

Tema 4. Claves que facilitan la adaptación al cambio

Introducción

Si llegaste a este tema, seguramente ya has aplicado algunos conocimientos como identificar en ti mismo y en los demás el beneficio de cambiar. Tal vez has tenido que tomar decisiones en el proceso, ¿cuáles?

Actúa como el agricultor que sabe que tiene que retirar la mala hierba antes de plantar la semilla y que plantar es distinto a deshierbar, él reconoce que ambos procesos son necesarios para lograr una buena cosecha. Igual debemos hacerlo al evaluar los beneficios de cambiar: primero deshacernos de “las malas hierbas” como hábitos, pensamientos, acciones o manifestaciones negativas de las emociones y luego disfrutar los resultados.



En este tema reconocerás la importancia de la disciplina como clave para responsabilizarnos de los resultados del proceso de adaptación al cambio; incluyendo la manera en que ahora nos relacionamos con quienes aceptan o no nuestro cambio, así como el saber dar y pedir. Esto nos lleva a considerar el tipo de relaciones que establecemos y nos facilitará la elección de relaciones saludables que apoyen la adaptación al cambio, logrando el apoyo familiar y social en forma exitosa.

¿Cuáles son las diferencias entre los individuos, familias y comunidades que enfrentan el reto del cambio? Te invito a observarlo y reflexionarlo.

Subtema 1. La disciplina



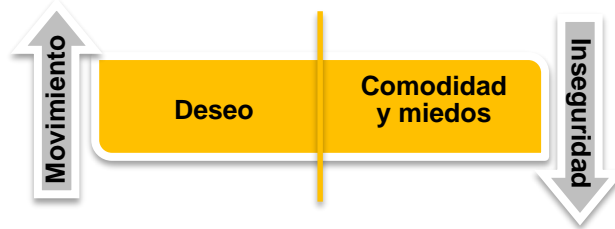
Una de las claves para alcanzar las metas que te propusiste es la **disciplina**. Puedes tener muchas cualidades para alcanzarlas, pero si no tienes disciplina, te faltará una virtud fundamental. Una poderosa manera de disciplinarnos es desafiar todas las excusas, descubrir qué método estamos usando para ocultar nuestras fallas, nuestros errores y abandonar ese hábito. Por ejemplo: las mujeres suelen poner como excusas: “mi marido no me deja”, “tengo que ocuparme de mis hijos”. Una excusa muy

común en los hombres es “no puedo descuidar el trabajo”.

Recordemos que nuestro mundo lo construimos de acuerdo con nuestras palabras. Si decimos “no sé”, “no puedo por tal o cual cosa”, “cuando llego ya es tarde”... vamos a postergar la oportunidad de construir nuestro mundo.

Un pintor llamado Auguste Renoir (1841-1919) tenía artrosis en las manos y cuando pintaba le dolían muchísimo. Una vez le preguntaron por qué seguía pintando si hacerlo le causaba un dolor tan fuerte, y él respondió: “el dolor pasa, pero la belleza se queda”. ¿Qué nos enseña esto? Que cada uno de nosotros tiene que seguir pintando su vida, no tiene que buscar ser perfecto, sino poner en acción la **capacidad de decidir qué es lo mejor que puede ser y hacer**. Esto no significa negar las dificultades, sino determinarse a enfrentar nuevos desafíos.

Cuando la necesidad no es extrema, tampoco la incomodidad es profunda. Entonces seguimos igual que como estamos. Cuando el deseo es más fuerte que la comodidad, se impone al miedo y nos pone en movimiento. En este caso la inseguridad permanece constante pero la motivación va en aumento.



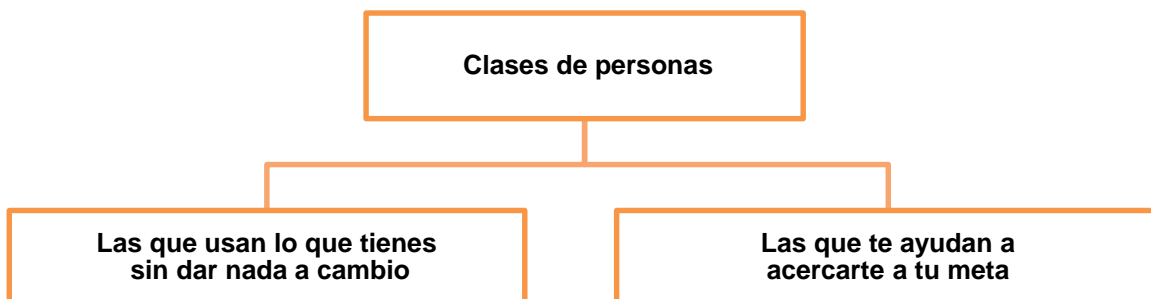
¿Qué mantiene tu interés en el cambio: la motivación o el miedo?

En esta etapa es probable que ya hayas tenido algunas “quejas” por tu cambio, por eso es importante que valores el apoyo que se te brinda, que entiendas la postura de quien sí acepta y apoya tu decisión de cambio y de quien por temor o incomodidad te prefiera en el pasado. Tampoco es válido que discutas o riñas por no ser aceptado, es momento de tomar decisiones.

¿Qué harás para mantener el cambio aún en contra de los intereses de los más cercanos?

Subtema 2. Comprender y valorar a las personas

Ten presente que lo semejante se atrae, pero puedes encontrarte, de acuerdo con Stamateas (2014), con dos clases de personas:



Únete a los que te aportan sueños, valor y pasión, júntate con gente creativa que estimule tu creatividad. Trata a los otros con respeto y serás respetado.

Busca personas íntegras, sinceras, con quienes puedas establecer relaciones de mutua confianza, construye puentes que te conecten con ellas. Encuentra puntos en común: lo semejante atrae lo semejante, festeja cuando al otro le va bien, celebra los ascensos de tus pares en el trabajo, las materias aprobadas de tus compañeros de estudio y los éxitos económicos de tus amigos.



Cada persona es responsable de liderar su vida, su sueño, su proyecto en el ámbito laboral pero en el mundo emocional, en la vida privada, la mayoría de las veces nos quejamos de que los problemas que encontramos para relacionarnos están afuera, en el mundo, en el otro. En vez de buscar culpas en los demás, tenemos que mirarnos hacia adentro, **investigar qué hay en nuestro interior.** Para crear buenas relaciones interpersonales es necesario tener una mentalidad optimista, una satisfacción con lo que somos y hacemos. Cuando has emprendido un cambio, puede ocurrir que hagas nuevas amistades, también es probable que antiguas relaciones se retiren o las retires, pero si sabes conectar con los otros, llevarte bien con la gente, puedes alcanzar y mantener el cambio que has emprendido y lograr tus metas.

Innovación con propósito de vida.



Las personas que triunfan comprenden el poder que tienen las relaciones. Por eso desarrollan constantemente nuevos vínculos. Saben que a medida que conocen más gente, mayores son sus posibilidades de establecer relaciones fructíferas que les ayuden a acercarse a sus logros. Esas relaciones son conexiones de oro, las que te favorecen el logro de objetivos y te permiten evolucionar. Cuando expresamos un elogio o pronunciamos una palabra de aliento,

establecemos una conexión empática con el otro, que lo hace más receptivo. Esto significa comunicarte positivamente, pero se trata de elogiar con inteligencia: descubrir una actitud, una cualidad buena en el otro y decírselo. Las personas están acostumbradas a que siempre les señalen los defectos. Por eso, destacar las virtudes, las capacidades, genera empatía. Y en el proceso de cambio, es esencial relacionarte con la mente abierta y con el compromiso de continuar creciendo. No obstante, hay que ser cuidadosos al comunicarnos pues a veces cometemos errores que pueden obstaculizar el cambio. Por ejemplo: en algunos momentos, quieres dar consejos u opiniones a alguna persona pero si percibes que no está en su mejor día, es preferible preguntar: ¿quieres contarme lo que te pasa? Para saber qué le pasa, es importante escuchar a la persona y evitar contarle que a nosotros nos pasa algo mucho peor. Estemos atentos a lo que el otro quiere y necesita decir sin emitir juicios, validando su comunicación.

Es muy importante que no hagamos suposiciones o interpretaciones sin saber la causa, también hay que evitar dar por verdadero aquello que suponemos, pues en lugar de alcanzar una solución, un resultado, podemos crear más problemas.

No hagamos suposiciones ni interpretaciones de lo que nos dicen, es probable que nos equivoquemos.

Subtema 3. Saber pedir y saber dar

Cuando hemos manifestado el cambio, las personas a nuestro alrededor lo observan y pueden sentirse tentadas a poner a prueba nuestra convicción de cambiar y transformarnos. Ya sea un cambio ante una adversidad o ante un logro, es oportuno estar atentos a las solicitudes del entorno familiar o laboral. Ante la adversidad, escucharás frases como: “sé fuerte y acepta esta pérdida” o “no te preocupes, tómate tu tiempo para seguir adelante”, “permíteme hacerme cargo de esto”. Ante eso, puedes decidir dejar todo en manos de alguien más,

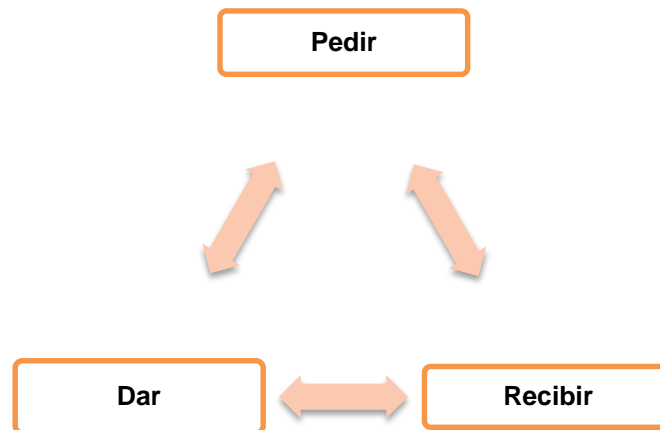


haciendo a un lado la posibilidad de enfrentar en forma individual, pero con apoyo de los allegados, la adversidad. Date cuenta que no se trata de enfrentar a solas, sino de manera individual y utilizar los otros elementos que ya hemos mencionado en temas anteriores. Pero en el proceso de transformación, una forma de afrontar es tomar las riendas de la situación y con delicadeza agradecer el apoyo de otros.

Cuando hayas tenido un logro, por ejemplo: al retomar los estudios, al dejar un mal hábito o al iniciar un proyecto, es posible que en el entorno familiar e identifiques distintas reacciones como: “y, ¿de verdad estás listo para seguir estudiando?, ¿podrás aguantar un día más sin fumar?, ¿cuánto vas a aguantar esta dieta? Es necesario saber y manifestar que cuando has establecido una meta, esperas el apoyo de la familia o amigos, o la pareja. Ante cuestionamientos como los anteriores, que intentan sabotear tus esfuerzos, debes aceptar y definir qué quieres lograr como: “merezco tener una vida saludable y voy a hacer ejercicio para hacerlo posible”.

Es importante que tus metas las tengas claras, más que aclararles a los demás, sobretodo si no tienes su apoyo. Las críticas como “no tienes suficiente fuerza de voluntad para hacer algo”, la preocupación como: “no te vayas a enfermar con esta dieta”, el perfeccionismo: “ojalá y logres al menos la mitad de lo planeado”, la victimización “cómo me haces esto, por qué no me invitaste a ir al gimnasio contigo?”, la queja “¿a qué horas vas a ver a los niños si vas a estudiar?”, la pasividad, la desconfianza, la competencia, la duda y la comparación, son eventos negativos que desvían tu energía, atención y entusiasmo del camino que te has establecido. Además hay que reconocer que en el proceso de cambio, a veces, el éxito nos impide ver con

claridad la responsabilidad del mismo, por ello es que necesitamos entrar en una dinámica de dar y de pedir para recibir.



Tenemos que reconocer que tenemos un lado de poder o de omnipotencia pero también tenemos un lado de temor, por ello es importante mantener el equilibrio y reconocer el “yo puedo pedir y yo puedo dar”. Quien siempre da es un omnipotente y quien siempre pide es un eterno niño temeroso, dependiente, que necesita que lo cuiden. Si aprendemos que la vida es dar y es pedir y aprendemos a explicitarlo, nuestra vida va a funcionar mejor. Practica el pedir y dar de manera sana, reconoce que hay personas que cuando les pides algo, te dan algo que nada tiene que ver con lo que les solicitaste, que son controladoras, manipuladoras y con la entrega te dan este mensaje: “te doy lo que yo quiero y no lo que me pediste”, “te doy lo que quiero porque acá mando yo”.

En el proceso de adaptación al cambio pueden presentarse algunas circunstancias confusas en la comunicación. Analicemos una situación laboral:

Imagina que tú has expresado el deseo de realizar nuevas tareas y has iniciado estudios para afianzar tus conocimientos pensando en alcanzar un puesto determinado. En una ocasión lo comentaste con tu supervisor y éste con el director de la empresa y te respondieron: “te tomaremos en cuenta cuando llegue el momento”.

En este momento hay una vacante en tu empresa; sin embargo, el puesto se le otorga a una persona externa. Tú te sientes traicionado y no solicitas una explicación, sólo supones que los demás sabían lo que pensabas, porque te conocen y creíste no era necesario que expresaras que aspirabas a la vacante. Y entonces, como los otros no hacen lo que esperabas, te sientes defraudado.

Esta situación nos enseña que es necesario expresar con asertividad y en forma oportuna tu interés o necesidad.

Cambiar nuestra forma de comunicar nos permite crear una mejor atmósfera laboral y familiar. Se han escrito diversos manuales sobre las palabras clave para alcanzar éxito en una negociación, en la vida familiar o laboral, así podemos distinguir dos listas de palabras:

Hay palabras...	Y también hay palabras...
<ul style="list-style-type: none">• Que son amables• Que son sencillas• Que motivan• Que unen• Que piden	<ul style="list-style-type: none">• Que son demandantes• Que son absolutistas• Que acusan• Que dividen• Que etiquetan

Para transmitir un mensaje de cambio claro y eficaz es recomendable hablar breve, usar frases cortas y contundentes, transmitir la información importante, poner pasión, prepararnos para hablar y aprender a preguntar al interlocutor con preguntas o frases como: “ un momento, ¿te entendí bien...? ¿me estás pidiendo que ...?”

La calidad de las relaciones que establecemos ahora, depende de la forma de comunicarnos, nuestra meta es lograr el apoyo familiar y social para adaptarnos al cambio y cimentar firmemente la transformación.

Hay dos maneras de vivir el proceso de transformación, descuidadamente o inteligentemente. En este momento ya has aplicado algunas estrategias que te han permitido cambiar y aunque has alcanzado algunos logros, es relevante que lo valoremos en su justa dimensión; el cambio no llegó solo, fue nuestra decisión construir distintas formas de pensar y comportarnos. Podemos estar seguros de que el cambio es permanente, tenemos que tomar el control y hacer las acciones concretas necesarias para acercarnos cada vez más a nuestras metas. Seguir en movimiento de acuerdo con lo planeado es el siguiente paso.

¡Quiero más!

- Para conocer más sobre **cómo cambiar la calidad de vida laboral**, te recomendamos leer el artículo: Psicología positiva organizacional en/ <http://www.psicologialaboral.net/articulos/psicologia-positiva-organizacional/> .
- Para conocer sobre las **consecuencias de enfrentar el reto de cambiar** te invitamos a ver el siguiente video: Dedicatoria a los Atletas Paralímpicos de Londres 2012, en/ <https://www.youtube.com/watch?v=TSky9L3GjqM> .

Mi Reflexión

Existen claves que facilitan tu proceso de adaptación al cambio, la disciplina, el saber da y pedir y el encuentro con personas que apoyen tu decisión, valorar su presencia es útil, pues te permitirá afianzar el cambio.

También encontrarás obstáculos y requerirás de un mayor esfuerzo para mantener primero el compromiso contigo mismo y después con quienes te estimulan para tener éxito. Más allá de tu cambio, es necesario que valores si este cambio significa bienestar en todos los niveles: personal, laboral y en tu comunidad.

Bibliografía

- Santandreu, R. (2013). *El arte de no amargarse la vida. Las claves del cambio psicológico y la transformación personal*. México: Paidós.
ISBN: 978-84-9754-546-4
- Stamateas, B. (2014). *¡PUEDO SUPERARME! Cómo seguir Adelante y Crecer interiormente*. Argentina: Ediciones B.
ISBN:978-607-480-541-3
- Tapia, A., Tarragona, M., González, M. (2012). *Psicología Positiva*. México: Trillas. ISBN:978-607-17-1304-9
- Vázquez, C. y Hervás, G. (2014). *La ciencia del Bienestar*. España: Alianza.
ISBN: 978-84-206-6865-9

Glosario

- **Disciplina:** Conjunto de normas o reglas, cuyo cumplimiento de manera constante conducen a cierto resultado.
- **Asertividad:** Estrategia y estilo de comunicación, en el cual la persona no agrede ni se somete a la voluntad de otras, sino que expresa con convicción sus derechos.
- **Omnipotente:** El control omnipotente consiste en la fantasía de que todo lo que sucede es consecuencia de los deseos de uno mismo. Presente en los niños en forma natural, cuando los límites que imponen los padres educan y proporcionan madurez psicológica y tolerancia a la frustración.

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.