

life lines

SALVAVIDAS
Información sobre su vida

EDICIÓN DE
INVIERNO

2024



Comuníquese con
nosotros

LÍNEA GRATUITA: 888-933-1327

SITIO WEB:

<https://helpwhereyouare.com/CompanyLogin/1572/NWM>

CONTRASEÑA: FCAC

**CÓMO REGULAR SU
ENERGÍA PARA DAR
LO MEJOR EN EL
TRABAJO**



PG: 2

**CAMBIE LA
MENTALIDAD Y
CREZCA**

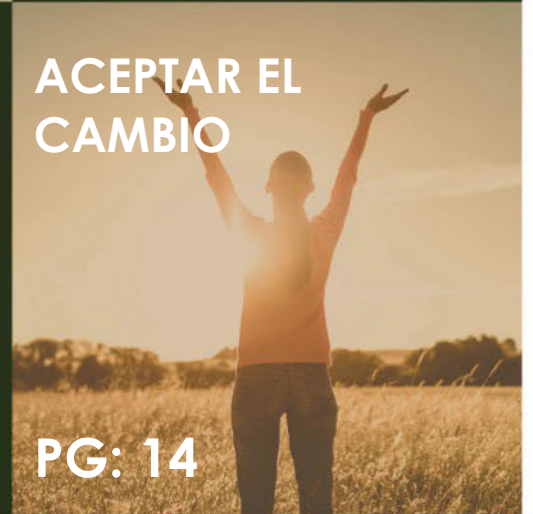
PG: 6

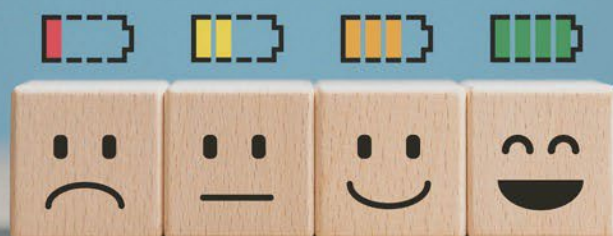
**AMISTADES Y
RELACIONES
SOCIALES:
BENEFICIOS**

PG: 10

**ACEPTAR EL
CAMBIO**

PG: 14





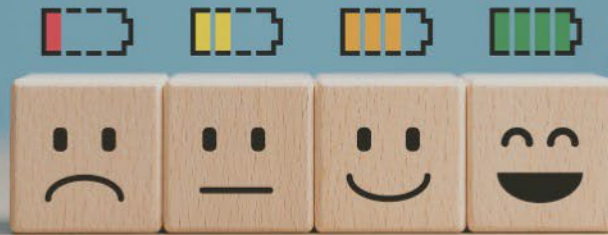
CÓMO REGULAR SU ENERGÍA PARA DAR LO MEJOR EN EL TRABAJO

Las exigencias del trabajo a veces pueden consumir la energía. Usted tiene que manejar la presión laboral, enfrentar el cambio con la mente abierta y apoyar a su equipo. Puede hacer todo eso solo si se ocupa de sus propias necesidades físicas y emocionales. Las siguientes son algunas sugerencias para regular su energía de modo tal de poder dar lo mejor en el trabajo.

Los tres tipos de energía

- La **energía física** activa los movimientos y las acciones del cuerpo. El nivel de energía física está regido por la salud, la dieta y la actividad física.
- La **energía mental** activa el cerebro para cumplir funciones cognitivas. El cerebro, si bien representa solo el 2 por ciento de la masa corporal, consume el 20 por ciento de la energía total disponible del cuerpo. La energía mental se requiere para tomar decisiones, analizar, enfocarse y resolver problemas.
- La **energía emocional** es la que alimenta las emociones humanas. Las emociones se pueden clasificar como de alta o baja energía. No solo las emociones negativas de alta energía afectan las fuentes de energía; las emociones positivas de alta energía, como el entusiasmo y la euforia, también.

continued on page 3



CÓMO REGULAR SU ENERGÍA PARA DAR LO MEJOR EN EL TRABAJO

Fuentes y escapes de energía

La clave para regular la energía es identificar sus *fuentes* y *escapes de energía*. Las fuentes de energía son aquellas actividades que hace para usted y le recargan las baterías. Lo interesante es que no todos comparten las mismas fuentes y los mismos escapes de energía. Por ejemplo, la interacción social puede aumentar su nivel de energía, pero reducirlo totalmente en otra persona.

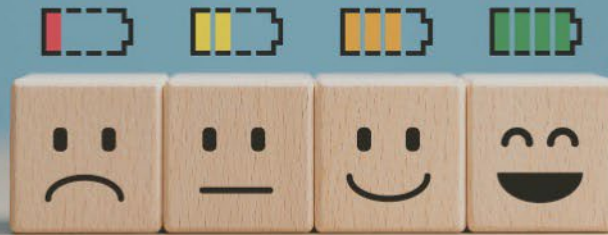
Algunas actividades fuente potencial de energía incluyen

- Pasar tiempo con un amigo
- Trabajar en un pasatiempo
- Estar en la naturaleza
- Hacer actividad física
- Meditar

Los escapes de energía son lo opuesto a las fuentes de energía. Se trata de aquellas actividades que demandan una gran cantidad de energía mental o emocional. Algunos ejemplos de actividades de potencial escape de energía incluyen

- Enfrentar conflictos
- Viaje difícil de ida y vuelta al trabajo
- Trabajar con una persona complicada
- Terminar proyectos a última hora
- Responder a las emociones de otras personas

continued on page 4



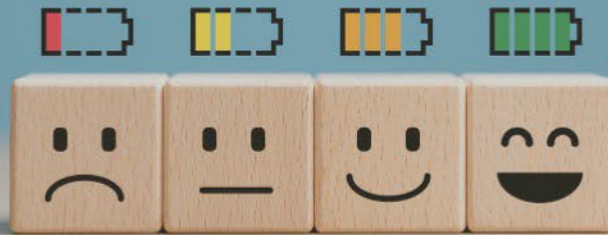
CÓMO REGULAR SU ENERGÍA PARA DAR LO MEJOR EN EL TRABAJO

Una vez que identifique las actividades que le inyectan energía, dé prioridad a algunas de ellas como parte de su rutina semanal. Suele suceder que cuando las personas están ocupadas o abrumadas, empiezan a cancelar actividades que consideran de baja prioridad. Sin embargo, las actividades que restablecen los niveles de energía no se deben considerar de baja prioridad. Si desea estar en su mejor forma, son esenciales.

Maneras de recargar la energía

- **Atienda su salud.** Haga ejercicio regularmente. Siga una dieta saludable. Duerma lo necesario.
- **Preste atención a sus emociones.** Reconozca las señales físicas del estrés antes de que se revelen por medio de conductas inútiles. Conozca los detonantes que lo enojan o retraen. No se permita atascarse en el enojo o la rumiación negativa. En cambio, practique el reencuadre positivo, buscando oportunidades en los obstáculos y los reveses.
- **Tome descansos para recargarse.** Haga recreos breves durante el día de trabajo para hacer una pausa y relajarse, y recreos antes o después del trabajo para calmarse. Escuche música relajante. Medite o practique técnicas de respiración. Haga una caminata o vaya al gimnasio para liberar energía y recuperar la concentración.
- **Aproveche las vacaciones para alejarse del trabajo y recuperar energías.**
- **Dedique tiempo a las personas y actividades que le interesan fuera del trabajo.** Hágase tiempo tanto para "mí" como para "nosotros": tiempo en soledad para recargar y tiempo con amigos y familiares para conectarse y compartir.

continued on page 5



CÓMO REGULAR SU ENERGÍA PARA DAR LO MEJOR EN EL TRABAJO

- **Practique conciencia plena.** La práctica de conciencia plena es una herramienta poderosa para ayudar a restaurar la energía y manejar el estrés. Consulte con su programa de asistencia al empleado para obtener más información sobre la práctica de conciencia plena.
- **Recurra a su gerente cuando se esté sintiendo abrumado.** Hable con su gerente cuando su lista de prioridades se vuelva agobiante. Distingan juntos cuáles son las más críticas, cuáles pueden esperar y si hay otra manera de atenderlas.
- **Cultive amistades en el trabajo** que lo energicen y le levanten el ánimo y con personas con las que pueda ser usted mismo. En una buena relación, dar y recibir apoyo es estimulante, no extenuante. Los buenos amigos pueden hacerlo reír y ver el lado bueno de una situación desafiante.
- **Busque variedad y oportunidades de aprendizaje en el trabajo.** La variedad es estimulante. Pruebe maneras nuevas de hacer su trabajo. Hable con su gerente sobre opciones para aprender habilidades nuevas y asumir tareas nuevas.

Adaptado del artículo "Líderes: Cómo manejar su nivel de energía" [Leaders: Managing Your Energy Level] y del capítulo "Vigilancia de su energía para gestionar" (páginas 9–10) de la Guía para gerentes sobre el Programa de asistencia al empleado.

Morgan, H. (2021, noviembre). *Cómo regular su energía para dar lo mejor de usted en el trabajo* [Monitoring your energy to be your best at work]. Raleigh, NC: Workplace Options.

continued on page 6



CAMBIE LA MENTALIDAD Y CREZCA

Cuando la psicóloga Carol Dweck estaba estudiando cómo responden los niños a los nuevos desafíos, advirtió algo interesante. Algunos se retraían o se rendían con facilidad, mientras que otros parecían disfrutar de la experiencia, por lo que persistían aun después de repetidos fracasos. Junto con su equipo de investigación, ideó un modelo para explicar las diferencias que estaban observando: *mentalidades fijas y de crecimiento*.

Quedó demostrado que el modelo de mentalidad de Dweck es una herramienta valiosa para comprender también la conducta de los adultos. Usted puede aplicarlo en su propia vida para aprender, ampliar sus capacidades y crecer para alcanzar un mayor éxito.

¿Qué es la mentalidad fija?

La *mentalidad fija* es la creencia de que su inteligencia, capacidades y otras cualidades están establecidas, o tienen límites que no se pueden superar, ni siquiera con esfuerzo. Es posible que la mentalidad fija se refuerce en la escuela o por medio de experiencias de vida cuando alguien le dice que es bueno o que no es en algo. Podría ser en matemáticas, redacción, canto, deportes, relaciones sociales o cualquier otro campo

Cuando posee una mentalidad fija y se enfrenta con una tarea nueva, tiende ya sea a probar que puede hacerlo bien –y demostrar su capacidad– o a evitarla –para ocultar una posible debilidad. Cuando prueba y falla, probablemente no persista. Su voz interior le dice que es una de esas cosas en las que simplemente no es bueno y que no es probable que la domine sin importar cuánto se esfuerce. Si posee una mentalidad fija, le resultará más cómodo abandonar si se enfrenta a un fracaso que continuar intentando.

Si posee una mentalidad fija, su objetivo es hacer alarde de sus fortalezas naturales y ocultar sus falencias naturales. Es posible que esa actitud lo limite y le impida probar nuevas experiencias, aprender y crecer. Puede significar un obstáculo real a la hora de enfrentarse con un cambio importante.

¿Qué es la mentalidad de crecimiento?

La *mentalidad de crecimiento* es la creencia de que puede agudizar su inteligencia, capacidades y otras cualidades con la práctica, el entrenamiento y la ayuda de otras personas. Si posee una mentalidad de crecimiento, distintos talentos y fortalezas, pero que estos son solo el puntapié inicial sobre

continued on page 7



CAMBIE LA MENTALIDAD Y CREZCA

el que se puede construir y mejorar. Son más bien el piso, y no el techo.

Si posee una mentalidad de crecimiento, les da la bienvenida a los nuevos desafíos y oportunidades para aprender y crecer. Probar y equivocarse no es tan desalentador como para detenerlo. Por el contrario, cada intento es una experiencia de aprendizaje que le sirve de base para su próximo esfuerzo. Cuando no puede superar un problema, no esconde el fracaso. En cambio, analiza qué salió mal e intenta de nuevo con un abordaje distinto. Podría pedir la ayuda y guía de una persona con más experiencia o conocimientos.

Si posee una mentalidad de crecimiento, le importa menos lo que podrían pensar los demás de sus intentos fallidos que lo que puede aprender de esos fracasos al intentar de nuevo.

Todos fluctúan entre la mentalidad fija y la de crecimiento.

Una clave para beneficiarse del concepto de las mentalidades fijas y de crecimiento es comprender que las personas no se corresponden totalmente con una o la otra. Como explicó Dweck en una entrevista publicada en *The Atlantic* en 2016: "...nadie tiene una mentalidad de crecimiento en todas las áreas todo el tiempo".¹

Usted podría presentar una mentalidad de crecimiento al participar en ciertas actividades, pero una fija en otras. Podría presentar una mentalidad de crecimiento cuando se encuentra tranquilo y bien descansado, y una fija cuando está tenso o agotado. Piense cómo podría conducirse bajo una extrema presión de tiempo comparado con cuando trabaja con más tiempo. Considere también cómo podría abordar distintas actividades, tales como hablar en público, tocar un instrumento musical, resolver un problema de negocios empleando matemática avanzada u observando el código de programación de un sitio web. En algunas actividades y en ciertos momentos, su curiosidad y voluntad de aprender podrían tomar la delantera: mentalidad de crecimiento. En otras situaciones, podría dominar su mentalidad fija.

Cómo adoptar una mentalidad de crecimiento puede ayudarlo a alcanzar el éxito

Adoptar una mentalidad de crecimiento en más áreas de la vida —ya sea en el trabajo, las relaciones, los emprendimientos creativos o cualquier otra cosa— puede llevarlo a sumar nuevos conocimientos y habilidades profundizando, al mismo tiempo, la comprensión de quién es usted y de todo lo que puede ser

continued on page 8



CAMBIE LA MENTALIDAD Y CREZCA

Reconocer las situaciones y los disparadores que tienden a empujarlo hacia una mentalidad fija puede ayudarlo a alcanzar una mayor autoconciencia y a tener una mayor capacidad de cambiar conscientemente para mejor.

Cuanto más aborde la vida desde una mentalidad de crecimiento, mejor preparado estará para superar obstáculos, transitar cambios y aprovechar nuevas oportunidades. En resumen, cultivar una mentalidad de crecimiento puede ayudarlo a prosperar en todos los aspectos de la vida, especialmente cuando se enfrente a nuevos desafíos.

Charles Kettering, uno de los inventores más exitosos de todos los tiempos (sus 186 patentes incluyen el encendido eléctrico de los automóviles, una incubadora para bebés prematuros y modos de aprovechamiento de la energía solar), escribió lo siguiente: "Todo gran avance surgió luego de repetidos fracasos. Prácticamente nada sale bien al primer intento. Avanzamos hacia el éxito a través del fracaso".²

Maneras de adoptar la mentalidad de crecimiento

Aceptar que usted actúa tanto a partir de la mentalidad fija como de la de crecimiento es el primer paso para sacarle provecho a este concepto. El siguiente es darse cuenta cuándo cambia entre las dos mentalidades. Aun

si es una persona naturalmente curiosa, abierta a nuevas experiencias y ansiosa por aprender probablemente enfrente situaciones o transite momentos en los que se sienta inseguro y a la defensiva. Esas situaciones podrían incluir críticas, conflictos o esfuerzos fallidos. Estos son los desencadenantes que lo empujan hacia una mentalidad fija. Preste atención a sus desencadenantes de mentalidad fija. Cuando se descubra renunciando con demasiada facilidad o esforzándose demasiado por alardear de sus capacidades, haga un esfuerzo consciente por adoptar una mentalidad de crecimiento: experimentar, asumir riesgos y aprender de la prueba y el error.

Pasar a una mentalidad de crecimiento es un camino que lleva tiempo y requiere reflexión. Las siguientes son algunas maneras de ayudarse a recorrer el camino:

- Cuando enfrente un obstáculo o un revés, haga una pausa y considere las oportunidades que podría presentarle.
- Cuando intente algo y no resulte como esperaba, analice qué salió mal. Corrija su abordaje e intente de nuevo.

continued on page 9



CAMBIE LA MENTALIDAD Y CREZCA

- Cuando se encuentre focalizándose solo en los aspectos negativos de una situación, expanda su mirada para buscar otras posibilidades. ¿Se trata de un obstáculo o es simplemente nueva información que le ofrece una imagen más clara de la realidad? ¿Cómo podría responder con creatividad para progresar?
- Cuando el miedo al fracaso le impida intentar algo nuevo, piense cómo podría beneficiarse adquiriendo una habilidad nueva. Piense también en lo peor que podría suceder en caso de que intentase y fallase. Generalmente no es gran cosa, ni siquiera si avanzar implica algunos intentos fallidos.
- Si todo lo que hace le sale fácilmente, probablemente está evitando desafíos y oportunidades importantes. Busque tareas y actividades que lo exijan y lo hagan sentir algo incómodo.
- Comprométase a seguir aprendiendo durante toda la vida. El aprendizaje no se detiene al terminar la escuela. Cultive también la curiosidad. Aprender puede resultar divertido.
- Si está atascado, pida ayuda. Hacerlo no significa admitir el fracaso. Es una señal de que está comprometido con el éxito.

- Sea tenaz. Los éxitos importantes de la vida se logran con mucho esfuerzo. Suele ser necesario superar obstáculos y hacer muchos intentos fallidos, a veces una gran cantidad, antes de tener éxito.

Para obtener más información

Mentalidad: la nueva psicología del éxito [Mindset: The new psychology of success] (de C.S. Dweck, 2006, 2016), Random House.

Qué quiere decir realmente la "mentalidad de crecimiento" ["What Having a 'Growth Mindset' Actually Means"], *Harvard Business Review* (por C.S. Dweck, 13 de enero de 2016).

<https://hbr.org/2016/01/what-having-a-growth-mindset-actually-means>

Cómo los elogios se convirtieron en un premio consuelo ["How Praise Became a Consolation Prize"], *The Atlantic* (Entrevista a Carol Dweck. Por C. Gross-Loh, 16 de diciembre de 2016). <https://www.theatlantic.com/education/archive/2016/12/how-praise-became-a-consolation-prize/510845>

Referencias

Gross-Loh, C. (16 de diciembre de 2016). Cómo los elogios se convirtieron en un premio consuelo [How praise became a consolation prize]. *The Atlantic*. Consultado el 2 de noviembre de 2021 en <https://www.theatlantic.com>

Kettering, C. (febrero de 1944). La educación comienza en el hogar [Education begins at home]. DeWitt y Lila Acheson (editores), Wallace (autor), *Reader's Digest*.

Morgan, H. (2021, octubre). *Cambie la mentalidad y crezca [Change your mindset and grow]* (Z. Meeker y B. Schuette, Editores). Raleigh, NC: Workplace Options.



AMISTADES Y RELACIONES SOCIALES: BENEFICIOS

Las amistades son conexiones sociales que enriquecen su vida con conversación, consuelo, risas, apoyo y aliento. Aunque las amistades también pueden traer desilusiones y conflictos, las buenas ayudan a amortiguar los efectos de los contratiempos y el estrés, y lo ayudan a transitar los desafíos de la vida.

Algunas amistades parecen durar con facilidad. Algunas se diluyen a medida que cambian las circunstancias: cuando la gente se muda, cambia de trabajo, forma una familia, se divorcia o cambia de prioridades. La mayoría demanda cierto grado de esfuerzo para mantenerse. Hacer amigos nuevos, especialmente en la adultez, puede ser difícil; sin embargo, conservar buenas amistades y hacer amigos nuevos vale la pena el esfuerzo: por su calidad de vida, felicidad y salud.

¿Cómo mejoran la vida las amistades y el contacto social?

Muchos de los beneficios de las amistades y las relaciones sociales de apoyo son obvios. Lo hacen sentir bien y le ayudan durante los altibajos de la vida. Otros beneficios, especialmente el efecto poderoso de las relaciones sociales en la salud física, se descubrieron por medio de estudios de investigación. Las siguientes son algunas de las maneras en que las amistades contribuyen a mejorar su calidad de vida.

continued on page 11



AMISTADES Y RELACIONES SOCIALES: BENEFICIOS

Satisfacción con la vida y placer

- Las amistades cubren una necesidad humana básica de compañía y compañerismo: sentido de pertenencia. Los amigos se hablan, comparten ideas y experiencias, y comidas o un café. Si faltan estas conexiones sociales, las personas son susceptibles a sentimientos de soledad y aislamiento.
- Los buenos amigos lo hacen más feliz. Los amigos que escuchan, reconocen la autenticidad de los sentimientos y disfrutan de la compañía mutua son más felices. Eso es así cuando están juntos, pero la amistad también transmite ánimo y amortigua a la distancia.
- Las amistades mejoran la autoconfianza y la autoestima. Tener amigos que lo aprecian tal como es y lo elogian y tranquilizan cuando se siente inseguro de sí mismo fortalece su autoestima y confianza. Los amigos como estos lo ayudan a valorarse como individuo único y le recuerdan cuánto tiene para ofrecer.

Apoyo y resiliencia

- Los amigos brindan apoyo emocional. Escuchan, demuestran empatía y le dicen que se preocupan. Esto es especialmente importante cuando usted se siente triste o solitario.
- Los amigos desafían el pensamiento negativo compartiendo puntos de vista distintos. Pueden ayudarlo a ver las cosas desde ángulos distintos y a alejarlo de patrones de pensamiento que no son realistas y son inútiles.
- Los amigos guían y ayudan a tomar decisiones respondiendo a lo mejor de su identidad.
- Los amigos ayudan a enfrentar los tiempos difíciles: pérdidas, enfermedades y dificultades. Fortalecen su resiliencia, le ayudan a capear los malos momentos inevitables de la vida y a ponerse de nuevo de pie.

continued on page 12



AMISTADES Y RELACIONES SOCIALES: BENEFICIOS

- Los buenos amigos lo estimulan a sacar lo mejor de usted mismo. Lo alientan, lo desafían y le recuerdan sus fortalezas.
- Los amigos le dan la oportunidad de ayudar y ser compasivo. Preocuparse por otras personas y demostrarlo no solo ayuda a sus amigos; lo ayuda a usted. Contribuye a su fortaleza emocional y resiliencia, y lo ayuda a mantener sus propias preocupaciones en perspectiva.

Ayuda e información

- Los amigos ofrecen ayuda práctica. Podría incluir ayuda para mudarse, respaldo para el cuidado de los hijos o una comida casera cuando usted está enfermo o abrumado.
- Los amigos comparten información. Avisan de oportunidades de trabajo y aprendizaje, comparten consejos de su propia experiencia y lo ayudan a transitar desafíos nuevos.

Physical and Mental Health

- Las personas que cuentan con redes sociales de apoyo sufren menos estrés. Es posible que sea porque no se sienten solitarios con tanta frecuencia o porque los amigos tranquilizan y reconfortan.
- Los amigos alientan a adoptar comportamientos saludables. Si tiene amigos con hábitos saludables de alimentación, ejercicio y gastos, es más probable que usted también los adopte. Sin embargo, también puede funcionar al revés. Si está tratando de bajar de peso, dejar de fumar o enfrentar un problema con la bebida, tendrá mayores probabilidades de éxito si pasa tiempo con personas que comparten esas metas.
- Tener amigos puede reducir el riesgo de depresión. Diversos estudios determinaron que la fortaleza de las amistades y las redes sociales se vincula con una incidencia menor de síntomas depresivos.

continued on page 13



AMISTADES Y RELACIONES SOCIALES: BENEFICIOS

- Las relaciones sociales de apoyo pueden mejorar la salud cardiovascular. Las personas que tienen relaciones sociales fuertes presentan una probabilidad significativamente menor de experimentar ataques al corazón o morir debido a cardiopatías según lo determinaron diferentes estudios independientes y de largo plazo. Una razón puede ser la asociación que existe entre las amistades y el apoyo social y los niveles menores de estrés.
- La fortaleza de las redes sociales de una persona también se vinculó con otros resultados positivos en la salud. Estos incluyen menor riesgo de diabetes, tensión arterial alta y ataques cerebrales. También puede redundar en una vida más larga. Quedó demostrado que tener amigos y una red social de apoyo fuerte es una influencia poderosa sobre la longevidad, como el ejercicio y no fumar.

Fuentes

Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G., y Zaccarin, S. (4 de mayo de 2018). Relaciones sociales y satisfacción en la vida: El lugar de los amigos [Social relations and life satisfaction: The role of friends]. *Genus*, 74(1), 7.

Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., y Layton, J.B. (27 de julio de 2010). Las relaciones sociales y el riesgo de mortalidad: Una revisión metaanalítica [Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review]. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316.

Miller, A. (enero de 2014). Se buscan amigos: Nuevas investigaciones de psicólogos develan los riesgos de salud de la soledad y los beneficios de las relaciones sociales sólidas [Friends wanted: New research by psychologists uncovers the health risks of loneliness and the benefits of strong social connections]. *Monitor on Psychology*, 45(1), 54. Washington, DC: Asociación Psicoanalítica Estadounidense (American Psychological Association, APA). Consultado el 16 de febrero de 2021 en <https://www.apa.org>

Woolston, C. (31 de diciembre de 2019). Los beneficios de la amistad para la salud [Health benefits of friendship]. *HealthDay*. Consultado el 16 de febrero de 2021 en <https://consumer.healthday.com>

Morgan, H. (9 de febrero de 2021). *Amistades y relaciones sociales [Friendships and social connections]* (B. Schuette & C. Gregg-Meeker, Eds.). Raleigh, NC: Workplace Options.

Morgan, H. (2021, February 9). *Friendships and social connections* (B. Schuette & C. Gregg-Meeker, Eds.). Raleigh, NC: Workplace Options.

ACEPTAR EL CAMBIO



Es natural ver el cambio con cierta cautela. El cerebro humano está preparado para desconfiar de lo desconocido, que puede entrañar un peligro, y para conservar energía ajustándose a las rutinas establecidas. El cambio lo empuja a aventurarse en lo desconocido y probar nuevos patrones de pensamiento y conducta. Si bien cambiar puede ser incómodo a veces, también puede ofrecer valiosas oportunidades de crecimiento. Pueden surgir nuevas formas de encontrar la felicidad y la realización personal.

Estas son algunas ideas para superar un miedo natural al cambio y adoptar un enfoque en el que no solo lo acepta, sino que también actúa a partir de las oportunidades que presenta:

- **Reconozca el cambio.** El primer paso es reconocerlo y enfrentarlo. Cuando le teme al cambio, es tentador ignorarlo o esconderse. Por el contrario, observe fría y detenidamente lo que sucede a su alrededor. Identifique y reconozca qué cosas lo están afectando o podrían hacerlo.
- **Advierta y acepte sus sentimientos sobre el cambio.** Es normal sentir miedo, tristeza, ira u otras emociones incómodas. No hay nada de malo en tener esos sentimientos. Obsérvelos, llámelos por su nombre y acéptelos. Convivir con ellos lo ayuda a enfrentar el cambio abiertamente y superarlo.
- **Compruebe si sus miedos son reales.** Identificar sus miedos le da la oportunidad de probar si son válidos. ¿Qué tan probable es el resultado que teme? ¿Qué podría hacer para lograr un resultado diferente?
- **Considere las posibilidades positivas del cambio.** El cambio puede interrumpir su rutina y los patrones de su vida, pero también, traer nuevas oportunidades. Mire el cambio como una aventura y piense en los aspectos positivos que podría traer. ¿Es una oportunidad para aprender nuevas habilidades, conocer gente nueva o tener un trabajo más interesante y gratificante?
- **Visualice los resultados positivos del cambio.** Imagine lo que podrían significar para usted las posibilidades positivas del cambio. Visualice cómo su vida podría ser mejor y cómo se sentiría si esos resultados positivos se hicieran realidad. Al hacer que esos resultados positivos sean reales en su mente, ganará confianza para tornarlos más probables.

continued on page 15

ACEPTAR EL CAMBIO



- **Enfóquese en lo que puede controlar.** Preocuparse por situaciones que no están bajo su control es un desperdicio de energía emocional. Dé un paso atrás y divida en partes el cambio al que se enfrenta. ¿Qué partes puede controlar o al menos influenciar? Puede aprender del cambio, por ejemplo, adquirir nuevas habilidades y controlar sus reacciones a los acontecimientos. Probablemente no pueda evitar que ocurra. Enfoque su pensamiento y sus acciones en lo que está dentro de su esfera de influencia. Acepte y suelte el resto.
- **Hable con personas contenedoras.** El apoyo social puede ser de gran ayuda cuando se enfrenta cualquier desafío de la vida. Hable con personas en las que confía y que sabe que lo apoyan en el cambio que está enfrentando, en sus sentimientos y en sus pensamientos sobre cómo responder. Los amigos y familiares pueden ofrecer apoyo y una oreja para probar sus ideas. Un terapeuta profesional puede ayudarlo a lidiar con las emociones difíciles. Un *coach* de vida o de carrera, a imaginar nuevos caminos al futuro y a dar los pasos para recorrerlos.
- **Tome medidas, comenzando con pequeños pasos.** Todos los grandes cambios comienzan con un primer paso, y es más probable que tenga éxito si ese paso es pequeño. Decida qué puede hacer en respuesta al cambio y dé un pequeño paso en esa dirección.
- **Aprenda de los errores y contratiempos.** Cuando entre en un territorio desconocido durante un cambio, es probable que cometa errores y se encuentre con obstáculos. No deje que los contratiempos lo desanimen y lo hagan rendirse. Mírelos como oportunidades de aprendizaje. Agradezca la información nueva que le dan. ¿Qué podría cambiar en su próximo intento? ¿Podría tomar un camino diferente?
- **Celebre los avances.** Permítase sentirse bien por los primeros pequeños pasos que da. Sienta orgullo por progresar y aprender algo nuevo. Sienta la emoción de vivir nuevas experiencias. Comparta sus logros con amigos. Celebre cuando alcance hitos.

Al enfrentar el cambio, en lugar de evitarlo, buscando las oportunidades positivas que podría ofrecer y dando pequeños pasos, hasta las personas más cautelosas pueden aprender a aceptarlo. Considere el próximo cambio que enfrente como una oportunidad para crecer y aprender de las nuevas experiencias.

Morgan, H. (2023, el 31 marzo). Aceptar el cambio [Embracing change] (B. Schuette y E. Morton, editores). Raleigh, NC: Workplace Options (WPO).