

Apoyo **esencial**



Cómo sobrellevar saludablemente el cambio

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



El cambio es inevitable. Sucederá. Cuando lo hace, puede ser repentino e impredecible y, a menudo, genera incertidumbre y estrés. Algunas personas son audaces; tienen un mayor nivel de comodidad con el cambio y la incertidumbre que otros. Pero casi todo el mundo tiene un límite; un punto donde el cambio puede llegar a ser demasiado. La incapacidad para hacer frente adecuadamente al cambio puede provocar sentimientos abrumadores de angustia, desesperanza e impotencia.

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



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

- Pase 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 oculte sus miedos. Enfrentar sus emociones negativas puede ponerlo en una mejor situación para enfrentarlas.
- Póngase a prueba sobre 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 podría adoptar?
- Reconozca qué es lo que desencadena o exacerba su miedo al cambio, para que pueda 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 centrarse 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, 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 ayudar a 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 centrarse en el presente.



- Asegúrese de comer lo más saludablemente posible. Una dieta rica en grasas omega-3 (salmón, nueces, soja, semillas de lino) y con pocos alimentos procesados puede tener un efecto positivo en su estado de ánimo y disposición.
- Hay muchos aspectos positivos en aprender a hacer frente al cambio. Desarrolla un sentido de control que puede ayudarle a manejar otros aspectos de su vida. Logra una sensación de empoderamiento al tomar decisiones cotidianas.
- Practicar estos principios básicos de vivir con el cambio puede permitirle mirar hacia el futuro con optimismo, mientras disfruta de un presente menos estresado y lleno de ansiedad.



Apoyo esencial cuando lo necesite

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

Optum

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