



Holguín 15 de septiembre del 2010.  
"Año 52 de la Revolución"

## NotiCortas

### Diez recomendaciones para afrontar los cambios laborales

No es sencillo hablar de consejos y menos cuando son para los demás, pero ciertamente existen patrones de actuación que nos permiten conocer y diagnosticar las necesidades. Si tuviéramos que establecer un orden de actuaciones a poner en funcionamiento pasaría por estas que detallamos:

1. **Ser conscientes de que necesitamos cambiar o mejorar.** El primer paso para afrontar un cambio es ser consciente de la necesidad del cambio o mejora. Entender los cambios que habitualmente sufrimos son oportunidades de crecer.
2. **Ofrecer comunicación y predisposición.** Una actitud abierta y predispuesta a afrontar el cambio de la mejor manera posible ayuda a que la transición sea más positiva y menos traumática. La **transparencia** debe ser un valor indispensable.
3. **Conocer y diagnosticar nuestras necesidades.** Ser consciente de nuestras necesidades y tenerlas claras nos ayudará a mejorar. Algunas de las preguntas recomendables para detectar las necesidades serían:
  - ¿Por qué me cuesta tanto tomar decisiones?
  - No consigo organizarme, ¿Qué me pasa?
  - ¿Estoy realmente satisfecho con la vida que llevo?
  - ¿Tengo claro cuáles son mis objetivos y metas?
  - No estoy en mi mejor momento profesional ¿Qué puedo hacer?
  - Sufro de ansiedad y estrés en mi trabajo. ¿Cómo puedo remediarlo?
  - Necesito un plus de motivación, no me siento capaz de solventar mis problemas
  - ¿Porque no soy capaz de salir de este bloqueo?
  - Puedo llegar a perder mi trabajo en breve. ¿Qué puedo hacer?
  - ¿Porque no soy capaz de decir que NO cuando realmente quiero hacerlo?

Son problemas o cuestiones frecuentes en nuestra sociedad; suponen transiciones o cambios que tenemos que llevar a cabo. Si únicamente son preguntas y no se consigue materializar sus respuestas en acciones directas, es cuando realmente nos bloqueamos y no evolucionamos.

4. **Ser positivos.** El optimismo frente a los cambios ayuda a adaptarse a las nuevas circunstancias con mayor rapidez y eficiencia.
5. **Valorar nuestras prioridades.** Establecer qué es lo más importante para nosotros nos ayudará a estar más satisfechos con el cambio que tomemos en nuestra vida profesional.
6. **Valorar lo que tenemos.** A veces ni nosotros mismos somos conscientes del potencial y talento que tenemos y, además, no nos dedicamos el tiempo suficiente para valorarlo y actuar en consecuencia, y aquí radican principalmente todas nuestras limitaciones. Por ello si nos damos una nueva oportunidad, que merecemos, conseguiremos todo lo que nos propongamos. Si no somos conscientes de que detrás de una toma de decisión existe una ocasión de enriquecerse y de mejorar, no terminaremos nunca de ser activos y productivos al máximo.
7. **Detallar nuestras opciones.** Es bueno comprender que ante la tesitura de tomar una decisión tenemos únicamente dos opciones : que nos resulte mal...o que nos resulte bien.
8. Buscar **soluciones "Tomando decisiones"**. Una vez que tomamos la decisión está claro que igual que como estábamos no vamos a continuar. Siempre nos va a resultar más cómodo el aceptar los cambios y ejecutar con eficacia la toma de decisiones si no estamos solos. El acompañamiento y asesoramiento, cuando es profesional, se puede convertir en una importante baza para ser más efectivos y productivos.
9. **Disfrutar de nuestra vida.** El actual escenario económico no nos permite ser muy optimistas o eso creemos, cuando en realidad todo depende de nuestra actitud. Todos hemos oído hablar que en tiempos de crisis existen otro tipo de oportunidades que muchos particulares o empresas las aprovechan y hacen de estas circunstancias sus objetivos para obtener sus metas.
10. **ACTUAR.** No parece muy complejo, pero la realidad es que el día a día nos supera y no nos permite poner en acción estas pautas que tan útiles nos resultarían. Las diferencias entre unas personas y otras son pequeños detalles que marcan la consecución total de nuestros objetivos, o por el contrario el no prosperar o mejorar en nuestras vidas personales y profesionales. Y lo más curioso de todo es que aunque las necesidades de las personas que precisan apoyo y acompañamiento son muy diversas y diferentes, las pautas a seguir para conseguir cubrir dichas necesidades y/u objetivos son las mismas. A través de la metodología que ofrece el coaching podemos poner de manifiesto que pautas debemos de llevar a cabo para mejorar. Podemos sorprendernos de nuestro potencial siempre y cuando lo pongamos en funcionamiento

Tomado de: [http://www.navactiva.com/es/documentacion/diez-recomendaciones-para-afrontar-los-cambios-laborales\\_47908](http://www.navactiva.com/es/documentacion/diez-recomendaciones-para-afrontar-los-cambios-laborales_47908)

*Una Cortesía del*

**Grupo de Servicios Informativos  
2010**