

# Cómo manejar los cambios en el trabajo

Los cambios en el trabajo se producen por diversos motivos y puede resultar difícil estar preparado. Te presentamos lo que hay que tener en cuenta.

Ya sea una reestructuración, la salida de un compañero de trabajo, la adaptación al trabajo remoto u otros cambios, puede ser especialmente difícil saber a qué atenerse. Es importante comprender cómo puede afectarte el estrés de estos cambios. Las personas que han pasado por cambios en el lugar de trabajo pueden experimentar diversas emociones o síntomas como culpa, enojo, fatiga o ansiedad.

## Cómo vemos el cambio

La naturaleza humana tiende a centrarse en los aspectos negativos del cambio. Aunque el cambio puede amenazar el control y la seguridad que tenemos en nuestras vidas, algunos cambios pueden resultar positivos.

Sea cual sea el impacto, puede tener repercusiones significativas en nuestra vida laboral y personal. Hasta que las cosas vuelvan a la normalidad, es bueno estar preparados para reaccionar un poco diferente de lo que estamos acostumbrados.



## Formas de ayudarte a ti mismo

Aunque no siempre podemos controlar el cambio, al menos podemos controlar nuestras reacciones ante él. Te presentamos algunas formas de reducir el impacto emocional del cambio:

- Descansa lo suficiente.
- Come alimentos saludables con regularidad.
- No utilices las drogas o el alcohol como “escape”.
- Espera un tiempo para tomar decisiones importantes.
- Reconoce tus pensamientos y sentimientos sobre lo que ocurre. Son normales.
- Habla con personas de confianza.
- Intenta hacer actividades que te gusten.
- Pide ayuda si la necesitas.



Existen diversos recursos disponibles para ti y tus seres queridos en [optumwellbeing.com](http://optumwellbeing.com)

Nuestro Centro de apoyo crítico ofrece recursos de apoyo emocional e información para los momentos en que más lo necesites. Encontrarás una gran variedad de temas, como salud mental, acontecimientos traumáticos, catástrofes naturales, duelo y pérdida, apoyo a adolescentes en crisis, etc.



## Cómo ayudar a las personas de tu entorno

Las personas de tu entorno también pueden llegar a sentir los efectos del cambio en el trabajo, por lo que es importante unirse para apoyarse mutuamente. Comienza por escuchar atentamente y reconocer cómo se sienten los demás. Intenta respetar los diferentes puntos de vista y entiende que cada persona necesita su tiempo para volver a la normalidad. Fomenta las visitas a un especialista en bienestar emocional o a un grupo comunitario como base de apoyo.



## Cómo adaptarte a tu nueva situación

Encontrar tu lugar en una situación laboral que acaba de cambiar puede tomarte algo de tiempo. Sin embargo, hay algunas cosas que puedes hacer para adaptarte mejor, como las siguientes:

- Habla de tus sentimientos o preocupaciones con un supervisor.
- Pregunta cómo te afectarán los cambios, por ejemplo, cómo se harán las tareas en la nueva estructura organizacional.
- Aprovecha tus beneficios, incluidas tus soluciones de bienestar emocional.



## Aspectos que se deben tener en cuenta

Te esperan días mejores. Puede que a otros les lleve más tiempo llegar a ese punto. El simple hecho de completar las tareas diarias es un gran paso en la dirección correcta. Las cosas se volverán más fáciles. Tus niveles de sueño y energía mejorarán. Incluso tus sentimientos sobre el presente y el futuro serán más positivos. Volverás a disfrutar de la vida.

Tu beneficio de soluciones para el bienestar emocional te ofrece a ti y a tu familia asistencia confidencial que les ayudará afrontar diversos problemas personales, laborales o de salud. Este servicio gratuito te ayuda a manejar el estrés, superar la ansiedad o la depresión y afrontar el duelo o la pérdida. Nuestros especialistas en bienestar emocional están disponibles a cualquier hora, todos los días.

---



### Apoyo crítico cuando lo necesites

Visita [optumwellbeing.com](https://optumwellbeing.com) para obtener información y recursos adicionales de apoyo crítico.



### Llama para solicitar apoyo al

Tu beneficio de Optum ofrece la atención de especialistas en salud mental capacitados específicamente para ayudar a cualquier persona que se sienta abrumada, deprimida o esté en busca de respuestas.



**Este programa no se debe usar en casos de emergencia o cuando la atención urgente es necesaria. En casos de emergencia, llamar al 911 o acudir a la sala de emergencias más cercana.** Este programa no sustituye la atención médica o de un especialista. Consulta a tu médico sobre las necesidades específicas de atención médica, tratamiento o medicación. Debido a la posibilidad de un conflicto de intereses, no se proporcionará asesoramiento jurídico sobre cuestiones que puedan implicar acciones legales contra Optum o sus afiliados, o contra cualquier entidad a través de la cual la persona que llama esté recibiendo estos servicios directa o indirectamente (p. ej., empresa de trabajo o plan de salud). Este programa y sus diferentes partes pueden no estar disponibles en todos los estados o para grupos de todos los tamaños y están sujetos a cambios. Pueden aplicar exclusiones y limitaciones de la cobertura.