

ADAPTACIÓN AL CAMBIO DE LUGAR DE TRABAJO

Cambio. Es algo inevitable que encontramos en la vida. A veces lo esperamos, y otras veces es desafiante e inesperado. La reestructuración organizacional, las reducciones en la fuerza laboral, las fusiones y las reubicaciones de los trabajadores se encuentran entre los muchos cambios en el lugar de trabajo que pueden causar incertidumbre y estrés. Entonces, ¿cómo manejar el cambio? Aquí hay siete consejos para hacer frente durante un momento de cambio o transición:

Cúidese a sí mismo. Asegurarse de cuidarse es crucial durante un tiempo de transición. El cuidado personal puede ser tan simple como dormir lo suficiente, mantener una dieta saludable, hacer ejercicio, participar en actividades de ocio y pasar tiempo con familiares y amigos. El cuidado personal le permite recargarse y responder mejor al estrés.

Mantenga una actitud positiva. Los sentimientos negativos son normales en tiempos de cambio. Utilice el diálogo interno positivo para recordar las cosas que van bien, las cosas que espera con ansias o las cosas positivas del cambio. Si hay oportunidades para ser voluntario en tareas o proyectos que apoyan el cambio, puede ser una excelente manera de comprometerse y ser parte del proceso de transición.

Sea abierto sobre los posibles desafíos. No reprima los sentimientos, más bien sea honesto sobre sus miedos y los desafíos que ve, pero mantenga el profesionalismo. Discuta preguntas y preocupaciones con su supervisor. Es posible que pueda aclarar detalles para usted o que señale un desafío que no era capaz de ver antes debido a su perspectiva única.

Manténgase enfocado y productivo. A menudo, con el cambio organizacional, sus tareas laborales diarias no serán diferentes de inmediato. Mantenerse activamente involucrado en sus responsabilidades cotidianas puede ayudarlo a distraerse del estrés y preocuparse por el panorama general, especialmente cuando las cosas son inciertas.

Reformule su pensamiento. Aunque es natural querer luchar contra el cambio, puede ser más beneficioso replantear sus pensamientos en aceptación de la nueva normalidad. No se resista al cambio que le haga perder las posibilidades. Piense en el cambio como una oportunidad. ¿Qué se puede aprender? ¿Cómo puede crecer con esta experiencia?

Póngase a la altura de las circunstancias. Ver el cambio como un nuevo desafío emocionante en lugar de un problema u obstáculo le dirá que puede hacerlo y enfoca su energía en adaptarse y tener éxito en el nuevo entorno. La forma en que responde al cambio puede tener un gran impacto en su éxito. No deje que el miedo le impida enfrentar un nuevo desafío.

Sea paciente y amable consigo mismo. El cambio puede hacer que sienta una amplia gama de emociones. Sea paciente consigo mismo y trátese bien. Puede experimentar oleadas de emociones diferentes, desde entusiasmo hasta miedo, enojo o tristeza mientras procesa la transición. Permítase expresar sentimientos de una manera positiva, profesional y saludable. Es importante encontrar desahogo, como sus técnicas de autocuidado, para manejar los sentimientos de manera adecuada.

Si tiene dificultades para gestionar el cambio, considere comunicarse con ERC: Consejeros y Consultores para obtener los servicios disponibles a través de su beneficio del Programa de Asistencia al Empleado.

CÓMO UTILIZAR TU BENEFICIO EAP:

ERC: Counselors & Consultants es el proveedor del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empresa. Para obtener información adicional, visite nuestro sitio web ERCincorp.com o llame al 1-800-222-8590.