

Reflexiones de su programa de asistencia al empleado de FCH: Cómo afrontar el cambio

“Afrontar las transiciones organizativas y personales representa una valiosa oportunidad para optimizar la resiliencia y fomentar el crecimiento profesional. El cambio es un catalizador inevitable en el entorno laboral actual, pero las transformaciones psicológicas que lo acompañan requieren estrategias deliberadas para mantener el bienestar y la productividad.”

Craig C. Nelson, LMHC, CEAP, SPHR, SHRM-SCP, Ejecutivo sénior de cuentas clínicas | Programa de asistencia al empleado

Artículo destacado del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) | Agosto de 2026

Comprender el panorama de la transición

Por Craig C. Nelson, LMHC, CEAP, SPHR, SHRM-SCP
Ejecutivo sénior de cuentas clínicas | Programa de asistencia al empleado

El cambio suele alterar las rutinas establecidas, desencadenando una respuesta natural al estrés. Reconocer que la adaptabilidad es una habilidad, no un rasgo innato, permite afrontar los periodos de incertidumbre con una mentalidad de crecimiento. Al replantear las transiciones como periodos de optimización en lugar de disrupción, los empleados pueden aprovechar las nuevas circunstancias para desarrollar capacidades avanzadas de resolución de problemas y ampliar sus competencias profesionales.

Estrategias proactivas para afrontar el cambio

Para gestionar eficazmente las complejidades de un entorno cambiante, considere integrar las siguientes prácticas en su rutina diaria:

- **Concéntrese en las áreas controlables:** determine qué elementos puede influir y cuáles están fuera de su control. Dirigir la energía hacia tareas concretas, como actualizar los flujos de trabajo individuales o desarrollar habilidades, reduce significativamente la ansiedad y fomenta el crecimiento personal.

Continúa en la página siguiente.

- **Mantener la coherencia operativa:** Durante los cambios sistémicos, mantener elementos estables que se puedan controlar, como los horarios de inicio, los descansos estructurados y las reuniones periódicas con compañeros de confianza, ofrece una sensación de previsibilidad.
- **Utilice canales de comunicación abiertos:** El diálogo transparente es fundamental durante los períodos de cambio. Participe activamente en las reuniones de equipo, solicite aclaraciones a los líderes cuando los objetivos no estén claros y comparta comentarios constructivos para contribuir a la configuración del entorno en constante evolución.
- **Prioriza el descanso cognitivo:** Los cambios agotan la energía mental y física. Mantén tu energía al máximo priorizando un sueño reparador, manteniéndote activo y practicando la atención plena a diario.

Fuerza en el apoyo

Aceptar el cambio fortalece tu resiliencia interior, y no tienes que afrontarlo solo. Buscar apoyo es una excelente manera de seguir adelante. Desde asesoramiento profesional y orientación financiera hasta herramientas para gestionar los cambios laborales, los recursos adecuados pueden ayudarte a afrontar las transiciones de la vida con confianza.

Cómo utilizar su Programa de Asistencia al Empleado (PAE)

Recuerda que nunca estás solo/a. Siempre puedes contar con apoyo confidencial a través del Programa de Asistencia al Empleado de FCH (FCH EAP) llamando al **800-777-4114**. Llama en cualquier momento, las 24 horas, los 7 días de la semana, para recibir orientación inmediata y personalizada según tus necesidades. Ya sea que prefieras la terapia presencial o la comodidad de las sesiones virtuales, nos dedicamos a ayudarte a afrontar los desafíos de la vida cuando nos necesites.

FCH EAP | Llámenos al 800-777-4114

Si usted o alguien que conoce necesita la Línea de Ayuda para la Prevención del Suicidio y las Crisis, llame o envíe un mensaje de texto al 988 o utilice la función de chat en línea en 988lifeline.org.