



OH NO, AQUÍ VAMOS DE NUEVO...

POR WRNW

A menos de que esté completamente desconectado de las noticias y las redes sociales, sabe que el mundo se está dividiendo cada vez más y más. Cada día se presenta otra noticia de última hora o un hallazgo científico que inevitablemente genera nuevas preocupaciones o inquietudes. Estos desafíos nos obligan a tomar decisiones y cambios para nosotros y nuestras familias. ¡Ha sido agotador en muchos niveles!



El término para este sentimiento se originó en el mundo corporativo, el sentimiento de constante, el cambio extremo se ha trasladado a nuestra vida diaria: la fatiga del cambio. ¿Cómo se ve este sentimiento? ¿Y qué podemos hacer para cambiar las cosas de una manera positiva?

Cambiar la Fatiga

El cambio es constante e inevitable. Pero, ¿qué sucede cuando las cosas cambian de manera tan impredecible día tras día? El sentimiento nos abruma con la cantidad de cambio constante. Incluso puede sentirse apático ante la gravedad del cambio que está ocurriendo a su alrededor. Es el sentimiento lo que te hace decir: "Oh, no. ¡Aquí vamos otra vez!".

Con tantos factores estresantes en nuestro regazo a diario (pandemia, guerra, problemas sociales, regreso al trabajo), nos sensibilizamos ante cualquier tipo de estrés. Esto generalmente se debe a la imprevisibilidad de estos factores estresantes y la abrumadora cantidad de decisiones que se deben tomar con ellos.

Fatiga de cambio previa a la pandemia

Antes del inicio de la pandemia, la fatiga por el cambio no era un concepto extraño. Muchos de nosotros lo habíamos experimentado de una forma u otra: la pérdida de un ser querido, el divorcio, un nuevo bebé, una mudanza. Cada uno de estos son grandes factores estresantes que alteran la vida y provocan decisiones abrumadoras o inesperadas.

La fatiga por el cambio también ha sido común en el lugar de trabajo. Cuando un equipo de liderazgo ve una solución rápida para la cultura de la empresa, a pesar de las oleadas iniciales de entusiasmo por cambiar los procesos y las prácticas, las cosas suelen permanecer igual. Un estado constante de la 'solución rápida' rápidamente conduce a la fatiga del cambio.



Un nuevo ritmo

Por lo general, la mayoría de las personas pueden confiar en una "capacidad de aumento" para hacer frente a cambios repentinos a corto plazo. Pero, ¿cómo las arreglamos cuando nuestras reservas habituales se agotan? Pruebe estas sugerencias fáciles de implementar:



Rutina Encuentra TU rutina. Date momentos para controlar tu horario diario, incluso si es tan simple como escoger tu ropa para el día siguiente o pasear al perro a una hora específica. La previsibilidad de estos momentos puede traer un ritmo positivo a tu día.



Manténgase conectado manténgase en contacto con sus amigos y familiares. Llámalos. Invítalos a cenar. Únete a un club social o equipo deportivo. Nuestras relaciones aportan un equilibrio muy necesario a los ajetreados acontecimientos del día a día.



Ayudar a los demás: como mencionamos anteriormente, aquellos que dan su tiempo y talento a los demás son personas más felices y logran niveles más bajos de estrés.

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.