



UNITED
BEHAVIORAL HEALTH

Equilibrio de Vida

Temas de salud para tener en cuenta.

julio de 2011

Cómo Tomar el Control del Cambio

Ajustes que Puede Hacer para Reducir el Estrés al Mínimo

El cambio es una parte natural de la vida, pero incluso los cambios positivos pueden ser estresantes, y el estrés puede generar ansiedad, incertidumbre o agobio. Comprender cómo los cambios generan estrés, conocer los signos frecuentes del estrés y las etapas del cambio, y practicar simples técnicas para controlar el estrés pueden ayudarle a adaptarse a los cambios.

El cambio es el proceso de pasar de algo conocido a algo nuevo. Un bebé afronta cambios cuando aprende a caminar y hablar. Un niño afronta cambios cuando empieza a ir a la escuela y a hacerse amigos, o al dominar tareas como aprender a vestirse o atarse los cordones. Los cambios en la edad adulta pueden adoptar muchas formas, por ejemplo, emprender una carrera profesional, formar pareja y tener hijos.

Las Tres Etapas del Cambio

Conocer las etapas del cambio puede ayudarle a hacer la transición de algo conocido a algo nuevo. En su libro revolucionario: *Transitions: Making Sense of Life's Changes*, William Bridges describe las tres etapas:¹

- **Decir Adiós.** Cada transición comienza con un final, aunque sea un cambio positivo. Tenemos que desprendernos de la forma en que las cosas solían ser y sentir la pérdida.
- **Pasar a una Zona Neutral.** Luego comienza una etapa intermedia que es incierta. Es posible que sintamos el "remordimiento del comprador", aunque sea un cambio positivo.
- **Avanzar.** Por último, comenzamos a aceptar la

realidad del cambio y nos identificamos con nuestra nueva situación.

La Resiliencia Nos Ayuda a Seguir Adelante

La capacidad de una persona de sobrellevar el cambio y el estrés que causa depende del temperamento de la persona, su perspectiva del cambio, el éxito obtenido al afrontar cambios en el pasado y las habilidades que tiene para adaptarse al cambio. Cada vez que una persona afronta un cambio, adquiere las habilidades y la confianza que le permiten prepararse para el próximo cambio. La resiliencia es el proceso de adaptarse bien ante la adversidad y el cambio.² Las personas resilientes tienen más probabilidades de experimentar el estrés positivo. Hacen frente al cambio con entusiasmo y confianza, y se sienten motivados por el cambio.

¿Por qué Cambios Está Atravesando?

Muchos de los cambios de nuestras vidas son positivos, mientras que otros no. Sean bienvenidos o no, los cambios alteran nuestras vidas, nos obligan a adaptar nuestras rutinas y a explorar diferentes formas de pensar sobre nuestras vidas. Por eso generan estrés.

¿Está atravesando por algunos de estos acontecimientos en su vida? Si es así, es un buen momento para aprender a afrontar los cambios.

- Perder el trabajo o cambiar de trabajo
- Obtener un ascenso
- Casarse o comprometerse
- Planear quedar embarazada, pasar por el embarazo y dar a luz
- Adoptar a un niño
- Tener una enfermedad grave
- Lamentar la pérdida de un ser querido
- Divorciarse
- Comprar una casa
- Cambiar de lugar de trabajo
- Jubilarse

SEAP

Llame sin cargos en cualquier momento al

(800) 692-7459

(800) 824-4306 TDD

o visite

www.liveandworkwell.com

código de acceso: Pennsylvania

Diez Consejos para Atravesar los Cambios

- 1. Recuerde que los cambios son parte de la vida.** Aceptar que los cambios ocurren durante toda la vida puede ayudarle a mantener una actitud positiva durante los períodos de cambio. Reconfórtese con los cambios que superó anteriormente en su vida.
- 2. Sea optimista.** Busque las ventajas de cambiar. Una mirada optimista hace que sea más fácil transitar el cambio.
- 3. Cuídese.** Dedique tiempo a descansar y dormir bien. Evite las drogas y el alcohol. El ejercicio puede ayudar, así como participar en actividades que le gusten. Reconozca sus sentimientos. Tómese su tiempo para hacer el duelo de las pérdidas.
- 4. Mantenga las cosas en perspectiva.** Piense en el cambio en un contexto más amplio y mantenga una perspectiva a largo plazo. Evite sobredimensionar el suceso.
- 5. Tome medidas decisivas.** Reaccione ante las situaciones negativas en lugar de desentenderse de sus problemas y desear que desaparezcan. Si el cambio parece demasiado grande, tome medidas decisivas de una, para fragmentar el cambio en partes más controlables.
- 6. Pruebe con pequeños cambios.** Practicar con pequeños cambios como ir al trabajo por otro camino o probar una nueva clase de comida puede prepararlo para hacer frente a cambios más importantes.
- 7. Descúbrase.** Los cambios siempre nos brindan la oportunidad de descubrirnos. Haga una pausa y reflexione sobre su experiencia. Es posible que descubra una virtud oculta, que desarrolle un mejor sentido de lo que usted vale o que valore más la vida.
- 8. Forme una red de apoyo.** La familia, los amigos y colegas pueden ser de gran ayuda cuando se presenta un cambio estresante.
- 9. Busque ayuda en grupos de apoyo.** Al compartir información, ideas y emociones con personas que están atravesando por los mismos cambios que usted, puede encontrar consuelo y sentirse menos solo. También podría ayudarle leer libros de personas que superaron situaciones adversas similares a la suya.
- 10. Reciba ayuda de un profesional de salud mental.** Un terapeuta puede ayudarle a desarrollar una mejor perspectiva del cambio y a tomar decisiones sobre la mejor forma de seguir adelante. Hablar con un profesional de salud mental puede ser especialmente útil si se siente abrumado por el cambio.



Lidiar con el cambio no siempre es fácil. Pero no tiene por qué hacerlo solo. UBH está aquí para ayudarle. Llame o conéctese en cualquier momento para pedir ayuda con los desafíos de la vida (vea *Recursos*).

Recursos

United Behavioral Health

www.liveandworkwell.com

- Visite el Centro Life Stages para ver recursos y obtener ayuda que le permitan sobrellevar los cambios de su vida. Simplemente haga clic en el acontecimiento que le está cambiando la vida.
- Visite el Centro Life Stages "Coping with Stress" (Cómo Afrontar el Estrés) para ver estrategias y recursos sobre cómo reducir al mínimo el estrés durante la etapa de cambio que está atravesando.

La información, el asesoramiento, los tratamientos y los enfoques terapéuticos de este artículo se proporcionan sólo con fines educativos y no deben utilizarse en lugar de consultas clínicas profesionales para necesidades de salud individuales. Algunos tratamientos pueden o no estar cubiertos por su plan de beneficios. Consulte su cobertura de servicios con el plan de salud. UBH no recomienda ni avala ningún tratamiento, medicamento o enfoque sugerido, específico o de otra índole. Consulte sus necesidades específicas de atención de la salud, tratamiento o medicamentos con su profesional clínico, médico o proveedor de atención de salud mental.

1 Bridges, W., (1980). *Transitions: Making Sense of Life's Changes*. Cambridge, MA: Da Capo Press.

2 American Psychological Association. *The Road to Resilience*. <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>. Fecha de acceso: agosto 2, 2010.