



AFRONTAMENT AL CANVI EN L'ÀMBIT LABORAL

Durant la vida ens anirem trobant amb un munt d'esdeveniments, que modificaran la nostra manera de veure les coses. Molts seran significatius i els diferenciarem com a positius, negatius o neutres. Cadascun d'ells anirà deixant la seva petjada en nosaltres. Aquests esdeveniments afectaran la nostra salut (física i emocional) i, en la majoria dels casos a la forma que tindrem de relacionar-nos amb els altres en el nostre acompliment laboral.

És molt important saber que, no tots els esdeveniments són controlables, com és el cas de les modificacions que es produeixen en les empreses, afectant la situació de treballadors i treballadores. Davant d'aquestes cruïlles, no estem desprotegits del tot, hi ha alguna cosa que podem fer per a suportar i adaptar-nos a aquests canvis: **triar quina actitud prendre enfront de la situació i com afrontar-la.**

L'actitud

Depèn en gran part de com ens prenem i interpretem les coses. Per tant, serà necessari veure-les des d'un punt de vista que no ens faci mal, *de què ens serveix donar-li mil voltes al mateix assumpte si res canviarà sobre aquest tema?* Això no significa que no ens puguem preocupar o sentir-nos malament, totes les emocions són vàlides.

És normal que, enfront d'un esdeveniment incert ens sentim preocupats, tristos o fins i tot enfadats. El que no hem de permetre és que aquestes emocions ens facin cometre accions de les quals després ens penedim.

Així doncs, el primer pas és acceptar el que sentim. Hem de permetre'ns un temps per a valorar el que ens genera la situació i així, tot seguit, poder veure el que es pot fer.

El nostre company, el "llast"

Abans de veure com podem afrontar aquestes situacions, hem de parar-nos a parlar del "llast". *Què és això del "llast"?* És aquesta part de la nostra consciència que sempre intenta treure tota la informació de context. En comptes d'ajudar agreuja la situació i fa que ens preocupem més.

Cal prendre'ns les coses amb calma, sense avançar-nos molt en el temps, ja que, mai se sap el que pot ocórrer. És fàcil de dir però difícil de dur a terme: mantinguem les nostres expectatives en un punt intermedi, siguem positius i al mateix temps previnguts.

Potser el que ens preocupa no és tan greu, pot arribar a ser tot el contrari. I en el cas que ho sigui, vegem què podem fer per a fer-li front.





Preparant-nos per a l'acció

Existeixen diferents maneres d'afrontar el canvi. Cada tipus d'estratègia ens pot aportar diferents resultats (cap és exclouent) i poden utilitzar-se alhora. Però, primer és essencial decidir si decidim afrontar la situació (aproximació) o evadir-la (evitació).

L'aproximació consisteix en la participació activa de la persona per a detectar i veure quins avantatges es poden treure del canvi. L'evitació implica distanciar-nos del que ens preocupa per a intentar reduir l'estrès i les emocions negatives que ens genera la situació. Depenent de si la situació és controlable o no per la persona, es recomana més l'aproximació o l'evitació.

Quan la situació pot ser controlada és millor afrontar-la ja que, si no es fa res la sensació de malestar que té la persona continuarà persistint. No obstant això, en els casos en els quals no es pot fer res sobre aquest tema el fet de no pensar més en el tema (evitació) pot ser efectiu, tret que la situació ens continuï generant emocions negatives o angixa.

Quan triem fer front a la situació podem trobar **tres estratègies**: l'afrontament centrat en el problema, l'afrontament centrat en l'emoció i el suport social:



L'afrontament centrat en el problema, seria la participació activa de la persona en la presa de decisions i l'acció directa per a aconseguir solucionar el problema. *En fer-nos la següent pregunta: hi ha alguna cosa que jo pugui fer per a millorar la situació?*, si la resposta és sí, llavors ens hem de preguntar... *què podria fer per a millorar-la?* A vegades es necessita temps i paciència per a trobar la resposta, pensar en diverses alternatives i valorar quina d'elles portarà més conseqüències positives tant a curt com a llarg termini.

L'afrontament centrat en l'emoció, sol utilitzar-se quan la situació no pot ser modificada. Es busca com utilitzar o reduir les emocions relacionades amb aquesta (com s'ha dit anteriorment, aquest tipus d'afrontament no és incompatible amb l'afrontament centrat en el problema). L'actitud i l'acceptació de la situació també formarien part d'aquesta mena d'estratègia.

Una altra estratègia molt important és **el suport social**. Poder comptar amb les persones que ens envolten (*familiars, parella, amics, companys de treball*) per a explicar-los el que ens està succeint i com ens sentim. El suport social afavoreix el processament de l'esdeveniment, la regulació de les emocions, ja que esmorteix l'estrès, i també ens permet obtenir altres punts de vista que poden ajudar-nos a suportar la situació i a trobar una nova alternativa.

En definitiva, *si s'està afrontant un canvi difícil el primer és preguntar-se si pots fer alguna cosa sobre aquest tema, sense caure en la temptació de fer cas al "llast", decidir amb quina actitud s'afrontarà aquesta situació i comptar amb la gent del teu entorn per a poder donar-te suport en ells.*

La vida és un camí en el qual es van obrint i tancant diferents cicles i etapes. Seguir endavant, avançant i quan sigui necessari també s'haurà de parar. No és dolent detenir-se per a veure el que tenim davant, ja que, moltes vegades observar les coses d'una altra forma, ens ajudarà a trobar la solució i a seguir endavant.