



Cómo sobrellevar el cambio de forma saludable

En general, la mayoría de las personas encuentran que el cambio proporciona estímulos para el crecimiento y que las pérdidas son más que compensadas por las oportunidades que el cambio puede traer.



El cambio es inevitable. Ocurrirá. Cuando ocurre, puede ser repentino e impredecible y, a menudo, genera incertidumbre y estrés. Algunas personas son audaces; tienen un mayor nivel de comodidad respecto al cambio y a la incertidumbre que otros. Sin embargo, casi todo el mundo tiene un límite; un punto en el que el cambio puede llegar a ser demasiado. La incapacidad para sobrellevar adecuadamente el cambio puede provocar sentimientos abrumadores de angustia, desesperanza e impotencia.

La buena noticia es que usted puede aprender a aceptar la incertidumbre y crecer con el cambio. En general, la mayoría de las personas encuentran que el cambio proporciona estímulos para el crecimiento y que las pérdidas son más que compensadas por las oportunidades que el cambio puede traer.



Cómo ayudarse a sí mismo a sobrellevar el cambio de manera saludable

- Salte de la preocupación a la resolución de problemas. Concéntrese en las partes de un problema o situación que puede controlar, incluso si es solo su actitud.
- No reprima ni entierre sus miedos. Aceptar sus emociones negativas puede ponerlo en una mejor posición para sobrellevarlas.
- Cuestiónese por qué existen esas emociones negativas en primer lugar. ¿Por qué anhela tanto la certeza? Después de todo, ¿qué es absolutamente seguro en la vida?
- Pregunte a las personas de su confianza cómo afrontan el cambio y la incertidumbre. ¿Es su enfoque algo que usted podría adoptar?
- Reconozca qué es lo que desencadena o exacerba su miedo al cambio para que puedas tomar medidas para abordarlo.
- A veces, simplemente debe aceptar que el cambio va a suceder. Sin embargo, no es lo mismo aceptarlo que no estar preparado para ello.
- Una de las formas más sencillas de evitar preocuparse por los cambios que pueda traer el futuro es concentrarse en el presente. Aborde lo que está sucediendo ahora, en lugar de lo que podría suceder en el futuro.
- Levántese y muévase. El ejercicio (caminar, correr, bailar, hacer yoga, etc.) puede ser una forma sorprendentemente efectiva de aliviar el estrés y la ansiedad que pueden surgir con el cambio.
- La ansiedad y el estrés pueden conducir a un sueño irregular que luego puede crear un ciclo incómodo al alimentar aún más la ansiedad y el estrés. Encuentre tiempo para relajarse antes de irse a la cama para así disfrutar de una noche de sueño reparador.



Una de las formas más sencillas de evitar preocuparse por los cambios que pueda traer el futuro es concentrarse en el presente.



- Asegúrese de comer lo más saludablemente posible. Una dieta rica en grasas con omega-3 (salmón, nueces, soja, semillas de lino) y ligera en alimentos procesados puede tener un efecto positivo en su estado de ánimo y disposición.
- Hay muchos beneficios relacionados con aprender a sobrellevar el cambio. Usted desarrolla una sensación de control que puede ayudarlo a manejar otros aspectos de su vida. Usted logra una sensación de empoderamiento en la toma de decisiones cotidianas.
- Practicar estos principios básicos de convivir con el cambio puede permitirle mirar hacia el futuro con optimismo, mientras disfruta de un presente menos estresante y libre de ansiedad.



Apoyo crítico cuando lo necesite

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

Optum

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