

ADAPTÁNDONOS AL CAMBIO



El cambio, nos guste o no, es algo que siempre está en nuestras vidas. Adaptarnos al cambio conlleva un proceso de transformación personal y en ocasiones puede generar una crisis emocional. Cada una de las personas reacciona de manera diferente ante el cambio. El proceso de adaptación en gran medida se trata de la actitud con la que le hagamos frente a este. Todos, tenemos la capacidad para cambiar, aunque no todos tenemos la misma apertura hacia el cambio. Cualquier cambio genera incertidumbre, estrés, miedo entre otras emociones. Sin embargo, tenemos la capacidad para adaptarnos y reinventarnos.

Adaptarnos al cambio conlleva un proceso que se produce paso a paso. A continuación, se explicará el mismo:

1. Negación- esta etapa se caracteriza por cierto grado de incredulidad.
2. Resistencia- experimentamos ira, como una actitud defensiva por temor a lo desconocido.
3. Exploración- se reconoce que el cambio es inevitable. La persona se enfoca en lo positivo, en el aprendizaje del mismo.
4. Compromiso- esta etapa se alcanza cuando se decide aceptar el cambio y adoptar nuevas actitudes.

¿Cómo adaptarnos al cambio?

- Reconoce las emociones que genera el cambio
- Entiende que el cambio es inevitable en la vida
- Identifica el lado positivo del cambio
- Reconoce cuando estas resistiéndote al cambio
- Ser resiliente ante el cambio

A veces la vida nos da un empujón y nos saca de nuestra zona de comodidad, nos lleva a situaciones nuevas donde nos sentimos vulnerables y desamparados. Sin embargo, tenemos que saber mirar más allá de lo que se ve a simple vista, saber adaptarse y aprovechar al máximo las nuevas circunstancias. Aprender a valorar otras cosas importantes en la vida.

¡Llámanos, en INSPIRA te queremos saludable!

(787) 704-0705 / WWW.INSPIRAPR.COM