

Cómo enfrentar los cambios



Cualquier cambio en nuestra vida, por pequeño que pudiera parecer, significará salir por un momento de nuestra zona de confort para explorar algo nuevo en nuestras vidas y adaptarnos acorde. En ocasiones, este cambio nos inspirará emoción y anticipación, en otras, nos inspirará temor, incomodidad e incluso ganas de rechazarlo.

Uno de los grandes cambios que enfrentamos al inicio de la vida universitaria, es dejar la vida preparatoriana. Ser universitario te ofrece muchas posibilidades y cambios que serán cruciales en tu preparación hacia la vida profesional; es quizá por esto que a algunos les intimida un poco el comenzar.

Para que puedas enfrentar el cambio (especialmente el de entrar a la universidad) con toda la actitud y excelentes herramientas, te damos algunos consejos:

Reflexiona sobre lo que podrías conseguir con este cambio. ¿Será algo grande y positivo? Sí es así, visualiza lo necesario para integrarte de la mejor manera y en lugar de concentrarte en lo difícil que podría ser, concéntrate en lo bueno que será cuando termines. Sin intentar ser negativos, pregúntate ¿qué es lo peor que puede pasar? Así podrás planear estrategias para prevenir el peor de los casos con éxito.

Ya lo has hecho antes. Así es, todos nos enfrentamos al cambio casi de manera constante, aunque no lo notemos. Piensa sobre todos esos cambios y pruebas que has superado y date cuenta de que los has sobrevivido bastante bien. Este no será diferente y al igual que con los anteriores, recordarás esta etapa con nostalgia, cariño y habrás adquirido sabiduría

No lo racionalices demasiado. Mientras que los mejores planes implican gran reflexión no es necesario pensar en ellos todo el tiempo. También es necesario tomarse un descanso, disfrutar del camino y aprovechar esta etapa. Tú irás observando qué es lo que debes y lo que no debes hacer para evitar errores graves.

Acepta la realidad del cambio. Los cambios son inevitables. Algunos pueden anticiparse y otros no, sin embargo, todos deberán ocurrir. Acepta esto y el hecho de que todos pasamos por cambios alegres, tristes motivantes, aterradores, etc., y que es parte de la naturaleza humana. Igualmente, podrás controlar algunas situaciones pero nunca podrás controlar a todas las personas; a veces el cambio no depende de ti, pero debemos sobrellevarlo de igual manera sin culpar a otros.

Mantente alerta. Es verdad que algunos cambios no pueden anticiparse, pero la mayoría sí. Para evitar la sorpresa o consternación de último momento, es recomendable mantenerse alerta a las señales de un cambio venidero; aprende de los lugares a los que posiblemente irás o de las situaciones a las que podrías enfrentarte.

Cuídate de los consejos. Algunos son muy útiles pero otros no pueden aplicarse a tu situación en particular. Sólo tú sabes lo que estás viviendo y lo que sientes con ello, así también sólo tú puedes decidir cuál podría ser la mejor solución. Mientras que apoyarte en tus seres queridos es algo bueno no te sugerimos dependas de alguien en su totalidad para realizar este proceso de aprendizaje y adaptación personal.

Absórbelo. Tomar algo de tiempo para aceptar el cambio y pensar en lo que ya no será igual es aceptable. Posteriormente, déjalo ir y continúa con lo que sigue. Reflexiona sobre cómo y en qué momento enfrentarás este cambio.

Honra el pasado y déjalo ir. Pero también el futuro. Mientras es bueno recordar con cariño los viejos tiempos no podemos quedarnos en el pasado. La vida sigue, las experiencias esperan y el aprendizaje es necesario. El pasado ya sucedió. No vale la pena echarle la

culpa a nadie, continuar con el sentimiento de derrota o de negación. El cambio no sólo depende de las circunstancias externas sino que debe darse principalmente en uno mismo. Las cosas no pueden cambiar sin que cambiemos nosotros.

Ve el lado positivo. El cambio no tiene que ser negativo, puede ser la oportunidad de hacer algo nuevo, diferente y mejor. Aprende, disfruta y celebra todo lo que aprenderás en esta nueva etapa.

Encuentra lo que mejor te acomoda. Los expertos recomiendan estos consejos, sin embargo también afirman que no hay una fórmula exacta y fácil para enseñarte a lidiar con los cambios ya que cada persona es diferente; debes aprender de tu propia experiencia cómo es que enfrentas mejor este tipo de situaciones y guardar el conocimiento para la próxima vez.

Tú decides. La vida está llena de incertidumbres, y los cambios y otras situaciones podrán sorprendernos o avisarnos cuando lleguen. De lo único de lo que sí estamos seguros, afirman los psicólogos, es que la forma en que decidamos enfrentar estos cambios en nuestra elección.

Estos son sólo unos consejos sobre lo que la gente realiza o reflexiona cada vez que se enfrenta al cambio. ¿Te han sido útiles? Si tienes algunos consejos o técnicas que te ayudan a superar situaciones nuevas o difíciles, no dejes de compartirlas con nosotros. 😊