GUÍA GRATUITA PARA TRANSICIONES PERSONALES

Acompañarte en tiempos de cambio

Preguntas y ejercicios breves para reconocer emociones, diferenciar lo que puedes controlar y buscar apoyos realistas.

1. Reconoce lo que estás viviendo

Un cambio laboral, una ruptura, un traslado o una nueva etapa puede producir entusiasmo, tristeza e incertidumbre a la vez. No existe un plazo universal para adaptarte.

2. Diferencia tres círculos

Lo que puedo decidir / influir / aceptar

Decidir: una rutina básica, con quién hablar, qué pregunta hacer.
Influir: pedir ayuda o negociar una condición.
No controlar: decisiones ajenas, fechas o resultados que dependen de terceros.

3. Conserva pequeñas referencias

Trata de mantener, cuando sea posible, horarios de descanso, momentos de alimentación, movimientos suaves y contacto con personas de confianza. La regularidad puede ofrecer apoyo durante la incertidumbre.

Una idea útil

No necesitas sentirte seguro de todo antes de dar un paso. Es posible avanzar con dudas, siempre que la decisión sea realista y cuide tu bienestar.

TU ESPACIO DE REFLEXIÓN

Un pequeño paso, a tu ritmo

Mapa de mi transición

¿Qué estoy dejando atrás y qué me gustaría conservar?

_____

¿Qué parte del cambio puedo decidir hoy?

_____

¿A quién puedo acudir para pedir información o compañía?

_____

Plan de una semana

Acciones pequeñas

Elige una conversación de apoyo, una tarea concreta y un momento de descanso. Al final de la semana, observa qué te ayudó y qué necesita ajustarse. No se trata de completar una lista perfecta.

Cuándo conviene consultar

Si durante semanas la situación deteriora tu funcionamiento, notas desesperanza persistente o sientes que no puedes sostener tus actividades diarias, considera una valoración profesional.

Fuentes y lecturas recomendadas

NIH: Herramientas de bienestar emocional (abrir fuente)

NIMH: ¿Necesito ayuda para mi salud mental? (abrir fuente)

Nota importante

Este recurso es educativo y no constituye diagnóstico, psicoterapia ni un plan de tratamiento. Si el malestar es intenso, persistente o existe peligro inmediato, busca atención profesional o utiliza los servicios locales de emergencia.