

# Riesgos y cambios: ¡Acéptelos!



La vida está llena de riesgos y cambios. No solo asumen riesgos los paracaidistas y los que practican salto con bungee. También los asume la gente común que hace frente a nuevos trabajos, se traslada a nuevos lugares, se casa, tiene hijos y enfrenta otros cambios comunes pero desafiantes.

## El cambio puede ser intimidante

Es difícil entrar en lo desconocido por muchos motivos, entre otros:

- Incertidumbre
- Falta de información
- Temor a cometer errores, sufrir algún daño o pérdida

## El cambio también puede ser gratificante

La otra cara de la moneda es que el riesgo puede ser gratificante.

- Asumir riesgos razonables promueve la confianza en sí mismo ¿Qué es un riesgo razonable? Es un riesgo que usted decide asumir cuando cree que los posibles beneficios superan los posibles peligros de sus acciones.
- Intentar es más importante que alcanzar el éxito. Por cada riesgo razonable que asuma, usted estará más preparado para asumir otro. Este camino lo conduce a un nuevo aprendizaje, crecimiento y confianza.

## ¿No le sucede a veces que le gustaría poder evitar completamente los cambios?

Si nunca saliera de su zona de confort, su vida sería limitada. Podría perder oportunidades y posibilidades interesantes para generar nuevas habilidades. Podría llegar a un punto de aburrimiento y apatía. En resumen, es posible que sea peligroso evitar riesgos.

## Busque lo positivo

Cuando enfrente una decisión sobre un nuevo trabajo, relación o sobre alguna nueva experiencia, considere cómo el cambio podría mejorar su vida. Tome medidas para evaluar la situación y prepárese para lo que viene.

- Hable con los demás para obtener información y apoyo
- Decida si el beneficio justifica el riesgo
- Piense en las maneras de estar listo para el cambio

Finalmente, recuerde el viejo dicho: "Quien no arriesga, no gana". Aunque el cambio puede ser intimidante, cada cambio también es una oportunidad.

## El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.