

# Connect Care

## Cambio en el Lugar de Trabajo

BY DR. ROGER HABER

Alguien dijo una vez: "¡Las únicas personas a las que les gustan los cambios son los bebés mojados!" No estoy seguro quién lo dijo, pero creo que es cierto. Marketplace ofrece talleres para empresas como la tuya -Serie de crecimiento de la vida laboral. Lo siguiente proviene de uno de esos talleres.

Los cambios, incluso los positivos, a menudo pueden generar estrés en las personas en el lugar de trabajo. La reorganización, expansión y las adiciones son solo algunos de los cambios que pueden representar un desafío donde tú trabajas.

No es fácil adaptarse al cambio. Lleva tiempo; suele ser lento y gradual. A menudo hay sentimientos fuertes que vienen con el cambio. Recuerda, tu empresa ha proporcionado un capellán si necesitas hablar sobre las tensiones del cambio y necesitas que alguien te escuche para procesar tus sentimientos.

Además, existen cinco etapas en la gestión del cambio en tu lugar de trabajo.

1. **Duda.** Siempre que salimos de nuestra zona de confort, la primera reacción suele ser resistirnos al cambio. "Esto no es para mí" o "Bueno, no voy a hacer eso".
2. **Incertidumbre.** En esta etapa pueden aparecer confusión y estrés. Los cambios de responsabilidades, un nuevo supervisor o la pérdida de compañeros de trabajo pueden hacernos sentir vulnerables e inseguros.
3. **Adaptación.** Con el tiempo, la mayoría de nosotros aprendemos gradualmente a adaptarnos a los cambios. Podemos pasar de la resistencia a la aceptación. Puede que nos guste como solía ser, pero estamos empezando a adaptarnos.



**EL CAMBIO ES LA LEY  
DE LA VIDA Y  
AQUELLOS QUE  
MIRAN SÓLO PARA  
EL PASADO O EL  
PRESENTE SEGURO  
SE PERDERÁN EL  
FUTURO.**

---

**JOHN F. KENNEDY**

---



- 4. Aumenta la confianza.** Con el tiempo, los cambios se vuelven cada vez más familiares y muchos de nosotros comenzamos a apoyar el cambio en el lugar de trabajo.
- 5. Aceptación.** Esta etapa final de adaptación al cambio requiere el paso del tiempo y cierta experiencia con los cambios. La "nueva forma" se vuelve cada vez más rutinaria y familiar.

Recuerde, el cambio es inevitable. El cambio es uno de los regalos en nuestras vidas. Algunos de nosotros tuvimos padres que nunca tuvieron microondas ni ventanillas eléctricas en nuestros autos. Quién sabe los cambios que se producirán en los próximos días y décadas por venir.

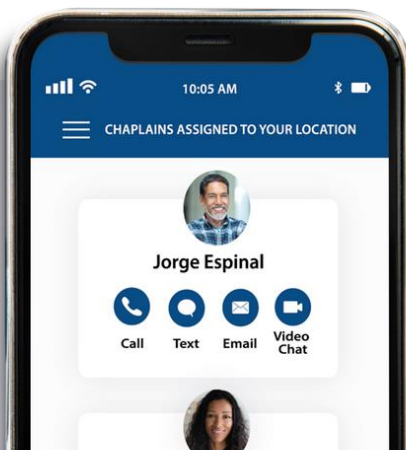
El cambio eventualmente se convierte en algo común. Si tu empresa está experimentando cambios, dale una oportunidad al cambio. Reserve tu juicio, no luches contra ello y busca formas de afrontarlo

**El cambio a menudo presenta oportunidades.** Se realista acerca de tus expectativas. No esperes lo peor; muchas veces no sucede. El cambio brinda oportunidades para desarrollar nuevas habilidades. Mantén buenas relaciones laborales cuando tú y tus compañeros de trabajo estén pasando por un cambio. Ayúdense mutuamente a hacer ajustes exitosos.

Nuevamente, tu capellán está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Tu empresa se preocupa por ti y por eso este servicio está disponible para ti y tu familia. ¿Estás luchando con el cambio (o con otros problemas)?

Comunícate con tu capellán hoy (mensaje de texto, teléfono o correo electrónico) y recuerda que cuando hables sobre el estrés del cambio con tu capellán, es completamente confidencial.

**¿Has descargado la aplicación MyChap? ¿Por qué no lo haces ahora mismo y le dices a tu capellán como te gustaría conectarte? Puedes llamar, enviar mensajes de texto, enviar un correo electrónico o chatear por video.**



24/7 acceso a su equipo de cuidado personal a través de la aplicación MyChap

\* gratis en su tienda de aplicaciones



## Cómo Funciona



Ingrese el ID de ubicación de su empresa  
ID:

**121776**



Seleccione un capellán para llamarle, enviarle un mensaje de texto, un correo electrónico o una video llamada directamente desde la aplicación.



Buscar recursos adicionales

# Connect Care

## Workplace Change

BY DR. ROGER HABER

Someone once said, "The only people who like change are wet babies!" I'm not sure who said it, but I believe that is true. Marketplace offers workshops for companies like yours—Work Life Growth Series. The following comes from one of those workshops.

Change, even positive change, can often create stress for people in the workplace. Reorganization, expansion, and acquisitions are just some of the changes that might be challenging where you work.

It's not easy to adjust to change. It takes time—it is usually slow and gradual. There are often strong feelings that come with change. Remember, your company has provided a chaplain if you need to talk about the stresses of change and need a listening ear to process your feelings.

Also, there are five stages in managing change in your workplace.

- 1. Reluctance.** Whenever we are moved out of our comfort zone, the first reaction is usually to resist the change. "This is not for me" or "Well, I'm not doing that."
- 2. Uncertainty.** Confusion and stress can come in this stage. Changes in responsibilities, a new supervisor, or the loss of co-workers may cause us to feel vulnerable and insecure.
- 3. Adaptation.** Eventually, most of us gradually learn to adjust to the changes. We can move from resistance to acceptance. We might like it the way it used to be, but we are beginning to adjust.



**“CHANGE IS  
THE LAW OF  
LIFE AND  
THOSE WHO  
LOOK ONLY  
TO THE PAST  
OR PRESENT  
ARE CERTAIN  
TO MISS THE  
FUTURE.”**

---

**JOHN F. KENNEDY**

---



**4. Growing Confidence.** With time, the changes become more and more familiar and many of us actually begin to support the workplace change..

**5. Acceptance.** This final stage of adapting to change requires the passage of time and a measure of experience with the changes. The “new way” becomes increasingly routine and more familiar.

Remember, **change is inevitable.** Change is one of the givens in our lives. Some of us had parents who never had a microwave or power windows in our cars. Who knows the changes that will be coming in the days and decades ahead.

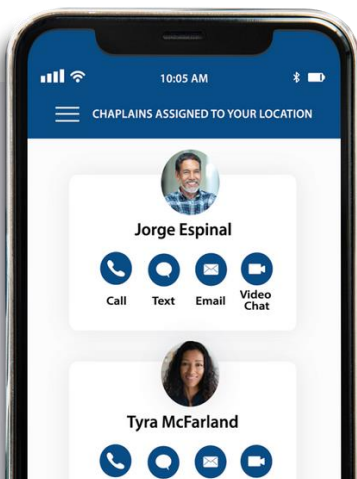
**Change eventually becomes the ordinary.** If your company is experiencing change, give change a chance. Reserve judgment, don't fight it, and look for ways to deal with it.

**Change often presents opportunities.** Be realistic about your expectations. Don't expect the worst—it often doesn't happen. Change provides opportunities to develop new skills. Maintain good working relationships when you and your co-workers are going through change. Help each other make successful adjustments.

Again, your chaplain is available to you 24/7. Your company cares about you and that is why this service is available to you and your family. Are you struggling with change (or some other issues)?

Reach out to your chaplain today—text, phone, or email—and remember—when you discuss the stress of change with your chaplain—it is completely confidential.

**Have you downloaded the MyChap App? Why not do that right now, and let your chaplain know how you'd like to connect? You can call, text, email, or video chat.**



**24/7 access to your  
Chaplain Team  
via MyChap App**

\*free in your app store



## How It Works



Enter your company's  
Location ID:

**121776**



Select a Chaplain to call, text,  
email, or video chat directly  
from the app.



Browse additional resources