



¿CÓMO ADAPTARSE A LOS CAMBIOS?

TODO EL TIEMPO ESTAMOS ATRAVESANDO DISTINTOS CAMBIOS QUE NOS EXIGEN RESPONDER DE LA MEJOR MANERA POSIBLE.

Te dejamos algunas recomendaciones para que las apliques en el día a día.

Ante situaciones difíciles, una pregunta concreta: ¿ESTA SITUACIÓN DEPENDE DE MÍ?

Al realizar una evaluación juiciosa de la situación, te permitirás enfocarte en los recursos que tienes para resolverla y dejar, en un segundo plano, lo que no está dentro de tus posibilidades.

1



SÍ

¿Qué recursos (a nivel personal, económico, social, etc.) tienes para afrontarla?



NO

Reconoce que es difícil tener control de la situación. Intenta contribuir a resolverla, respetando tus límites.

EXAMINA Y COMPRENDE TUS EMOCIONES

Los cambios traen consigo alegría, expectativa, ansiedad, estrés, entre otras emociones.

2



Es importante que sepas que son válidas y que no está pasando algo "raro" o "malo". Dale lugar a lo que estás sintiendo y compártelo con alguien.

RECONOCE TUS PENSAMIENTOS

Revisa cómo estás interpretando lo que está sucediendo: ¿en certezas o en probabilidades?

3

"Esta situación nueva será horrible y de seguro, algo malo va a suceder"

Estás asumiendo que la experiencia será de una determinada manera cuando aún no lo sabes. **Estás hablando en certezas**



"Esta situación nueva quizás sea difícil o retadora. No lo sé; sin embargo, haré lo mejor posible"

No asumes cómo será y ayudas a calmarte. **Estás hablando en probabilidades**

REVISA TUS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

4

Todos tenemos diferentes formas de afrontar los cambios, pero no siempre lo hacemos de la forma más adecuada.

Te dejamos algunas recomendaciones:



Implementa un plan de acción para afrontar la situación.



Busca apoyo a nivel instrumental (búsqueda de información, consejos) y a nivel emocional (comprensión, empatía).



Rescata lo favorable de la situación y reinterpreta de manera positiva.

MANTÉN TUS EXPECTATIVAS DE MANERA REALISTA

5

Establece objetivos específicos, sé amable contigo, reconoce y valora tus avances.



Afrontar los cambios puede resultar agotador.

No tienes que hacerlo todo el mismo día o de manera perfecta.

