

## ¡Déjeme jugar, entrenador!

Libérese y avance



¿Alguna vez se ha sentido como un hámster en una rueda de ejercicios? Tanto correr. Tan poco progreso. ¿O a veces mira a su alrededor y se pregunta “¿qué estoy haciendo?” o “¿cómo llegué aquí?”

Si la respuesta es sí, está en buena compañía. Sentirse estancado o insatisfecho en la vida es una experiencia humana común. Los rangos varían, pero encuestas recientes muestran que entre el 75 % y 83 % de los adultos se han sentido profesional o personalmente estancados en algún momento durante los últimos años.

### ¡Cuando el protagonista de “Día de la Marmota” es usted!

*Nota: algunos artículos vinculados están en inglés.*

Sentirse estancado se refiere a la sensación de estar atrapado o atascado como si siempre terminara en el mismo lugar o situación, sin importar lo que haga. También puede significar estar temporal o generalmente insatisfecho y no saber cómo avanzar.

Los profesionales del bienestar llaman a esto “estancamiento” y con frecuencia afecta diferentes aspectos de la vida, como el trabajo, las relaciones, el crecimiento personal y profesional o el bienestar general.

El estancamiento puede parecer como estar en autopiloto constante, querer algo diferente pero no saber qué, saber qué quiere, pero no saber cómo conseguirlo, o convencerse constantemente a sí mismo de no ir por lo que quiere.

Usted puede estancarse por muchas razones. Es posible que haya crecido más que su relación actual, su puesto de trabajo o casa. Podría haber sufrido contratiempos y haber perdido el [optimismo](#). Es posible que se sienta agotado o se enfrente a un gran cambio en su vida.

Cualquiera que sea la razón, cuando el estancamiento ataca, puede hacerle sentir frustrado, impotente y congelado en el tiempo.

## A veces no puede desestancarse solo

Ese sentimiento de impotencia o de estar congelado puede provocar dudas en sí mismo y quitarle motivación, lo que dificulta salir del estancamiento por su cuenta.

Cuando ese es el caso, lo mejor que puede hacer es buscar ayuda de un experto en cambios mediante terapia o asesoría. Ambos proporcionan un espacio seguro, productivo y confidencial para trabajar en cambios positivos, con unas cuantas diferencias.



### ENFOQUE DE TERAPIA

- Cómo es que el pasado le afecta en el presente
- Salud emocional y mental
- Sanar traumas pasados y construir estrategias de afrontamiento



### ENFOQUE DE ASESORÍA

- Cómo ir del presente a su futuro deseado
- Identificar y alcanzar metas específicas
- Cambio y crecimiento personal o profesional

No todas las personas necesitan terapia pues se trata de ayudar a quitar posibles obstáculos **emocionales** y estar listo y más receptivo al cambio.

**La asesoría es más universal** porque es sobre establecer metas **prácticas** específicas, identificar los pasos para alcanzarlas y hacerse responsable de los pasos. Debido a que la **asesoría es sobre cambios prácticos**, puede ayudarle en casi cualquier aspecto de la vida, ya sea que quiera alcanzar metas e salud físicas o emocional, avanzar profesional o académicamente o construir y enriquecer relaciones personales.

## Más habilidades para salir del estancamiento

Siempre recomendamos que trabaje con un experto cuando sea posible, pero eso no significa que usted no pueda tomar el asunto en sus propias manos. Los siguientes pasos pueden ser útiles ya sea que esté saliendo de la rutina por su cuenta o con ayuda de un asesor calificado. *Nota: los artículos vinculados están en inglés.*



**Cambie su mentalidad:** estar estancado es molesto, pero es una llamada de atención que le dice que algo tiene que cambiar. En lugar de ver el estancamiento como un obstáculo, trate de [verlo como una oportunidad](#) para intentar algo nuevo y un motivo para avanzar a algo mejor.



**Deje ir el miedo:** ya sea que tenga miedo al fracaso, a los juicios o al malestar, el miedo puede limitarlo y evitar que persiga el cambio, incluso cuando lo quiere. Superar el miedo puede ser difícil, pero es necesario. [Desaprender sus límites](#) y [desarrollar una mentalidad de crecimiento](#) son buenas formas de comenzar.



**Hágalo por usted:** estar estancado con frecuencia es producto de intentar complacer a otros demasiado, tomar demasiadas responsabilidades o consistentemente ponerse a usted, sus deseos y valores al último. Priorizar las cosas que son importantes para usted, y no alguien más, puede proporcionar la energía que necesita para impulsarlo fuera del bache.



**Cambie su rutina:** aunque es cómoda y familiar, una rutina predecible también puede adormecer la mente y quitarle el placer y el color a la vida y contribuir al estancamiento. Trate de hacer ajustes en su rutina. Agregue bloques de 15 minutos por aquí y por allá para los pasatiempos y [actividades de mucho placer](#). Incluya más [“tiempo para usted” en su lista de tareas pendientes](#) o simplemente tome una ruta diferente para ir al trabajo o al mercado de vez en cuando.



**Haga un plan:** establezca una meta personal para tenga la ilusión de recibir algo. Elija algo gratificante o que pueda disfrutar y trate de [establecer un sistema de metas](#) para mejorar sus probabilidades de éxito.



**CONSEJO EXPERTO:**

**use sus beneficios Concern que incluyen sesiones de asesoría sin costo al año.** Asesores expertos esperan para guiarlo por cambios positivos desde el inicio hasta el final. Y consulte la serie [7 Days of Cooking up Creativity](#) (7 días de cocinar la creatividad) de eM Life para sesiones de atención plena para ayudarlo a salir del estancamiento y avanzar.

Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite el hub digital de Concern, regístrese en [employees.concernhealth.com](https://employees.concernhealth.com) y seleccione el botón **“Get Services”** (Obtener servicios) en el menú superior derecho.

Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.

**Llame al 800.344.4222**  
[employees.concernhealth.com](https://employees.concernhealth.com)