

Connect Care

Superando la Fatiga del Cambio

BY DR. ROGR HABER

Vivimos en un mundo de cambio constante, ¿no es así? Y el cambio, incluso el cambio bueno, puede ser confuso, frustrante y, a veces, muy estresante.

Recientemente leí un artículo sobre la fatiga del cambio, y sé por experiencia propia que esto realmente puede agotarte y hacerte sentir fuera de control.

Entonces, ¿cuáles son las señales de que podríamos estar experimentando fatiga del cambio?

- ☐ Un cinismo y escepticismo abrumadores durante las conversaciones sobre iniciativas de cambio.
- ☐ Cuestionar constantemente las intenciones de los líderes superiores.
- ☐ Desconfianza general hacia el equipo de gestión del cambio.

Creo que todos estaríamos de acuerdo en que esto no es saludable ni productivo en nuestros lugares de trabajo. Si no abordamos estos problemas, la fatiga del cambio puede:

- ☐ Propagarse rápidamente a otros empleados.
- ☐ Crear un ambiente de trabajo tóxico impregnado de desconfianza.
- ☐ Resultar en la pérdida de personal.

Pero no se den por vencidos ni pierdan la esperanza. Hay algo que todos podemos hacer sobre la fatiga del cambio que pueda presentarse (¡o que quizás ya estén experimentando ahora mismo!).



**"LA ÚNICA
MANERA DE
ENCONTRARLE
SENTIDO AL
CAMBIO ES
SUMERGIRSE EN
ÉL, MOVERSE
CON ÉL Y
UNIRSE AL
BAILE."**

ALAN WATTS



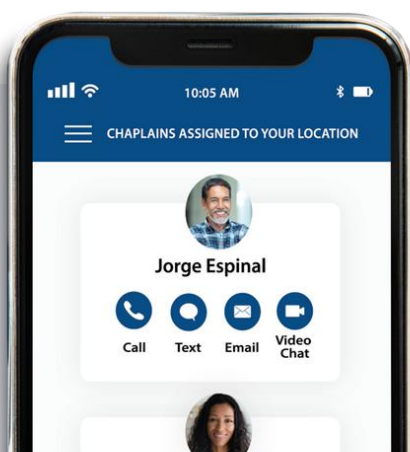
- 1) Acérquense y reconozcan sus sentimientos. Permitan que otros sepan cómo se sienten. Está bien compartir que los cambios que se avecinan son difíciles. Traten de mostrar empatía hacia sus líderes y compañeros de trabajo. Ayúdense mutuamente a aprender a ver las cosas desde una perspectiva positiva.
- 1) Celebren los pequeños logros. A veces no vemos el gran triunfo hasta que el proceso de cambio ha concluido. Eso ciertamente puede causar fatiga. Cuando estamos luchando con el cambio, reforzar los logros más pequeños en el camino puede ser muy alentador. Señalen estos logros en su lugar de trabajo y anímense mutuamente a mantener el impulso.

- 3) Reconozcan las contribuciones y fomenten un sentido de pertenencia. Es muy útil, en tiempos de cambio, dar retroalimentación y compartir cómo las contribuciones de los empleados han sido importantes en el proceso. Cuando esto sucede, todos tenemos un mayor sentido de pertenencia y encontramos que nuestro compromiso mejora a lo largo del proceso.

Es importante que todos manejen bien el cambio. No se puede comunicar en exceso durante este proceso. Más información minimiza el miedo y la incertidumbre. Su participación en el proceso probablemente mejorará el proceso.

Por supuesto, ya saben que su capellán está disponible si están experimentando alguno de estos síntomas de fatiga del cambio. Pueden acercarse a su capellán, sabiendo que encontrarán un oído empático que escuchará sin juzgar y con total confidencialidad. Pueden usar su aplicación MyChap para comunicarse con su capellán hoy mismo.

¿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 ciudad personal a través de la aplicación MyChap

* gratis en su tienda de aplicaciones



Cómo Funciona



Ingrese el ID de ubicación de su empresa ID



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



Busca en Google Play

UIG Ubicacion	APP ID
1912 - Buncombe/Henderson	123593
2105 - Bibb – I-16 and I -75 Interchange	125246
2115 – Robeson	125291
2216 – Berkeley - I-26 Widening Cypress Swamp	126203
2218 – Orangeburg	126203
2311 – York – SC 160 Interchange	128277
2405 – Chatham – US 80	128284
2406 – Toombs – US 1 Swift Crk – Cal 010	128285
2409 - Union - Bridge Package 17	128289
2412 – Charleston Main Road Corridor Segment A	128938
2415 – Oconee Pickens	129560
2416 - Catawba & Iredell - NC 150	130492
2503 - Lexington - CCR 3C (Management Staff)	130493
2504 - Anderson - SC-81 over Saluda River & S-4-143	130401
2505 - Sumter - RBOs S-152 over CSX RR & S-55	130495

UIG Ubicacion	APP ID
2509 - Spartanburg - District 3 - Package 5	130496
2510 - Marion - US 76 over Catfish Branch	130497
2514 Richland - US 76 over CNL RR - Call 150	130798
2515 - Clarendon - I-95 over Tearcoat Branch - Call 50	130799
2516 –Greenville – S-23-107 over I-385 Bridge Repair	130930
2518 – Union – S-16 over Tyger River	131184
2601 – Marlboro – SC 9 over Crooked Creek	131200
2604 - Colleton – US 17 Replacement	131185
2605 – Aiken – US 278 SC-125 over US-1 Bridge	131186
2606 – Greenville – US 29 over Enoree River Repairs	131187
Corporate Office	123609
Charlotte, 3800 Arco Corp Dr. NC	124373
United Demolition Office - Charleston	128716
Special Operations Shop – Orangeburg	128717
Rock Hill Office	129574
Columbia Office	125579