

# Cómo afrontar el cambio de forma saludable

En general, la mayoría de las personas considera que el cambio proporciona estímulos para el crecimiento y las pérdidas quedan compensadas por demás por las oportunidades que puede traer el cambio.



## El cambio es inevitable

Sucedirá. Cuando sucede, puede ser repentino e impredecible y, a menudo, genera incertidumbre y estrés. A algunas personas, les gusta correr riesgos. Tienen un mayor nivel de comodidad con el cambio y la incertidumbre que otras. Pero casi todo el mundo tiene un límite, un punto en el que el cambio puede volverse demasiado. La incapacidad de afrontar adecuadamente el 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 considera que el cambio proporciona estímulos para el crecimiento y las pérdidas quedan compensadas por demás por las oportunidades que puede traer el cambio.



## Cómo ayudarse a uno mismo a afrontar el cambio de forma saludable

- Dé el salto de la preocupación a la resolución de problemas. Concéntrese en las partes de un problema o situación que pueda controlar, incluso si es solo la actitud ante este.
- No reprima ni entierre sus miedos. Enfrentar las emociones negativas puede ponerlo en una mejor situación para afrontarlas.
- Intente descubrir por qué existen esas emociones negativas en primer lugar. ¿Por qué anhela tanto la certeza? Después de todo, ¿qué es absolutamente certero en la vida?
- Pregúnteles a las personas en las que confía cómo afrontan el cambio y la incertidumbre. ¿Usted podría adoptar el enfoque que ellas adoptan?
- Reconozca qué es lo que desencadena o exacerba su miedo al cambio, para poder tomar medidas para abordarlo.
- A veces, simplemente se trata de aceptar que se producirá un cambio. Sin embargo, aceptar el cambio no es lo mismo que no estar preparado para él.
- Una de las formas más sencillas de evitar preocuparse por los cambios que pueda deparar el futuro es centrarse en el presente. Ocúpese de 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.) es una forma sorprendentemente eficaz de aliviar el estrés y la ansiedad que pueden surgir con el cambio.


- La ansiedad y el estrés pueden producir un sueño irregular, lo que luego crea un círculo vicioso al alimentar aún más la ansiedad y el estrés. Encuentre tiempo para “relajarse” antes de irse a la cama para poder disfrutar de un sueño reparador.
- Lleve una alimentación lo más saludable posible. Una dieta rica en grasas omega-3 (salmón, nueces, frijoles de soja, semillas de lino) y con pocos alimentos procesados puede tener un efecto positivo en su estado de ánimo y disposición.

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

### Aspectos positivos

- Hay muchos aspectos positivos de aprender a afrontar el cambio. Desarrolla una sensación de control que puede ayudarlo a gestionar otros aspectos de su vida. Alcanza una sensación de empoderamiento al tomar decisiones cotidianas.
- Practicar estos principios básicos de vivir con cambios puede permitirle mirar hacia el futuro con optimismo, mientras disfruta de un presente con menos estrés y ansiedad.

---

 **Apoyo crítico cuando lo necesite**  
Visite [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) para obtener información y recursos de apoyo crítico adicionales.



**Este programa no debe utilizarse cuando se necesite atención médica urgente o de emergencia. En caso de emergencia, llame al número de teléfono de los servicios locales de emergencias o dirijase al departamento de accidentes y emergencias más cercano.** Este programa no reemplaza la atención de un médico u otro profesional de la salud. Es posible que este programa y sus componentes no estén disponibles en todas las ubicaciones, y que se apliquen exclusiones y limitaciones a la cobertura.