



Adoptando cambios en el lugar de trabajo

Para prosperar en el mundo altamente competitivo de hoy, uno tiene que adaptarse e innovar continuamente. Eso significa que cambiar es ahora la norma para la mayoría de los empleados. Sin embargo, cualquier cambio, ya sea positivo o negativo, personal o profesional, puede ser estresante porque implica algo desconocido, y nosotros tendemos a temer lo desconocido. Encontrar maneras de abrazar el cambio es la clave del éxito.

Entendiendo el cambio

El cambio es algo que no podemos controlar, pero podemos controlar cómo nos adaptamos al cambio – es decir, la forma en que hacemos la transición desde un final a un nuevo comienzo. Pero la forma en que percibimos un cambio a menudo afecta a nuestra transición. Por ejemplo, si vemos un cambio como algo positivo y lleno de oportunidades, lo abrazaremos y nos adaptaremos rápidamente. Sin embargo, si pensamos que el cambio podría tener un efecto perjudicial sobre nosotros entonces probablemente mostraremos algún tipo de resistencia. Además, cuanto mayor es la amenaza percibida, mayor será nuestra resistencia y nuestra transición será más difícil.

Facilitar la transición

Puede que no seamos capaces de escapar del cambio en el lugar de trabajo, pero podemos hacer que nos resulte menos difícil. Aquí tiene algunos consejos para aceptar el cambio y facilitar la transición.

1. **Entender la situación.** Obtenga la mayor información acerca de un cambio inminente y cómo le va a afectar. Hable con su gerente y compañeros de trabajo. Sin embargo, cuando hable de cambios en la organización con los compañeros de trabajo, recuerde que la comprensión o perspectiva de ellos podrían ser diferentes a la suya y, a menudo este malentendido podría provocar rumores en la oficina.
2. **Reconozca sus reacciones al cambio** y su papel crítico en las 3 etapas principales del proceso de transición

Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o web.

- Finales. Este es un momento de pérdida y pesar. Podemos experimentar una gran cantidad de emociones, incluyendo la decepción, la tristeza o incluso la ira.
 - La fase neutra. Los cambios han comenzado y usted podría sentirse inseguro, ansioso, confundido y reticente.
 - Inicios. Hemos aceptado la nueva realidad y comprendemos nuestro nuevo papel. Somos más optimistas sobre el futuro.
3. **Tenga una actitud positiva y una mente abierta.** Sí, el cambio puede ser frustrante y estresante, pero también puede resultar profesionalmente ventajoso. Céntrese en cómo las cosas podrían ser una ventaja y qué nuevas habilidades podría tener que adquirir.
 4. **Piense a largo plazo.** Los cambios en la organización pueden ser un reto para cualquier empresa y el período de transición puede causar algún trastorno antes de que las recompensas a largo plazo queden claras. Recuerde que las incertidumbres actuales pasarán.
 5. **Haga lo que mejor sepa hacer.** Los cambios en el lugar de trabajo pueden consumir el tiempo y la atención de todos y pueden causar que la productividad y la eficiencia descendan. Siga realizando su trabajo lo mejor que pueda y permanezca enfocado en su propio rendimiento.
 6. **Sea flexible.** Esta puede ser una oportunidad para poder fomentar el cambio y ser la persona de referencia en su equipo. Demostrar una voluntad de aceptar nuevos retos y ayudar a sus compañeros de trabajo también hará que ellos le apoyen a usted y a sus metas profesionales.
 7. **Controle su estrés.** Encuentre formas saludables de afrontar el estrés – una caminata, una carrera larga, yoga, meditación, masajes o tome unos minutos para leer un libro o escuchar música.
 8. **Construya un equipo de apoyo.** Hablar sobre sus preocupaciones y sentimientos con amigos y familiares en los que confíe ayuda a mantener las cosas en perspectiva. Si se siente sobrepasado por los acontecimientos, comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado para obtener recursos y apoyo.
 9. **Mantenga su sentido del humor.** El humor también ayuda a mantener las situaciones estresantes en perspectiva.

Finalmente, recuerde que nada sigue igual.

Las circunstancias podrían cambiar pronto de nuevo, haciendo que usted quisiera no haber malgastado energía enojándose sobre el cambio original. Si usted puede mantener una actitud positiva, entonces mantendrá sus opciones abiertas. ¡Incluso podría encontrarse con beneficios inesperados!

Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o web.

Relaciones en un mundo digital

La tecnología ha cambiado la forma en que nos comunicamos. Los mensajes de texto, correos electrónicos, video-llamadas, y especialmente los medios sociales, se han convertido en la nueva norma, reemplazando a los teléfonos y a las conversaciones cara a cara. Estos medios digitales de comunicación también han cambiado la forma en que desarrollamos y mantenemos relaciones.

Tan solo hace 20 años, la mayoría de nosotros teníamos un puñado de amigos cercanos y un círculo más grande de conocidos (vecinos, compañeros de trabajo, socios empresariales, etc.). Hoy en día, ese círculo es todavía más grande, con cientos de amigos virtuales distribuidos por medios sociales y conexiones digitales.

Ventajas de las relaciones en un mundo digital

- Mantener los lazos familiares y culturales Muchos de nosotros tenemos familiares repartidos por todo el país y alrededor del mundo. Esto puede aumentar cualquier sentimiento de alienación y soledad. Pero los medios sociales permiten a los abuelos que están en la India y a los primos de Estados Unidos a formar parte de nuestras vidas diarias y poder estar conectados con nuestra cultura y raíces.
- Encontrar viejos amigos y hacer otros nuevos. Uno de los elementos clave para una buena salud mental es tener amigos que nos apoyen. Incluso la persona más tímida puede conocer nuevas personas en línea.
- Mejorar nuestra autoestima. ¿A que nos sentimos bien cuando nuestras publicaciones reciben varios “me gusta” o comentarios positivos o nuestras quejas reciben empatía?

El lado malo de las relaciones en el mundo digital

- Aunque la tecnología digital tiene tremendos beneficios, también puede obstaculizar nuestra habilidad para establecer y mantener relaciones en el mundo real. A medida que más personas eligen tener relaciones “pantalla a pantalla”, también aumenta el número de personas a las que le resulta cada vez más difíciles las complejidades y matices de las interacciones en la vida real.
- De hecho, los dispositivos electrónicos y el mundo en línea pueden ser barreras para cómo interactuamos en el mundo real e inhibir de hecho el desarrollo de relaciones profundas, significativas y duraderas. Los “amigos” o “seguidores” en línea raramente nos conocen bien o se preocupan por nosotros profundamente por nuestro bienestar. No pueden reemplazar a nuestros confidentes y seres queridos de la vida real.
- El mundo digital también nos permite presentar una versión editada o idealizada de nosotros mismos o solo comunicar lo que queremos que la gente sepa. Nadie ve ni escucha nuestros momentos que no son tan perfectos.

Mantener auténticas las relaciones digitales. Aunque el mundo digital nos permite seguir en contacto con nuestros viejos amigos, compartir nuestros intereses e incrementar nuestra red profesional, también es importante continuar desarrollando y nutriendo nuestras relaciones en el mundo real.

Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o web.

El secreto está en el equilibrio

- Mantenga las relaciones en línea en perspectiva. Las relaciones en línea no sustituyen a las de la vida real. Un emoji o siglas como LOL no pueden sustituir a derramar una lágrima o una risa con un amigo o familiar de confianza. El mundo digital nos puede conectar con cientos de personas, pero también puede aumentar nuestra sensación de aislamiento social.
- Encuentre maneras fuera de Internet para aumentar la confianza. Es genial cuando la gente de nuestra comunidad en línea le da a “me gusta” o a “compartir” nuestras publicaciones, pero podemos llegar a estar tan acostumbrados a recibir una validación en línea constante que esperamos que en la vida real sea igual. Además, basar nuestra opinión de nosotros mismos en los valores de otras personas en lugar de los nuestros propios puede hacernos infelices. Por el contrario, tenemos que centrarnos en la auto-validación. Podemos hacer esto de muchas maneras, incluyendo:
 - La creación de un sistema de apoyo. Necesitamos rodearnos de personas que nos acepten por lo que somos, que crean en nosotros, que escuchen nuestros problemas y nos apoyen. Si necesita ayuda, comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado para recibir recursos y apoyo.
 - Dejar de juzgarnos. Si bien es bueno para que seamos realistas y reconozcamos nuestras debilidades y nuestras fortalezas, no es beneficioso criticarnos constantemente a nosotros mismos. Cuando su voz interior se vuelva áspera o negativa – “Soy un fracasado”, “Soy idiota” -- recuerde que nunca diría esas palabras a otra persona. En su lugar, diga “Soy solo un ser humano y lo estoy haciendo lo mejor que puedo.” Nuestras imperfecciones nos hacen únicos y nuestros errores nos ayudan a crecer.
 - Ayudar a otros. Ver el impacto positivo que tenemos sobre los demás es la mejor forma de validación.
 - Limite el tiempo en línea. El mundo digital puede ser una herramienta esencial de negocios, así como de diversión y entretenimiento. Es difícil no responder a cada correo electrónico y mensaje de texto de alerta. Haga un pacto para que toda la familia se desconecte durante una hora todas las tardes o los sábados. En su lugar, pasen tiempo juntos – jueguen a juegos de mesa, salgan a la calle o simplemente cenén juntos y póngase al día.

Es importante encontrar un equilibrio. El mundo digital puede, si se utiliza adecuadamente, mejorar sus relaciones del mundo real. Por ejemplo, Skype permite a los amigos y familiares lejanos hablar cara a cara y las plataformas de medios sociales proporcionan un medio para compartir actualizaciones, noticias, fotografías y videos. Sin embargo, las relaciones en línea no pueden reemplazar a las interacciones del mundo real que contribuyen al desarrollo de relaciones profundas, significativas y duraderas.

Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o web.



Lecturas destacadas en línea

Decisiones inteligentes sobre etiquetas: Los beneficios nutricionales sobre compras en tiendas

Hacer una comida con alimentos frescos sin procesar es la mejor manera en la que usted puede hacer su dieta, pero a veces encontrar el tiempo para cocinar puede ser un reto. Si los productos precocinados son la única opción, puede seguir llenando su carro con selecciones de alimentos más saludables tomando decisiones inteligentes sobre los productos que elija. [Seguir leyendo](#)

Seminarios web destacados



Motivando a los millennials

24 de febrero 2017, a la 1:00 pm CST

[Registro](#)



La obsesión con los juegos móviles

10 de marzo de 2017, a la 1:00 CST

[Registro](#)