



# AFRONTAMIENTO AL CAMBIO EN EL ÁMBITO LABORAL

Durante la vida nos iremos encontrando con un mar de acontecimientos, que modificarán nuestra manera de ver las cosas. Muchos serán significativos y los diferenciaremos como positivos, negativos o neutros. Cada uno de ellos irá dejando su huella en nosotros.

Estos acontecimientos afectarán a nuestra salud (física y emocional) y, en la mayoría de los casos a la forma que tendremos de relacionarnos con los demás en nuestro desempeño laboral.

Es muy importante saber que, no todos los acontecimientos son controlables, como es el caso de las modificaciones que se producen en las empresas, afectando a la situación de trabajadores y trabajadoras. Delante de estas encrucijadas, no estamos desprotegidos del todo, hay algo que podemos hacer para sobrellevar y adaptarnos a estos cambios: **elegir qué actitud tomar frente a la situación y cómo afrontarla.**

## La actitud

Depende en gran parte de cómo nos tomamos e interpretamos las cosas. Por lo tanto, será necesario verlas desde un punto de vista que no nos haga daño, *¿de qué nos sirve darle mil vueltas al mismo asunto si nada cambiará al respecto?* Esto no significa que no nos podamos preocupar o sentirnos mal, todas las emociones son válidas.

Es normal que, frente a un acontecimiento incierto nos sintamos preocupados, tristes o incluso enfadados. Lo que no debemos permitir es que estas emociones nos hagan cometer acciones de las que luego nos arrepintamos. Así pues, el primer paso es aceptar lo que sentimos.

Debemos permitirnos un tiempo para valorar lo que nos genera la situación y así, acto seguido, poder ver lo que se puede hacer.

## Nuestro compañero, el “lastre”

Antes de ver cómo podemos afrontar estas situaciones, tenemos que pararnos a hablar del “lastre”. *¿Qué es esto del “lastre”?* Es esa parte de nuestra conciencia que siempre intenta sacar toda la información de contexto. En vez de ayudar agrava la situación y hace nos preocupemos más.

Hemos de tomarnos las cosas con calma, sin adelantarnos mucho en el tiempo, ya que, nunca se sabe lo que puede ocurrir. Es fácil de decir pero difícil de llevar a cabo: mantengamos nuestras expectativas en un punto intermedio, seamos positivos y al mismo tiempo precavidos.

A lo mejor lo que nos preocupa no es tan grave, puede llegar a ser todo lo contrario. Y en el caso de que lo sea, veamos qué podemos hacer para hacerle frente.





## Preparándonos para la acción

Existen diferentes formas de afrontar el cambio. Cada tipo de estrategia nos puede aportar diferentes resultados (ninguna es excluyente) y pueden utilizarse a la vez. Pero, primero es esencial decidir si decidimos afrontar a la situación (aproximación) o evadirla (evitación).

La **aproximación** consiste en la participación activa de la persona para detectar y ver qué ventajas se pueden sacar del cambio. La evitación implica distanciarnos de lo que nos preocupa para intentar reducir el estrés y las emociones negativas que nos genera la situación. Dependiendo de si la situación es controlable o no por la persona, se recomienda más la aproximación o la evitación.

Cuando la situación puede ser controlada es mejor afrontarla ya que, si no se hace nada la sensación de malestar que tiene la persona seguirá persistiendo. Sin embargo, en los casos en los que no se puede hacer nada al respecto el hecho de no pensar más en el tema (evitación) puede ser efectivo, a no ser que la situación nos siga generando emociones negativas o angustia.

Cuando elegimos hacer frente a la situación podemos encontrar **tres estrategias**: el afrontamiento centrado en el problema, el afrontamiento centrado en la emoción y el apoyo social:



**El afrontamiento centrado en el problema**, sería la participación activa de la persona en la toma de decisiones y la acción directa para lograr solucionar el problema. Al hacernos la siguiente pregunta: *¿hay alguna cosa que yo pueda hacer para mejorar la situación?*, si la respuesta es sí, entonces nos debemos preguntar... *¿qué podría hacer para mejorarla?* A veces se necesita tiempo y paciencia para encontrar la respuesta, pensar en diversas alternativas y valorar cuál de ellas traerá más consecuencias positivas tanto a corto como a largo plazo.

**El afrontamiento centrado en la emoción**, suele utilizarse cuando la situación no puede ser modificada. Se busca cómo manejar o reducir las emociones relacionadas con ésta (como se ha dicho anteriormente, este tipo de afrontamiento no es incompatible con el afrontamiento centrado en el problema). La actitud y la aceptación de la situación también formarían parte de este tipo de estrategia.

Otra estrategia muy importante es **el apoyo social**. Poder contar con las personas que nos rodean (*familiares, pareja, amigos, compañeros de trabajo*) para explicarles lo que nos está sucediendo y como nos sentimos. El apoyo social favorece el procesamiento del acontecimiento, la regulación de las emociones, ya que amortigua el estrés, y también nos permite obtener otros puntos de vista que pueden ayudarnos a sobrellevar la situación y a encontrar una nueva alternativa.

En definitiva, *si se está afrontando un cambio difícil lo primero es preguntarse si puedes hacer alguna cosa al respecto, sin caer en la tentación de hacer caso al "lastre", decidir con qué actitud se afrontará dicha situación y contar con la gente de tu entorno para poder apoyarte en ellos.*

La vida es un camino en el cual se van abriendo y cerrando diferentes ciclos y etapas. Seguir adelante, avanzando y cuando sea necesario también se deberá parar. No es malo detenerse para ver lo que tenemos delante, ya que, muchas veces observar las cosas de otra forma, nos ayudará a encontrar la solución y a seguir adelante.