



Momentum

Cómo afrontar los cambios

Cómo adaptarse a los cambios de la vida

El año 2020 puede haber introducido más cambios en la vida de los estadounidenses que nunca antes. Justo cuando se ha adaptado a algo nuevo (como trabajar/estudiar en casa), las cosas cambian de nuevo. Si ha tenido problemas con el manejo de los cambios, intente hacer uso de las estrategias básicas de manejo de cambios.

- Tómese su tiempo para ajustarse. No hay reglas sobre la rapidez con la que debe adaptarse a las nuevas situaciones. Recuerde que hasta la persona más resiliente necesita tiempo para procesar una nueva realidad.
- Reencuadre cómo se ve el cambio. Ya sea un cambio sea bueno o malo, pregúntese qué lección podría aprender como resultado de eso. Trate de ver el cambio como una oportunidad, no como una crisis.
- Controle el estrés que los cambios pueden generar. Practique técnicas de relajación, medite o use otras tácticas para reducir el estrés.

Consejos para manejar los cambios

No trate de lidiar con los cambios solo. Hablar y reírse con amigos y familiares de confianza sobre lo que está pasando le ayudará. No mantenga los sentimientos del estrés, la tensión y la ansiedad embotellados.

Si es posible, limite los cambios que debe controlar. Por ejemplo, si sabe que vienen ciertos cambios, como un traslado de oficina o una boda, no emprenda demasiadas iniciativas al mismo tiempo.

Cuídese durante un momento de cambio. Recuerde que necesita ejercicio regular, una dieta equilibrada y un sueño adecuado para poder hacer frente a los cambios grandes y pequeños.

Creighton
UNIVERSITY

Programa de Asistencia al
Empleado

1-800-424-4831 (TTY 711)

MagellanAscend.com

Contacte a su programa

24/7/365

para obtener ayuda confidencial
y sin costo para usted y los
miembros de su hogar.

Seminario web en vivo: El
miércoles 13 de enero, únase para
el seminario *Desafíos de un lugar
de trabajo posterior a la cuarentena:
adaptarse a la "nueva normalidad"*.
Inscríbese [aquí](#).

Cuide su salud mental

Enero es El Mes Nacional de la Organización (National Get Organized Month)

Muchas personas no se dan cuenta de cuánta energía y enfoque pierden cuando están desorganizados en el trabajo o en casa. Para evitar que una casa o un espacio de trabajo desorganizado lo agoten:

- **Evaluar sus espacios.** Cuando entra en sus espacios de trabajo o de ocio, ¿le hacen sentir bien y listo para lograr cosas? ¿O se sienten rancios y pesados? Si es este último, programe esfuerzos organizados por tiempo limitado.
- **Categorizar el desorden.** Comenzando una zona a la vez, ordene los artículos en categorías como basura, guardar, donar, reciclar, indecisos y vender. Almacene las cosas que vaya a conservar en contenedores, cajas y otros recipientes claramente etiquetados. Dé artículos de donación a organizaciones benéficas o tiendas de segunda mano, lleve cargas a los centros de reciclaje, y organice una venta de garaje.
- **Empezar de nuevo.** Ordene sus espacios de trabajo al final del día para que pueda empezar de nuevo mañana. A más largo plazo, reorganice completamente sus espacios físicos; ¡esto refrescará su pensamiento y creatividad!

Visite www.MagellanHealth.com/MYMH o llame a su programa para obtener recursos confidenciales de salud mental.

Trabajar en el bienestar

Busque un peso saludable

- Enero es el Mes de Concientización sobre el Peso Saludable (Healthy Weight Awareness Month). Esto no significa ser "delgado"; un peso saludable es un peso que disminuye su riesgo de problemas de salud. Trate de mejorar un solo hábito alimenticio a la vez.
- No se compare con los demás. La delgadez no es realista para la mayoría de las personas, pero podemos sentirnos mal si no podemos lograr un tamaño corporal poco realista. ¡El tamaño del cuerpo no es tan importante como estar saludable!

Mostrar apoyo

Cumplir las resoluciones de Año Nuevo

- Si sus amigos o familiares están estableciendo las resoluciones de Año Nuevo, anímelos a centrarse en las cosas que realmente desean en lugar de complacer a otra persona o tratar de cumplir con una expectativa percibida.
- Ayúdelos a ser realistas. Por ejemplo, si han anunciado que persiguen metas dramáticas de pérdida de peso, anímelos en su lugar a establecer metas de alimentación saludable y ejercicio mediante las cuales realizan cambios graduales.



Equilibrio en la vida laboral

Volver a la rutina

Puede ser difícil volver a una buena rutina de vida laboral después de las vacaciones de invierno. Al regresar, llegue al trabajo temprano y tómese un tiempo de organización tranquilo. Establezca una nueva meta para aprender y dominar una nueva habilidad de trabajo. Ponga algo divertido en su calendario de invierno, como una cena o un viaje de fin de semana. Para los niños, reinicie su rutina habitual de acostarse unos días antes de que comience la escuela y reduzca su tiempo de pantalla antes de regresar.