algo siempre es atravesarlo”. La energía que utilizamos para evitar el proceso o el momento de transición es lo que a menudo provoca una mayor sensación de estrés y nos deja vulnerables a nivel emocional.



Finalización

La finalización implica pérdida. Nuestra gestión del cambio depende primero de nuestra capacidad para reconocer lo que hemos perdido y luego hacer el duelo por esa pérdida. Cuando las personas sufren, los sentimientos que suelen experimentar son: conmoción, negación, ira, depresión, comprensión y, por último, aceptación. A lo largo de nuestra vida, atravesaremos una diversidad de pérdidas, tales como las siguientes:

- 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 todo lo que hice”.
- La pérdida del futuro. “He trabajado aquí durante 15 años. Siempre pensé que, si me esforzaba, terminarían por ascenderme”.
- La pérdida de estructura. “Ya no sé bien quién está a cargo ni cómo decidir cuál es la prioridad principal”.
- La pérdida de significado. “No entiendo por qué me está pasando esto. Ya nada importa, así que, ¿por qué intentarlo?”.
- La pérdida de control. “Me dieron este trabajo, pusieron metas demasiado altas y ahora no funciona. ¿Qué me sucederá después?”.

== Zona neutral

La segunda etapa de este proceso de transición a menudo se denomina “zona neutral”. Durante este momento, sentimos un vacío entre lo viejo y lo nuevo. Es común tener una sensación de vacío y la actitud de tomarse los días o las horas de a uno por vez. Una respuesta típica cuando los demás preguntan cuáles son sus planes es un evasivo: “No sé”. En este momento, las personas comienzan a cuestionar sus valores personales, el significado de su vida y, a menudo, sienten (a veces, por primera vez) dudas sobre su propia autoestima. Este es un momento que nos obliga a mirar más allá de nuestras identidades que se forjaron sobre habilidades o títulos específicos, como: supervisor, madre, cónyuge, gerente, conductor, etc. Es un momento para dejar atrás cómo eran las cosas antes.



Comienzo

La sensación de un nuevo comienzo llegará con la comprensión y aceptación de los cambios que se produjeron. Comenzará a sentir que tiene las riendas de su vida.

Ver el cambio como un nuevo comienzo nos ofrece esperanza, entusiasmo, estimulación, crecimiento personal y nuevas direcciones y, en definitiva, nos brindará una nueva sensación de confort y de que pertenecemos al lugar donde elegimos estar, además de una rutina familiar.

Este proceso de transición significa hacer que sus emociones trabajen a su favor, no en su contra. Estos son algunos pasos que lo ayudarán a hacer el duelo por la pérdida, reevaluar sus valores y empezar de nuevo:

- Dejar de lado las viejas reglas que no reflejan la realidad de la situación que afronta.

- Separar los hechos de las opiniones.
- Suspender los juicios.
- Identificar convicciones irracionales que aumentan sus miedos, como: “Pedir ayuda es una señal de debilidad y falta de control”.
- Desarrollar argumentos racionales que desafíen sus creencias, como: “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”.
- Enfrentar su miedo. En su libro *Feel the Fear and Do It Anyway*, Susan Jeffers, Ph.D., sugiere que, en tiempos de cambio, las personas deberían reconocer lo siguiente: “No solo voy a tener miedo yo cada vez que esté en territorio desconocido, sino también todos los demás” y “superar el miedo es menos aterrador que vivir con el miedo latente que surge de un sentimiento de impotencia”.
- Aumentar su capacidad para identificar sus emociones con precisión. Si está triste o asustado, no actúe con enfado. Reconozca el dolor.
- Convertir las palabras “no puedo” y “tengo que” en “quiero”, “lo haré” y “puedo”.
- Dejar de preocuparse por lo que puedan pensar los demás. Este es un momento para que reevalúe lo que es importante para usted. Manténgase lejos de las personas que están ansiosas por ver el lado negativo de cualquier situación.
- Si pasaron 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.

Adaptación

La clave para adaptarse al cambio, ya sea leve o importante, es permitirse sentir todo el espectro de emociones y el proceso de finalización, zona neutral y comienzo. Recuerde que usted puede ser la fuente, más que el receptáculo, de lo que le sucede en la vida. Hágase estas tres preguntas para comenzar:

- “¿A dónde me dirijo?”.
- “¿Cuáles son mis opciones?”.
- “¿Cómo llegaré allí?”.

Fije pequeños pasos para alcanzar las metas que se propuso, haga un plan personal para cuidarse, establezca plazos realistas y recompénsese a medida que avanza en el proceso mental, físico y emocional de adaptación al cambio.



Apoyo crítico cuando lo necesite

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



Este programa no debe utilizarse cuando se necesite atención médica urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al 911 o acuda a la sala de emergencias más cercana. Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. Consulte con su profesional clínico sobre las necesidades específicas de atención médica, tratamientos o medicamentos. Debido a la posibilidad de que haya conflictos de intereses, no se brindará asesoramiento legal sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliadas, ni contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (por ejemplo, un empleador o plan de salud). Es posible que este programa y sus diferentes componentes no estén disponibles en todos los estados ni para grupos de todos los tamaños, y están sujetos a cambios. Pueden aplicarse exclusiones y limitaciones a la cobertura.