

APRENDER A ADAPTARSE

## Cómo enfrentarse a los cambios sin morir de estrés

---

Las cosas y las relaciones se transforman muy rápido y si uno se atasca en la rigidez sufre

---



ALBERT MOLINS RENTER, BARCELONA

16/04/2019 06:00 | Actualizado a 07/11/2019 14:12

Vivimos en una **sociedad** en la que los **cambios** se suceden a gran **velocidad**, tanto en lo económico, lo político como en lo social. Con la **tecnología** y el **consumismo** en el centro, toda esta vorágine –queramos o no– termina por afectar a nuestra vida personal. Como dice **Emma Ribas**, psicóloga clínica, “nuestra sociedad vive un cambio de **paradigma**. Antes todo era para siempre, el trabajo, la pareja, la vivienda... Ahora todo cambia constantemente y nada es para siempre”.

Para **Isaac López**, autor del libro ***Cambiar***, las características de los cambios que vivimos ahora son, sin duda, “la velocidad, la **disrupción** y la **globalidad**”. Los cambios afectan a todos y cada una de las facetas de nuestra vida y nos obligan a estar en actitud de alerta permanente. Cambiar hemos tenido que cambiar toda la **vida**, pero la gran **diferencia** es que ahora estamos ante un cambio **disruptivo**.

---

## “ El nuevo cambio nos obliga a desaprender lo aprendido”

ISAAC LÓPEZ Psicólogo y autor del libro *Cambiar*

---

En este escenario de “**modernidad líquida**”, cuando nos hemos adaptado a un cambio ya ha llegado a otro. “No son, como antes, **cambios evolutivos**, que nos permitían asimilar lo anterior antes de incorporar lo nuevo. La disrupción, al contrario, nos obliga **desaprender** lo aprendido, porque aquello que sabemos es un **lastre**”, explica López.

Así las cosas, la única solución que nos queda sigue siendo **adaptarnos**, y “cuanto antes desarrollemos la capacidad de adaptación mucho mejor”, dice Ribas. ¿Quién dijo **miedo**? Pero todo sucede tan rápido que no siempre es fácil. “Toda esta **vorágine** de transformaciones, motivadas en gran parte por el consumismo, nos prometen y alejan en igual medida de la **felicidad**. Es peligroso dejarse llevar e intentar mantenerse en la cresta de la ola, porque te aleja de la **realidad**, de los demás y de tu propia libertad y **felicidad**; te hace esclavo de la **novedad** y del ‘qué dirán’”, asegura el psicólogo y terapeuta **Leopoldo Ceballos**.

---

## “ Antes todo era para siempre, y ahora todo cambia constantemente”

EMMA RIBAS Psicóloga clínica

---

En este sentido **López** recuerda que “cambiar no significa estar en la cresta de la ola, sino tener la **habilidad** de ser **feliz** en el momento en que nos ha tocado vivir”. Eso sí, él mismo reconoce que estar instalado en el **cambio constante** “es algo muy **estresante**, por un mecanismo biológico que nos lleva a **conservar** y ahorrar nuestra **energía**”. Por eso, en opinión de este psicólogo “es fundamental **entrenarse en el cambio**, para reducir los niveles de estrés”.

Pero, por suerte, “nuestro **cerebro** es plástico y es capaz de desarrollar esta **capacidad** de adaptación”, dice Ribas. El riesgo está, por contra, en que “si nos atascamos en el **victimismo** y la rigidez mental, es cuando aparece el **sufrimiento**, los síntomas físicos y psíquicos, y hasta la **enfermedad**. En cambio, pasar por la experiencia de **adaptarnos** a un cambio **nos ayuda** en **próximos cambios**, la mente se va entrenando y **flexibilizando**. La clave es ver los cambios como **oportunidades** de crecimiento y **aprendizaje** y, sobre todo, no dejarse llevar por el **miedo** que nos puede arrastrar hacia el **bloqueo**”, asegura esta psicóloga.

---

## Para estar dispuesto a cambiar hay que dejar el miedo que nos bloquea

---

Pero esto tampoco es **fácil**. “Lo primero que hay que hacer es **entender** el cambio. Asumir que es un **proceso** difícil y que exige **esfuerzo**”, asegura Isaac López. “Una vez aceptado eso, hay que **identificar** qué **inconvenientes** tenemos para cambiar, que normalmente **coinciden** con nuestro sistema de **pensamiento**, que entendemos como algo **absoluto**, cuando en realidad es muy **relativo**”, añade López.

Y es que como dice la psicóloga **Gemma Tió**, “la facilidad que tenemos para acceder de forma inmediata a todo lo que queremos hace que no hagamos un **esfuerzo** para conseguir

determinados **objetivos**. Las personas buscamos un **equilibrio** interno, con lo que a veces tendemos a buscar el **camino** más fácil y **cómodo**”.

Los cambios nos perturban y generan estrés y tenemos que trabajar nuestra inteligencia emocional para recuperar el equilibrio (FatCamera / Getty Images)

Por eso, la gestión **emocional** que hacemos de este proceso también es muy importante, y sobre todo, resulta clave no dejar que aparezca el **miedo** “porque es **contrario** al **cambio**. Cambiar significa **arriesgar**, vencer las **incertidumbres**, pero el miedo nos paraliza y nos hace **huir**”.

En este sentido hay algunas **herramientas** que vale la pena desarrollar e incorporar a nuestra vida para salir con bien de esta inmersión en el cambio continuo. En opinión de López, se trata de “trabajar nuestra **inteligencia emocional**, acudir a algún **coach** que nos puede ayudar, e incorporar **el optimismo**, que además de ser un rasgo de carácter se puede **aprender**, y que es mágico porque ayuda a vencer las **incertidumbres**”.

---

## La educación

---

Y si hablamos de aprendizaje y de aprender, la **educación** del futuro será uno de los aspectos que más **transformados** se van a ver. En opinión de **Alfredo Rodríguez**, profesor de Psicología de la **Universidad Complutense de Madrid**, “uno de los entornos que mayor cambio está sufriendo es el laboral, debido principalmente a la **revolución tecnológica**, que traerá

numerosas transformaciones en la economía y el **empleo**, lo que incrementará la percepción de **inseguridad laboral** por parte de los **trabajadores**". Según Rodríguez, "las actividades laborales más susceptibles de ser **sustituidas** por **máquinas** ya no serán sólo las repetitivas y físicas en entornos predecibles, sino también aquellas de carácter **intelectual**".

Por este motivo, este **profesor** de la Complutense afirma que para afrontar este nuevo **horizonte** "se necesitará un **cambio** en el ámbito **educativo**". Y es que según un informe del **Foro Mundial de Economía** de 2016, el **65% de los escolares** actuales desempeñarán **trabajos** que todavía no existen. "Estos datos anticipan significativas **transformaciones** en las tareas, **habilidades** y **competencias** necesarias para el **mundo laboral**. En este sentido, la **formación reglada** y los títulos oficiales **perderán** paulatinamente **importancia**. El futuro de la **educación** requerirá, al igual que el del trabajo, mayor **flexibilidad**", asegura Rodríguez.

---

## La familia

---

Otro **ámbito** que también está en **continuo cambio** es el **familiar**. "No es infrecuente que tras un periodo de felicidad, las **parejas se separen** para volver a formar una **nueva familia** con otra pareja, aportando –uno o los dos– **hijos** de la relación anterior. Estas **familias mixtas** presentan retos propios y de mayor dificultad, pues es necesario integrar en la gestión de **conflictos** interpersonales a los miembros de la familia anterior", explica la psicóloga y **sexóloga Georgina Burgos**.

Existe además una **diversidad** de opciones de familia que presentan sus propios **retos**, como son las familias **monoparentales** o las familias donde los padres son del mismo sexo. "Muchas veces estas opciones se avanzan a la **aceptación**

**social** mayoritaria de esas nuevas circunstancias, con el consiguiente **rechazo** que puede conllevar hacia los **pioneros** del cambio”, añade Burgos.

---

**La educación, el empleo y la familia son algunos de los ámbitos en permanente transformación**

---