

**Tema 5. De la adaptación al cambio a la transformación****Introducción**

El proceso de cambio no concluye, es progresivo, una vez que lo inicies, siempre estarás en movimiento y transformación. Eso quiere decir que tienes el compromiso de observar las situaciones que requieren ser modificadas, de mantener el cambio y de que éste te lleve a un estadio de transformación total.

Te invito a comprometerte en la búsqueda de la adaptación al cambio para alcanzar la transformación de las creencias, los hechos, las actitudes y los comportamientos de manera que te permitan el pleno disfrute de tu vida en los ámbitos personal, familiar, social y laboral.

**Subtema 1. La transformación para dar lo mejor de mí y obtener lo mejor de los demás**

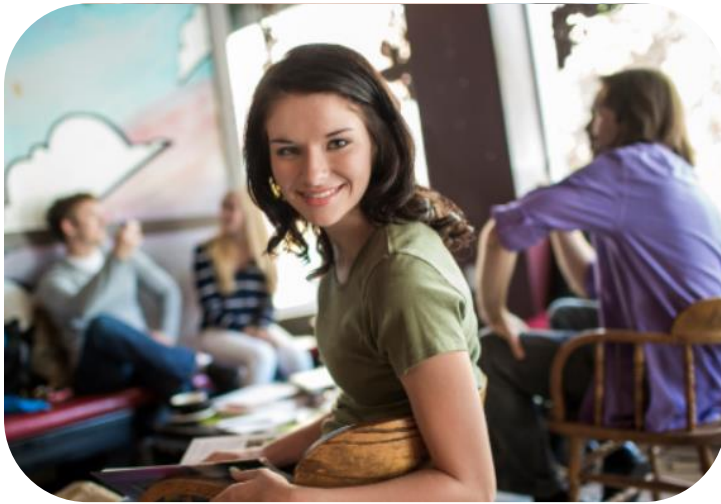
¿Sabes qué pasa cuando las personas nos volvemos fuertes y sensatas? Dejamos de exigir al mundo y a los demás que nos concedan todos nuestros deseos. Así, de forma radical. La búsqueda del cambio, y más profundamente la transformación, amerita algunas condiciones que nos imponemos:

**1. Estar dispuesto a trabajar para transformarse**

- Cambiarse a uno mismo implica trabajo, no basta con acudir a una consulta para que te escuchen. Hay que esforzarnos para abandonar patrones de pensamiento habituales.
- Hacer la tarea: las reflexiones, las lecturas, etc., pero como ya explicamos antes, la palabra mágica de este trabajo es perseverar.

**2. Tener apertura mental**

- Cambiar de convicciones nos cuesta en general a todas las personas. En general, se puede decir que no tenemos mucha apertura mental. Para superar este hecho debemos cuestionar los métodos y estrategias que hemos utilizado en el pasado.
- Dejar atrás las creencias y los razonamientos: aún los éxitos del pasado pueden limitar los de tu futuro.

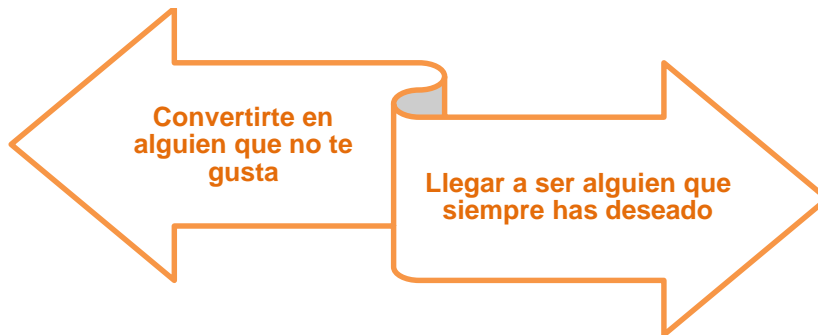


Tenemos que cambiar cuando aún tengamos la oportunidad de hacerlo; cuando las cosas aún funcionan, tu experiencia te indicará cuando es necesario moverte a otra posición. Estar en busca de aprender significa renovarse, cambiar de planes, modificar metas, cambiar hábitos. Además, es necesario que reconozcas que **el cambio genera incertidumbre**, necesitas saber el momento en que es

imprescindible; para reducir la ansiedad ante lo incierto avanza en el proceso investigando, formándote, alimentando tu mente y tu espíritu.

Podemos valorar nuestra apertura cuando tratamos temas polémicos como: estar a favor o en contra del aborto o de la pena de muerte, ante situaciones como éstas hay que valorar si se nos facilita cambiar de opinión o no y analizar si interviene el miedo al cambio; si es así es porque el cambio nos hace responsables de nuevas conductas y nuevas formas de pensar. Por ejemplo: si tienes un equipo con mejor y alta tecnología, tienes que aprender a manejarlo para sacar el máximo provecho de él, no puedes seguir trabajando de la misma forma que antes o seguirás obteniendo el mismo resultado.

La combinación de innovación y apertura mental es compleja, pero deseable para alcanzar buenos resultados. Tener conocimientos básicos o elementales de un campo sigue siendo primordial, más no suficiente; sumarle la capacidad de adaptación es regenerarse. ¿En qué nos transformaremos si cambiamos nuestro punto de vista? El desafío de cambiar de forma de pensar es más frecuente de lo que te imaginas, tu cambio y transformación te permitirá a ti y a otros alcanzar nuevos logros, ¿a dónde te lleva este proceso? A dos posibilidades:



Si tu respuesta es convertirte en alguien que no te gusta, entonces es el miedo quien orienta tu respuesta, éste tiene formas sutiles de infiltrarse en nuestros proyectos con pensamientos como: “Y si no lo logro”, “voy a hacer el ridículo”, “me van a despedir”, o peor aún, “no sirvo para esto”. Puede ocurrir que te vuelvas demasiado crítico con tu propio esfuerzo o el de los demás, la frustración o el enojo no van de la mano con este proceso de construcción de una nueva persona. Recuerda, a veces tenemos cambios en nuestras vida que hemos planeado: estudiar una carrera, mudarte a una nueva casa o de ciudad incluso, fortalecer una relación o incluso deshacerla.

Pero otras veces, algo que no querías o no esperabas que sucediera, ha ocurrido y te obliga a cambiar, a convertirte o hacer aflorar lo peor de ti, en una persona que explota, que despide malestar y agresión.

Puede ser que el cambio de estado en una situación, te coloque ahora en la función de liderazgo, y ocasione que pierdas el piso con los exitosos resultados que ahora obtienes. Por ello debes estar alerta a este tipo de resultados, y valorar en qué quieres convertirte.



Haz un esfuerzo por entender tus argumentos en profundidad y, si es posible, ponlos a prueba; es decir, adóptalos temporalmente como filosofía para ver si en la vida te va mejor con ellos. Al ponerlos a prueba, observa la consecuencia ¿qué obtienes?, ¿qué obtienen los demás?, ¿cómo te sientes con este logro? Una vez que esto te permita confirmar el beneficio de adaptarte al cambio, ahora que te has decidido a hacerlo, es más sencillo mantener el nuevo pensamiento y comportamiento. Tenemos que comprender que somos humanos y que, de vez en cuando, durante el resto de nuestra vida, fallaremos. En este sentido, nos convendría también ser conscientes de que por mucho

que maduremos y nos convirtamos en personas adaptadas al cambio, somos falibles.

Las técnicas de reconstrucción cognitiva son adecuadas para trabajar los acontecimientos y pensamientos, ya sean estresantes o no. Una de las estrategias consiste en escribir los eventos en una tabla simple organizas por horarios, las emociones o pensamientos que tienes, discriminas qué tan verdaderos o significativos

son, piensas en un pensamiento alternativo y lo escribes al lado. Horas después anotas qué tan verdadero o significativo te parece.

### Ejemplo de tabla para trabajar acontecimientos y pensamientos

Hora	Emoción	Situación	Pensamientos	Verdadero ahora	Pensamiento alterno	Verdadero en la noche
15:00	Tristeza	Después de comer.	Mi vida se reduce a esto.  No hay escape.  No vale la pena.	100%	Hay muchas más cosas en mi vida.  Yo tengo el control.  Quiero intentarlo.	20%

					Cuando estoy cansado, veo un solo punto de vista.	
--	--	--	--	--	---	--

Nunca estaremos completamente libres del problema de juzgar en forma negativa lo que hacemos. Los seres humanos somos así: erramos. Pero mantener firme la idea que deseamos cambiar para una transformación permanente, es esencial.

Hemos reconocido que el cambio es sinergia; para enfrentar los desafíos contamos con habilidades, pero es necesario establecer una meta y planear para mejorar nuestro entorno y obtener el máximo provecho del cambio alcanzado. Un proceso de transformación no sólo influye en tu persona, sino en todo y todos aquéllos a tu alrededor, aplica esta premisa en tus decisiones y estarás provocando una cadena de eventos transformadores.

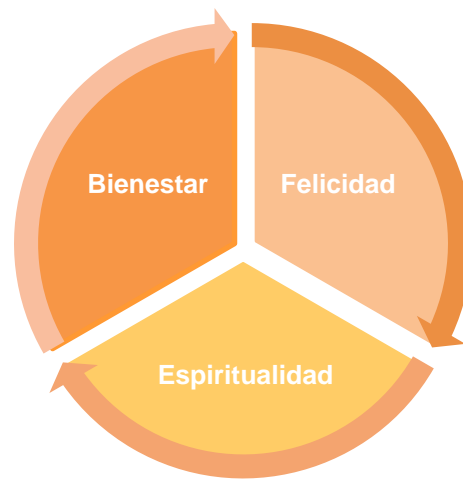
### Subtema 2. Influir en nuestro entorno para lograr una vida de calidad



¿Cómo me gustaría que me recordaran si me muriera? Otra modalidad de esta pregunta es: si te dijeran que vas a morir mañana, ¿qué lamentarías no haber hecho? Podrá parecer demasiado fuerte esta pregunta pues a algunas personas les incomoda pensar en morir. Lo importante es saber en qué medida tenemos clara esa posibilidad. Una vez discutido y precisado cuál sería la respuesta de cualquiera de las

preguntas anteriores debemos plantearnos la siguiente interrogante: ¿Qué estoy haciendo hoy para que suceda lo que quiero? La respuesta por sí sola nos ayuda a identificar lo que hemos dejado fuera o bien, confirmarnos que estamos en un camino con sentido.

Para saber qué queremos lograr de nuestra vida, nos ayuda el reconocimiento de las dificultades que hemos tenido en el camino y que nos han impedido encaminarnos hacia lo que queremos. Teniendo en claro eso, podremos orientar nuestras metas de acuerdo con nuestras habilidades personales y recursos disponibles. Podemos orientar nuestra transformación hacia:



Seligman (2003), explicó que nuestros placeres están en relación con aquello que hacemos con nuestros sentidos; beber una taza de té es un placer y sentir una caricia también lo es. Cada avance hacia una meta, cada cambio, cada proyecto parcial terminado y cada actividad involucrada que tenga un sentido y una razón de ser le dan significado a cada uno de los días de nuestra vida. Saber que en ellos están involucrados placeres y gratificaciones nos orienta a vivir en el presente, a saborear cada uno de esos momentos porque tienen una razón y contribuyen con el logro de una meta. Esto fomenta nuestro bienestar y felicidad y nos orienta espiritualmente.

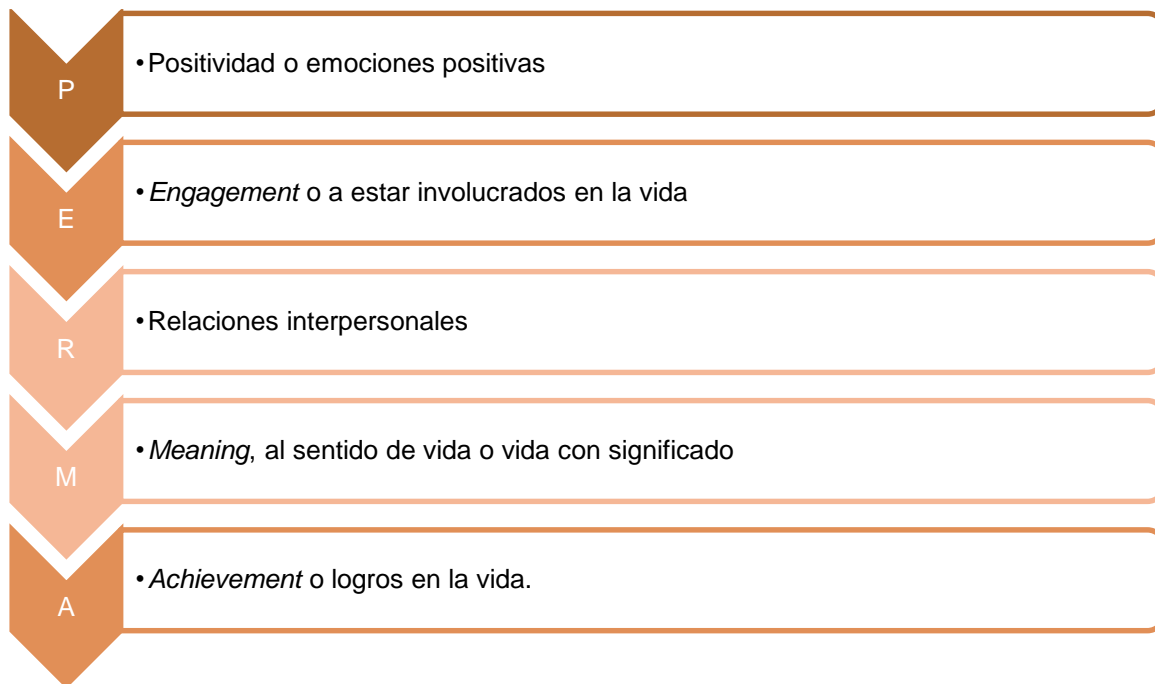


Enfocarnos en nuestro desarrollo es un don que utilizamos para construirnos una buena vida. Pero es posible percibir que este proceso de crecimiento y transformación no es estático ni individual, sino que a tu alrededor provocas e influyes para generar el cambio y crecimiento de los demás. Cuando intencionalmente te apartas de las conductas o pensamientos, porque ocasionan riesgo o daño, a ti o a alguien más, te orientas hacia nuevos patrones, construyendo en servicio y preocupación por los demás (Spreitzer y Sonenstein, 2003).

Además te conviertes en un líder, cuya influencia intencionada, motivación, estimulación y consideración intelectual y emocional, inspira a otros al cambio.

En la búsqueda de **una vida trascendente o con significado** podemos auxiliarnos de las propuestas de algunos autores; Seligman (2011), señala que el bienestar es un constructo, sintetiza cinco elementos o componentes del bienestar con el acrónimo.

### PERMA:



Cobra importancia la M que consiste en hacer cosas que contribuyan, de manera positiva, al mundo, en que nuestra vida no gire sólo alrededor de nosotros. Puede ser por medio del arte, de la ciencia, del activismo político, de la ecología o la religión, en fin, hay muchas maneras de usar nuestras capacidades a favor de causas que sean más grandes que nosotros.



La religiosidad y la espiritualidad son formas de conectarse con algo mayor que uno mismo, casi todas las doctrinas incluyen lecciones sobre cómo vivir de manera no egoísta, de ayudar a la sociedad y ofrecen un sentido de creencias para darle sentido a la vida. Y, ¿qué hay de aquéllos que no se afilian a una doctrina o religión? La gratitud está fuertemente relacionada

con la espiritualidad, y a la vez con la felicidad: es una experiencia universal. Se relaciona con satisfacción en la vida, orgullo y esperanza.

Emmons y Crumpler (2000), realizaron un experimento con estudiantes universitarios en el que se les asignó aleatoriamente a tres grupos; al primero se le pidió escribir sobre eventos que los hubiera molestado o perturbado; al segundo grupo escribiría sobre eventos que los hubiera estresado y el tercero, sobre aquello por lo que se sentían agradecidos en la semana. Los resultados mostraron que quienes escribieron sobre gratitud se habían sentido mejor sobre sus vidas y más optimistas respecto a la semana siguiente, tenían menos síntomas físicos, y hacían más ejercicio, demostrando con ello que la gratitud tiene beneficios no sólo mentales, sino físicos. Otro estudio similar, demostró que las personas que llevaban un diario de gratitud durante 21 días, se sentían más motivadas, mostraban mejor salud emocional y sentían más apoyo y ayuda de los demás.

Es evidente que los esfuerzos personales por transformarnos son importantes y acarrearán múltiples beneficios; que la influencia en nuestro entorno es más fácil de lo que pensamos cuando mostramos que hemos sobrepasado algunos obstáculos y que el éxito es extensivo a quienes nos rodean; lo importante ahora es mantener este nuevo patrón de conductas y pensamientos para afianzar la transformación.



### Subtema 3. Trabajar para mantener el cambio

Seligman (2011) propuso alcanzar el bienestar a través de una vida de logros, fundamentada en hacer cosas que contribuyan, de manera positiva, a una vida victoriosa para enfrentar los retos y superarlos. La gente busca el éxito, logros, ganar y vencer los retos porque esas experiencias son satisfactorias en sí mismas, no sólo para obtener otras cosas. Las personas necesitamos sentirnos competentes, necesitamos sentir que controlamos nuestro medio ambiente; es decir, elegimos libremente las experiencias que subyacen a una vida de bienestar y de desarrollo.



Sin duda, que existe el riesgo de tener una vida que constriñe y no da ninguna satisfacción; necesitamos tener energía para disfrutar de las complejidades de la vida cotidiana, se requiere invertir trabajo y dedicación.

Daniel Borenboim, director de orquesta y pianista, nacido en 1942, expresa en entrevista concedida a Daniel Verdú en Madrid en 2011 lo siguiente:

“P- Usted empezó jovencísimo a tocar el piano. Dio su primer recital a los siete años. ¿Cómo ha ido evolucionando su manera de interpretar?”

R- En realidad se trata de ver más conexiones. Cuanto más se toca y se repite, más se siente la irrepetibilidad de la música. Cada vez encuentras otro tipo de conexiones entre las notas. Y eso hace progresar. **Pero el enemigo más grande es la rutina: repetir lo que salió bien la noche anterior”.**

Otra manera más directa de encontrarle sentido a la vida, de acuerdo con Lyubomirsky (2007), es exteriorizándolo. Evidentemente, primero habremos de tenerlo claro nosotros para después compartirlo con los demás, ya sea de manera verbal o por

escrito. Una forma de lograrlo es dar respuesta por escrito a las preguntas básicas de la vida:



Sin duda estas preguntas incitan al cambio, pero no a un cambio momentáneo o necesario por un riesgo o exigencia, sino a un cambio que te transforme a nivel individual y colectivo; al cambio que genere radical y profundamente una nueva consciencia. Elige la manera de escribirlo, ya sea en una libreta, en tu computadora o en un diario, lo importante es sentirte cómodo. A fin de cuentas, el medio que elijamos es una expresión de nosotros mismos. Esta técnica de escritura es recomendable no sólo por las respuestas específicas que damos a las preguntas para orienta nuestra vida, sino porque el acto mismo de escribir, que es un proceso estructurado, hace que las personas organicemos e integremos nuestros pensamientos al reflexionar sobre lo que creemos.

Es esencial potenciar las fortalezas personales, aplicarlas en forma personal o en forma colectiva, en nuestro hogar o en las empresas en donde desarrollamos una labor profesional. Nuestras características se vuelven características de la empresa y viceversa; las mismas fortalezas se vuelven parte de la cultura de la empresa, enaltecen a sus integrantes, les brinda orgullo, identidad y razones para estar satisfechos con la vida y con el cambio emprendido. Entonces podemos volver a la pregunta inicial:

**¿Cómo te gustaría que te recordaran si murieras?**

**¡Quiero más!**

- Ingresa al siguiente recurso del Temoa en el que podrás conocer **cómo incrementar de manera duradera la felicidad y el altruismo**, en/  
<http://www.institutodelafelicidad.com/es/experts/sonja-lyubomirsky>
- Para conocer sobre las **consecuencias de enfrentar el reto de cambiar** te invitamos el video: Rafael Santandreu, autor de *El arte de no amargarse la vida*, en/  
[https://www.youtube.com/watch?v=J9zmsCwo9\\_A](https://www.youtube.com/watch?v=J9zmsCwo9_A)

**Mi Reflexión**

No es tan importante lo que nos sucede, sino cómo lo concebimos, nos afecta la forma en que juzgamos nuestro cambio o transformación. Es necesario que nos preguntemos si hacemos algo valioso de nuestra vida, cualquier evento positivo para ti y para tu entorno. Debes darte cuenta si lo que haces realmente es un beneficio permanente, si el cambio que haces ahora te permitirá nuevos logros, si a partir de ahora has aprendido a enfrentar situaciones adversas considerando tus fortalezas. Pensar y decir que has cambiado, lo demuestras en los actos y decisiones.

**Bibliografía**

- Emmons, R. y Crumpler, C. (2000). Gratitude as a Human Strength: Appraising the evidence. *Journal of social and Clinical Psychology*, 19: 56-69.
- Lyubomirsky, S. (2007). *The How of Happiness. A Scientific Approach to Getting the Life You Want*. EUA: Penguin press.  
ISBN-13: 978-1-59420-148-6
- 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
- Seligman, M. (2011). *Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being*. Nueva York: Free Press.
- Spreitzer, G. y Sonenstein, S. (2003). Positive Deviance and extraordinary organizing. En: K. Cameron, J. Dutton y R. Quinn (eds.), *Positive Organizational Scholarship*. EUA: Berret-Koehler.
- 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
- Verdú, D. (2011). *La música es filosofía y deporte*. Entrevista a Daniel Boreinboim. El País. Recuperado el 5 de septiembre de 2014 de [http://elpais.com/diario/2011/02/23/cultura/1298415601\\_850215.html](http://elpais.com/diario/2011/02/23/cultura/1298415601_850215.html)

## Glosario

- **PERMA:** Modelo que propone Martin Seligman, compuesto por cinco elementos fundamentales en la realización de la felicidad. Por sus siglas en inglés son: emociones positivas, involucramiento, relaciones positivas, significado y logro.
- **Trascendencia:** Elemento de bienestar vinculado con la esperanza, el optimismo, (Seligman, 2003), y con algunos estilos de afrontamiento (Pargament, 1997).

*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.*