

Directrices para Sobrellevar Cambios

Algunas personas van en busca de cambios, pero la mayoría se resiste. Las personas son criaturas de hábitos. Mantener nuestra rutina nos hace sentir a salvo y protegidos. Los cambios pueden crear una sensación de pérdida—dolor, tristeza, y aun ansiedad o depresión. Pero ya que tanto cambios pequeños como grandes son inevitables, usted necesita ser capaz adaptarse. Intente estas directrices para sobrellevar cambios.

El proceso del cambio

Llevar a cabo la transición de una circunstancia a otra requiere tiempo. Usted no puede precipitar el cambio. Enfrente la experiencia según se presente, y no se alarme en el caso de que le sea difícil tener una idea de usted mismo al final del camino. En vez, piense en el cambio como si fuera un proceso.

- **El final**—Esta etapa requiere poner fin de una manera ya sea voluntaria o involuntaria a cualquier apego que tenga a una antigua manera de hacer ciertas cosas, o apego a una persona, lugar o trabajo conocidos.
- **La transición**—En esta etapa, las personas comienzan a despreocuparse y a seguir adelante. Esta etapa puede ser más fácil si usted sabe qué esperar del futuro.
- **El comienzo**—Con el tiempo, las personas asumen el cambio. Una vez que usted siga adelante en el proceso de transición, volverá a sentir una sensación de normalidad.

Fomentar nuevos comienzos

Usted no puede forzar su aceptación al cambio, pero sí puede facilitar el proceso. Estas ideas podrían ayudar:

- **Espera una reacción ante el cambio.** Debe darse cuenta que es normal sentirse triste o enojado. Permítase afligirse. No intente menoscabar sus emociones. Evite decir, “no sé por qué ésto me afecta así.”
- **Encuentre apoyo.** Busque amigos y familiares que puedan darle ánimos. No tiene que enfrentar el cambio usted solo. Con frecuencia se requiere más valor para pedir ayuda.
- **Continúe con sus rutinas conocidas en la medida de lo posible.** Continuar con algunas de sus actividades diarias normales le puede ayudar a mantener una sensación de estabilidad cuando el mundo a su alrededor parece caótico.
- **“Reajuste” su manera de pensar.** Mientras más rápido usted pueda cambiar su concepto de la situación, más fácil le será adaptarse. Trate de mantenerse

optimista. En lugar de ver el cambio como una amenaza, intente aceptarlo con entusiasmo y expectativa.

- **Cultive una imagen positiva de usted mismo.** Recuerde las ocasiones cuando manejó fructíferamente dificultades en el pasado, y haga uso de esas habilidades para lograr su nuevo desafío. Confíe en su habilidad para resolver problemas y para tomar decisiones adecuadas.
- **Encamínese paso por paso.** Si se siente abrumado, trate de no concentrarse tanto en la enormidad de la situación. En cambio piense cuánto ha progresado. Divida después el período de transición en segmentos manejables—aun quizás en horas.
- **Mantenga su imaginación bajo control.** No deje que le abrumen pensamientos como: “que tal si ...”
- **Manténgase saludable.** Sobrellevar cambios o penas puede ser agotador tanto emocional como físicamente. Asegúrese cuidarse bien. Descanse cuando sienta que sea necesario, aliméntese de una manera apropiada y haga ejercicios.
- **Encuentre lo positivo en la situación.** Todos tienen algo bueno en su vida. Esto podría parecer imposible recordar, especialmente si se encontrara sobrellevando la pena por la muerte de un ser querido, una enfermedad grave o haber perdido su empleo. Pero recuerde que los cambios nos hacen más sabios y más fuertes.
- **Recuerde que su lucha para lidiar con el cambio terminará.** A su debido tiempo, las nuevas circunstancias por las que usted atraviese ya le serán conocidas. Conmemore el cambio o la pérdida si le ayudará en su transición.

Tratar de encontrar equilibrio y poder sobrellevar cambios es una habilidad que se aprende. A usted le podría parecer difícil adaptarse, pero confíe en el potencial que tiene la vida para renovarse y sustentarse.

Fuentes: American Psychological Association; Fast Company; iVillage; SolveYourProblem.com; *Life After Loss: Conquering Grief and Finding Hope* por Raymond Moody Jr., MD, y Dianne Arcangel. HarperSanFrancisco, 2001; *The Orphaned Adult: Understanding and Coping with Grief and Change After the Death of Our Parents* por Alexander Levy. Perseus, 1999; *Why Me? Coping with Grief, Loss, and Change* por Pesach Krauss y Morrie Goldfisher. Bantam, 1988.

Por Kristen Knight © 2003 Achieve Solutions