



It's Up to Us Crear un San Diego más saludable y solidario depende de nosotros

Pon el foco en: Las transiciones y los cambios de vida

Las transiciones en la vida pueden incluir cambios como la mudanza, empezar una nueva escuela o trabajo, casarse o divorciarse, tener hijos u otros eventos importantes. Pueden ser alegres, difíciles o incluso una combinación de las dos.

Estos grandes cambios pueden ser estresantes. Muchas veces pueden interrumpir nuestras rutinas, haciéndonos sentir inestables. Por eso, aún cuando pasa algo emocionante, podemos sentirnos ansiosos, asustados y felices, todo al mismo tiempo.

Los grandes cambios pueden parecer difíciles al principio, pero con el tiempo se vuelven más fáciles. Aprende más sobre por qué reaccionamos así y descubre maneras de hacer que la incertidumbre sea más manejable.

¿Por qué reaccionamos así?

Nuestros cerebros han evolucionado para percibir cualquier cambio como una amenaza para nuestra seguridad. Cuando ocurre un cambio, la amígdala cerebral (la “señal de alarma”) se activa, indicando que algo nuevo está pasando. Esto puede generar estrés, nerviosismo o entusiasmo.

Mientras vamos aprendiendo a vivir con el cambio, el cerebro envía mensajes para construir nuevas vías y adaptarnos. Con el tiempo, nuestros sentimientos sobre el cambio se irán desvaneciendo y la nueva situación comenzará a sentirse normal.



Infórmate: Cómo enfrentar los cambios de la vida

- **Mantén o crea rutinas.** Una transición en la vida puede interrumpir las rutinas habituales. Para ayudarte a que te adaptes al cambio, intenta mantener la constancia en tu alimentación, sueño y actividad física.
- **Conéctate con tus seres queridos.** Tus amigos y familiares pueden ofrecerte consejos y apoyo durante las transiciones.
- **Replantea tus pensamientos.** Un ejercicio simple pero efectivo que puedes intentar es cambiar tu mentalidad conscientemente. Por ejemplo, intenta reemplazar “No puedo con esto” por “Estoy aprendiendo a adaptarme”.
- **Busca apoyo externo si lo necesitas.** Si una transición se siente inmanejable o el estrés y la ansiedad no mejoran, intenta buscar apoyo con un profesional de la salud mental. Checa la ayuda disponible en Up2SD.org/es.

Preguntas frecuentes sobre los cambios



¿Cómo puedes hacer que el cambio sea menos incómodo?

Intenta replantear el cambio en tu mente. Piensa en las cosas que podrías ganar con ese cambio o en cómo has manejado otros cambios en el pasado y qué te han enseñado.

¿Cómo puedes sentirte más en control?

Intenta hacer algo que te ayude a reducir el estrés, como hacer ejercicio, escribir en un diario o meditar. Hacer cosas que combaten activamente el estrés te ayuda a sentir que estás logrando algo y a calmar tu mente.

¿Cómo puedes saber si necesitas ayuda?

Las señales de que podrías necesitar más ayuda durante un cambio importante en tu vida pueden incluir el tener dificultades para enfrentar la vida diaria, cambios en el sueño o el apetito, o relaciones tensas con tus seres queridos. Si estos problemas persisten durante más de un par de semanas, piensa en buscar ayuda profesional.

Fuentes

- NYUCC. (2024, November 21). Managing mental health during life transitions: Tips and strategies. <http://bit.ly/44jZDaP>
- Annapolis Counseling Center. (n.d.). Dealing with life transitions: Tips for mental health. <http://bit.ly/4jXRhun>
- Khoddam, R. (2023, December 29). 8 ways to cope with life transitions. Psychology Today. <http://bit.ly/45tbqVA>
- Ampersand Health. (2020, March 25). The psychology of major life changes. <http://bit.ly/45ruMKH>
- Rath, V. (n.d.). Navigating major life transitions FAQs. GIPS Hospital. <http://bit.ly/445SZUr>

988

LÍNEA DE
PREVENCIÓN DEL
SUICIDIO Y CRISIS



Llama o envía un mensaje al 9-8-8 en cualquier momento para recibir ayuda cuando te sientas en crisis.

Escanea el código QR para aprender más.



Up2SD.org/es

Escanea para
leer más guías.

