



Enfrentar el Cambio

life  beats

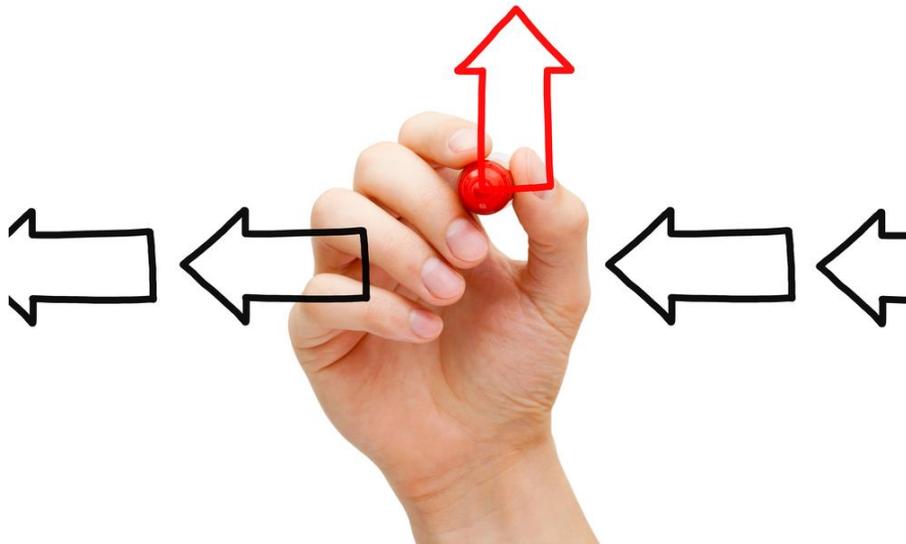
lyondellbasell

Introducción

El cambio es un hecho de la vida. Siempre lo ha sido, sin embargo, con la tecnología actual y las comunicaciones, el cambio parece ocurrir a un ritmo alarmantemente frecuente.

“Nada es permanente a excepción del cambio.”

-Heráclito



Enfrentarse al cambio nunca es fácil. La mayoría de nosotros lo resistimos, porque estamos cómodos y seguros en nuestro mundo tal como lo conocemos. Y, sin embargo, si el cambio es una realidad inevitable de la vida (y lo es), entonces que es mejor que estar preparados para hacerle frente.

Diferentes Formas de Cambio

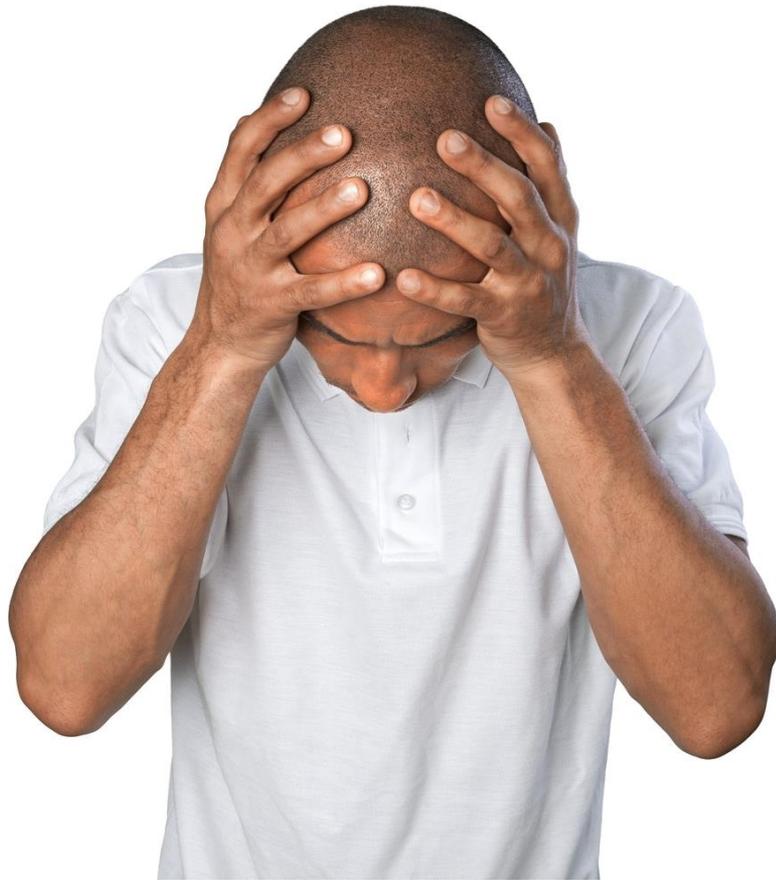
El cambio puede afectar todos los aspectos de nuestras vidas. Puede pasar en cualquier lugar, en casa, en el trabajo o en nuestra vida social.

El cambio puede ser bueno o malo dependiendo de la situación y el individuo. Por ejemplo, mudarse a un nuevo hogar puede ser una idea interesante, pero el propio movimiento puede causar estrés. Del mismo modo un ascenso en el trabajo en general, se puede considerar una buena cosa, sin embargo, un cambio en las responsabilidades del trabajo y el aprendizaje de un nuevo papel puede presentar desafíos.

Podemos buscar el cambio en nuestra vida o podemos resistirlo. El cambio puede hacer que nuestras vidas sean interesante en algunas situaciones y puede abrumarnos en otros.



Ajustarse a Cambios



No importa cuál sea la forma que adopte, el cambio requiere un ajuste. Se producen ajustes de energía y hacer demasiados ajustes a la vez puede agotar la energía física y mental.

El cambio puede crear estrés, el cual si no es controlado, puede dar lugar a trastornos físicos y emocionales que incluyen dolores de cabeza, problemas digestivos, y el insomnio.

Formas Saludables de Enfrentarse al Cambio

¿Cuáles son algunas formas de enfrentarse al cambio?

1. **Reconozca que el cambio es parte de la vida.** El cambio pasara una y otra vez. Imagínese que tan aburrida seria la vida si nada cambiara.
2. **Anticipe el cambio.** Sea flexible y abierto al cambio para evitar sorpresas cuando este ocurra. Cuando sea posible planee, para que no tenga que enfrentarse a mucho cambio de una sola vez.
3. **Controle su estrés.** Aprenda técnicas y ejercicios que le ayuden a relajarse. Evalué sus respuestas emocionales al cambio y vea si es apropiado. Intente encontrar humor en la situación. Busque apoyo de amigos y familia.
4. **Aprenda a disfrutar el cambio!**



Desarrollo de la Resiliencia y habilidades de afrontamiento para la Vida

Algunas personas son naturalmente más resistentes que otras. La resiliencia y habilidades de afrontamiento pueden ser aprendidas y practicadas, por lo que es más fácil tratar con los cambios futuros. Las siguientes son algunas técnicas que pueden ayudar a construir su capacidad de recuperación

- 1. Construya creencias positivas en sus habilidades.** Tenga mas confianza en su propia capacidad de responder al cambio.
- 2. Desarrolle una fuerte red social.** Tener el apoyo de amigos y familiares puede ayudarle a manejar el cambio.
- 3. Acepte el cambio.** Sea flexible y adaptable, y busque oportunidades con el cambio.
- 4. Cuídese.** Asegúrese de controlar su dieta y de hacer ejercicio en tiempos de cambio. Cuídese de síntomas físicos y emocionales de estrés.
- 5. Desarrolle habilidades para resolver problemas.** Mediante la practica de formas de resolver problemas, usted estará mejor equipado para sobrellevar cualquier problema que el cambio traiga.
- 6. Establezca metas.** Tener metas le puede ayudar a evaluar las prioridades en tiempos de cambio.
- 7. Siga trabajando en sus habilidades.** Se necesita tiempo y practica para aumentar resiliencia. No se desanime y siga trabajando en sus fortalezas.

Otros Recursos

Deal with Change

<http://m.wikihow.com/Deal-with-Change>

Manage Stress

http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/StressManagement/Stress-Management_UCM_001082_SubHomePage.jsp

Learning to Laugh

<http://www.mayoclinic.org/healthy-living/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>



Authored by: Tim McMahon, LBT