

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**JUEVES 18 DE ENERO DEL 2018**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **COMO AFRONTAR LOS CAMBIOS DE MANERA POSITIVA**

Los cambios forman parte de nuestra naturaleza y también lo son **la incertidumbre y el miedo**. Sabemos que tenemos que vivirlos, asumirlos y entonces por qué es tan difícil. Porque nos da miedo lo desconocido, renunciar a algo significa dolor en nuestras vidas, nuestra mente es el principal saboteador.

A lo largo de nuestra vida pasamos por varios cambios, el paso del tiempo es uno de ellos y luego otros producto de nuestras elecciones como cambiar de pareja o de trabajo.

El **problema de los cambios** es que las personas siempre tienden a pensar que van a ser peor, que les van a complicar la vida, que no vale la pena cambiar, que están muy bien así como están, etc. Todas estas cosas son ideas que se crean en la mente para no tener que afrontarlos. Pero **afrontar los cambios** no es malo, al contrario, siempre los cambios pasan por algo, así que siempre que notes que va a cambiar o puede cambiar algo empieza a **anticiparte a los cambios**, para que cuando llega el momento del cambio no te agarre desprevenido y puedas afrontar los cambios de la mejor manera posible.

Cuando detectes que vas a tener un cambio en tu vida, intenta verle **el lado positivo** por el que van a cambiar las cosas e intenta adaptarte lo más rápido y de la mejor forma posible. **Las personas optimistas** son verdaderos artistas en afrontar los cambios saben que tienen derecho a cambiar su manera de pensar y de actuar hasta que consigan lo que es verdaderamente importante para ellos.

## **El cambio es necesario para aprender y desarrollarnos como personas.**

El cambio tiene un papel importante en tu vida, lo importante es que tengas la visión clara hacia donde quieres cambiar, y además, es necesario que te prepares para enfrentar los cambios que no puedes controlar, incluyendo las adversidades.

## **El mundo en que vivimos se caracteriza por el cambio.**

Estar en contra del cambio, o tratar de evitarlo a toda costa por temor al fracaso o por la incertidumbre es estar fuera del movimiento del mundo de hoy. Si algo hay en el mundo es la velocidad en que las cosas cambian, sobre todo en temas de tecnología, de formas de comunicarse, de conocimiento. El cambio es parte de nuestra naturaleza; si te fijas, todo está cambiando constantemente, el clima, la economía, tu energía, etc.

## **¿Por qué el miedo al cambio es uno de los mayores miedos que hay?**

A nadie le gusta la incertidumbre de lo desconocido.

Se asocia al miedo a fracasar.

Se tiene la sensación de no tener el control.

Asociamos el cambio con dolor y pérdida de lo que tenemos en la actualidad.

A veces no se tiene claro a donde van nuestras vidas.

## **Puedes afrontar el miedo al cambio siguiendo estas recomendaciones:**

- Recuerda que las dificultades son normales.
- Acepta un cierto nivel de riesgo en las decisiones.
- Evalúa con realismo los pros y contras de una opción.
- Aprender a apreciar diferentes posibilidades en la resolución de un problema.
- Piensa que cada opción tendrá cosas buenas y malas.

- No busques la solución perfecta sino la más aceptable.
- Pedir consejo no es una debilidad sino una actitud inteligente.
- Toma ejemplo de errores y aciertos ajenos también es una ventaja.
- Confía en ti mismo aún cuando no siempre aciertes. Los errores también forman parte del proceso de aprendizaje.

**Hay que ver los cambios como algo esencial y necesario en nuestra vida.** Ve los cambios como un reto positivo no como una amenaza. Todo en esta vida pasa por algo y tiene su lado positivo, aunque a veces no seamos capaces de verlo.

Para poder afrontar los cambios es necesario que fortalezcas tu **inmunología psicológica** a través de la virtud de la **resiliencia**.

Que es esa capacidad de enfrentar los cambios adversos y salir pronto de la zona de emociones negativas, **tales como la depresión, la tristeza, la ansiedad, etc.** Para ello es importante que busques ayuda de un especialista en psicología que te pueda ayudar a trabajar en este aspecto.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.