

## COMO MEJORAR TU CAPACIDAD DE ADAPTACIÓN AL CAMBIO

La vida constantemente va evolucionando, los cambios no se pueden evitar. Es diferente la manera en que asumimos un cambio que queremos en nuestra vida a uno que nos ha sido impuesto o amenaza nuestro bienestar.



Cuando nos oponemos o resistimos al cambio esta situación nos genera estrés.

Es normal sentir miedo a la incertidumbre, pensar que no contamos con los recursos que requerimos para afrontar el cambio, nos podemos sentir también tristes, con rabia porque pensamos que esta situación nos supera.



El proceso de adaptación contempla las siguientes fases o momentos: La primera es la **NEGACIÓN** donde podemos sentir en situación de amenaza nuestras creencias introyectadas, además podemos experimentar también dificultad para adaptarnos, sentimientos de angustia, vulnerabilidad, estrés por el desconocimiento de la situación.



La segunda fase es la **DEFENSA** en este momento todavía nos encontramos anclados a costumbres antiguas, intentamos a toda costa impedir el cambio, no valoramos las ventajas que puede traer a nuestra vida.

El tercer momento es la **ACEPTACIÓN** en esta fase estamos más dispuestos y receptivos para afrontar el cambio, abandonamos la resistencia que teníamos anteriormente.



El último momento es la **ADAPTACIÓN**, donde hemos adquirido nuevos conocimientos para adaptarnos a la nueva situación, somos conscientes de las ventajas que trae a nuestra vida.

¿Te consideras una persona que te adaptas fácilmente a los cambios o tiendes a oponerte o resistirte?

Las personas que se adaptan con facilidad al cambio son por lo general personas flexibles, con capacidad de generar iniciativas, resilientes y que les gusta adquirir nuevos conocimientos.

De igual manera son personas que observan los cambios como una oportunidad para aprender y crecer de manera integral, no presentan temor para asumir nuevos retos o responsabilidades, se evidencia un alto nivel de inteligencia emocional, gestionan sus emociones de manera asertiva en momentos de adversidad, demuestran empatía y buena capacidad de escucha.



Para adaptarnos mejor al cambio es primordial tratar de encontrar las cosas o situaciones que han mejorado, no centres tu atención en las situaciones que han empeorado, no critiques, no te quejes, no ganas absolutamente nada.

Concentra tu energía en construir y adaptarte a lo nuevo, en lugar de luchar contra lo antiguo, renuncia a los hábitos que en el momento no te aportan nada bueno, confié en sus capacidades.



Depende solo de ti ver el problema o la oportunidad.

Procure estar siempre abierto al aprendizaje, reconozca sus temores frente al cambio, se sugiere elaborar una lista sobre todas aquellas situaciones que le causan temor, posteriormente realice un plan de acción en caso de que se haga realidad dicho temor. Saber actuar o comportarnos frente a estas situaciones nos permitirá disminuir los niveles de angustia.



Todos hemos sufrido cambios en estos últimos meses, los hábitos, la vida cotidiana se ha visto afectada por el confinamiento, hemos tenido que modificar la forma en la que veníamos trabajando anteriormente, nuestro lugar de trabajo, estudio y descanso se han unido y todo ha pasado tan rápido que apenas lo asimilamos.

Es importante que ayudes a tus hijos a comprender que el cambio es parte de la vida, ejemplos de estos cambios son la llegada de un nuevo hermano, el fallecimiento, separación de los padres, el cambio de colegio o ciudad, entre otras.

Las rutinas que tenemos establecidas nos brindan una sensación de seguridad, es fundamental también salir de la zona de confort para poder avanzar.



Carolina Gaviria Arroyave

Psicóloga PEEP