



## Lidiando con un Cambio Estresante

El cambio es a menudo estresante, aún cuando sucede por razones positivas. Muchas personas pueden experimentar reacciones físicas, como alteraciones en el sueño, dolores de cabeza o malestares gastrointestinales durante un momento de crisis personal o profesional.

Si un cambio está haciendo que te sientas abrumada o abrumado, estos consejos te pueden ayudar:

- **Enfócate en lo que puedes controlar.** Preocuparte por lo que pueda pasar gasta energía muy valiosa. En vez de eso, concéntrate en acciones que puedes tomar para mejorar tu situación. Suelta cualquier cosa que esté fuera de tu influencia.
- **Evalúa la situación.** Considera cómo tus fuerzas personales y talentos únicos aplican a tu situación actual. Busca oportunidades para desarrollar nuevas habilidades.
- **Fortalece tu sistema de apoyo.** Cultiva las relaciones con tus amistades y con los miembros de tu familia que te apoyan y te dan aliento. Si te sientes aislado o aislada, busca oportunidades para conocer gente que comparta intereses comunes contigo.
- **Mantén tu salud.** El cambio algunas veces perturba las rutinas y podría aumentar la susceptibilidad a enfermedades. Ten como prioridad el tener un sueño saludable, hacer ejercicio y tener una alimentación saludable.



- **Maneja el estrés.** Pasar tiempo en la naturaleza es una gran forma de poner tus preocupaciones en perspectiva. Haz tiempo para tus pasatiempos, tus relaciones sociales, tus actividades de atención plena y para tener una relajación no estructurada.
- **Reconoce el miedo.** El cambio puede dar miedo. Hablar con un terapeuta o con una amistad de tu confianza puede ayudarte a manejar los sentimientos de dolor o de aprehensión.
- **Celebra el crecimiento.** El cambio es una oportunidad de aprender más sobre ti y construir resiliencia. Busca formas para volverte más adaptable a las circunstancias cambiantes.

Si estás lidiando con un cambio o con incertidumbre, LifeMatters te puede ayudar. Llama 24/7/365 para obtener recursos prácticos y apoyo emocional.

**1-800-367-7474**

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar  
[mylifematters.com](http://mylifematters.com) • 24/7/365

Llama por cobrar al **+a1 262-574-2509** si llamas fuera de Norteamérica

Los servicios de ayuda en los idiomas hablados y escritos que usted prefiera están disponibles en forma gratuita llamando al 1-800-367-7474.

