

¿Cómo abrazar el cambio? Estrategias para superar el miedo y la ansiedad ante lo nuevo

Desprendernos del miedo al cambio es esencial para crecer como personas.

[Silvana Weckesser](#)

13 junio, 2023 - 19:24

Tan temido y tan esperado a veces, el cambio es algo que nos acompaña en la vida, desde nuestros primeros momentos en la tierra hasta en el último día. Sin embargo, siempre que podemos intentamos evitar sus efectos. Aun cuando los cambios son programados y nos conducen hacia situaciones agradables, también en esos momentos pretendemos bajar la ansiedad y la impaciencia que nos producen.

El cambio es una parte inevitable de la vida. A veces, son pequeños y fáciles de manejar, mientras que otras veces pueden ser grandes y desafiantes. Sea cual sea el tipo de cambio que enfrentemos, nuestras emociones juegan un papel importante en cómo llevarlo. En este artículo, hablaremos sobre cómo reconocer y gestionar las emociones que surgen al enfrentar un cambio de cualquier tipo.

- Te recomendamos leer: ["Be water, my friend: las 7 leyes para adaptarse a la vida"](#)

El miedo al cambio: comprendiendo la emoción

El primer paso para gestionar nuestras emociones es reconocerlas. A menudo, ellas pueden ser confusas y difíciles de identificar, especialmente cuando enfrentamos un cambio significativo para nuestras vidas. Sin embargo, es necesario tomarse el tiempo para reflexionar sobre cómo nos sentimos y por qué.

Una forma posible es llevar un diario emocional. Escribir nuestros sentimientos y pensamientos puede ayudarnos a comprender mejor lo que estamos experimentando e identificar patrones en nuestras emociones. También podemos hablar con amigos o familiares que podrán darnos su opinión seguramente basada en el afecto, pero tal vez poco objetiva, justamente por estar teñida de emociones y experiencias de cada uno de ellos. Recurrir a un terapeuta que sea objetivo puede ayudarnos a saber cómo nos sentimos libre de cualquier tipo de vicio, escuchar otra perspectiva puede ayudarnos a comprendernos mejor .

Es importante reconocer que las emociones son una respuesta natural y necesaria a los diferentes estímulos que experimentamos en nuestra vida cotidiana. **Ellas nos ayudan a procesar y dar sentido a nuestras experiencias, y nos proporcionan información sobre nuestras necesidades y deseos y por supuesto, nos hacen humanos.** Desde esta perspectiva no hay emociones "buenas" o "malas" en sí mismas, sino que todas tienen un propósito y una función importante.

Dicho esto, es cierto que algunas emociones pueden ser más difíciles de manejar que otras. Por ejemplo, la ira y la tristeza pueden ser emociones desagradables y difíciles de controlar, lo que puede llevar a comportamientos destructivos o a sentimientos de vergüenza o culpa. Sin

embargo, esto no significa que estas emociones sean inherentemente "malas". En cambio, la clave para manejar estas emociones de manera efectiva es comprender su función y aprender a expresarlas de manera saludable.

Por otro lado, las emociones agradables, como la felicidad y la alegría, también pueden ser desafiantes de manejar. Por ejemplo, puede haber momentos en los que nos sintamos culpables por sentirnos felices cuando otros están sufriendo, o podemos sentirnos presionados para mantener un estado de felicidad constante, lo que puede ser agotador y poco realista. En estos casos, **es importante reconocer que todas las emociones son válidas y que está bien sentir una amplia gama de emociones.**

Gestionando nuestras emociones

Una vez que hemos identificado nuestras emociones, es importante gestionarlas de manera efectiva. La gestión emocional implica reconocer lo que estamos sintiendo y encontrar formas saludables de expresarlas y encausarlas si fuese necesario. Una forma de hacerlo es practicar la atención plena que nos ayuda a estar presentes en el momento y a tomar conciencia de nuestras emociones sin juzgarlas. De este modo ser más compasivos y amables con nosotros mismos.

La atención plena, también conocida como mindfulness , se refiere a la práctica de prestar atención deliberada al momento presente con una actitud de aceptación y sin juzgar. Es la capacidad de estar plenamente presente en el aquí y ahora, enfocando la atención en las experiencias internas y externas que se están experimentando en el momento presente. Al encontrar formas saludables de expresar nuestras emociones, podemos reducir la intensidad de las mismas y manejar mejor el cambio que estamos enfrentando.

Aceptando el cambio

Finalmente, es importante recordar que el cambio es inevitable y que siempre hay una parte de él que no podemos controlar. Aceptar el cambio y encontrar formas de adaptarse a él puede ser una parte importante de la gestión emocional. Esto implica aceptar que el cambio puede ser difícil y doloroso, pero también reconocer que puede haber aspectos positivos en ese proceso. Por ejemplo, si nos mudamos a una nueva ciudad, podemos sentirnos tristes por dejar nuestra vida anterior, pero también podemos estar emocionados por las nuevas oportunidades y experiencias que nos esperan.

En resumen, **reconocer y gestionar nuestras emociones es fundamental para enfrentar cualquier cambio de manera efectiva.** La idea de que hay emociones "buenas" y "malas" es una simplificación excesiva de la complejidad de las emociones humanas. Todas las emociones son importantes y necesarias para nuestra experiencia humana, y todas tienen el potencial de ser difíciles de manejar en diferentes momentos. En lugar de categorizar las emociones como "buenas" o "malas", es más útil aprender a reconocerlas y a partir de allí incluirlas en nuestra vida como aquello que le da sabor y sentido a la existencia.

El proceso emocional de los duelos o cambios puede variar significativamente de una persona a otra, pero a menudo sigue un patrón similar en términos de las emociones que se experimentan. A continuación, se describen algunas de las emociones comunes que las personas pueden experimentar durante un duelo o un cambio significativo:

- **Shock y negación:** Después de una pérdida o un cambio importante, es común sentir un estado similar a la desorientación y el descreimiento. En esta etapa, puede ser difícil aceptar lo que ha sucedido y puede haber una sensación de irrealidad.

- **Dolor y tristeza:** La tristeza y el dolor son emociones comunes que se experimentan durante el proceso de duelo o cambio. Puede haber una sensación de vacío o pérdida profunda, y una forma de expresarlo es el llanto al que no deberíamos tenerle miedo.
- **Ira y culpa:** La ira y la culpa son otras emociones que a menudo se experimentan durante el proceso de cambio. La ira puede dirigirse a uno mismo, a otros o a la situación en sí, mientras que la culpa puede surgir de la sensación de que se podría haber hecho algo diferente para evitar la pérdida o el cambio.
- **Negociación y aceptación:** A medida que el proceso de duelo o cambio continúa, puede haber un intento de negociar con la situación o encontrar formas de hacer frente a ella. Eventualmente, llega una etapa de aceptación en la que se comienza a aceptar la situación y se busca encontrar un camino hacia adelante.

Es importante tener en cuenta que el proceso emocional del duelo o del cambio no es lineal y no sigue un cronograma específico. Las personas pueden experimentar diferentes emociones en diferentes momentos y en diferentes intensidades. Además, la duración del proceso de duelo o cambio puede variar significativamente de una persona a otra.

En definitiva, se trata de nuestra propia aceptación como humanos llenos de inquietudes y ansiedades, el miedo a la pérdida, las sensaciones de desesperanza, pueden teñir un momento que será inexorable transitar. Mejor nos conozcamos a nosotros mismos y sepamos de nuestros fantasmas logaremos acercarnos tiernamente a recorrer esos lugares donde el cambio será una situación de aprendizaje favorable.

Si bien hay cambios que no querríamos transitar sabemos que hay momentos donde la vida nos fuerza a hacerlo, aun allí debemos insistir en fortalecernos a nosotros mismos, y a confiar y trabajar en ello para entender que es posible sobreponerse. El cambio forma parte de nuestra vida, y la vida es un constante desafío. A veces podemos sentirnos solos, confundidos o desesperados ante el cambio. Pero no tenemos que afrontarlo en soledad. **Pedir ayuda es un acto de amor propio y de respeto hacia nosotros mismos.**