

7 ideas que te ayudarán a no tener Miedo a los Cambios

miércoles, 13 de junio de 2018

Son las 8:00 de la mañana, hoy es mi penúltimo día de trabajo antes de vacaciones y esta mañana meditando me ha venido en mente esta idea, así que quería escribir sobre ella. Cambiar es uno de los temas que más nos cuesta a nivel personal y profesional, tanto que así lo dice nuestro refranero “genio y figura hasta la sepultura”. Sin embargo, cambiar es sano, y en este post te voy a ayudar a hacerlo, a dar un pasito más, a no tener miedo a los cambios.

César Piqueras *

Si tuviéramos más capacidad para cambiar, seguramente conseguiríamos mejores resultados. Las empresas gastan millones en gestionar cambios, en moverse de un punto A a un punto B, en que las personas asimilen psicológicamente el cambio y se sientan cómodos con la nueva situación. Cambiar está de moda, lo sé, y además con razón, si no hay cambio no hay evolución, no hay vida.

Una vez escuché que una empresa puede crecer o decrecer, pero no mantenerse igual. Con el tiempo descubrí que esta persona tenía toda la razón, ¡Qué difícil es lograr estabilidad empresarial! y qué fácil es perderla… Siendo así, uno tiene que orientar su brújula hacia el Norte que considere más oportuno, con visión clara y con determinación, sin tener miedo a los cambios.

No tener miedo a los cambios,

ideas que te pueden ayudar

1. Siempre estás cambiando, aunque no lo quieras. Hay quien teme a los cambios porque piensa que en su vida no existen. Personas que huyen de los cambios sin saber que son los cambios los que los encontrarán tarde o temprano. Aunque no quieras cambiar lo estás haciendo. El 1% de tus células se renuevan cada día, todas las células de tu esqueleto se renuevan cada 10 años, a lo largo de tu vida perderás a la mayor parte de tus seres queridos, amigos y familiares, también es posible que tengas hijos, es posible que te cases, que te divorcies, que contraigas una enfermedad grave, que te toque la lotería… Aunque no lo quieras los cambios te van a encontrar a ti. Lo mejor que puedes hacer es tener una actitud determinada frente a ellos y frente a la vida.

2. Es normal que tengas miedo. Cambiar da miedo, sobre todo cuando no sabemos si el cambio será para mejor o para peor. ¿Por qué nos da miedo cambiar? Porque estamos perdiendo identidad, porque creemos que por el hecho de cambiar dejaremos de ser cómo somos, nuestra vida será diferente, y ya nada volverá a ser igual. En realidad, no debemos tener miedo al cambio ya que tú siempre vas a ser tú, estés donde estés, con quien estés, y hagas lo que hagas. Tener demasiado miedo al cambio implica un sentimiento de poca estima de poca confianza en ti mismo/a.

3. Gestiona tus pensamientos de estabilidad. Cuando nos proponen un cambio o cuando un cambio se nos viene encima lo primero que pensamos es “! Nooooo! ¡No quiero cambiar!”, es como si alguien viniera a sacarte de la cama a las 5 de la mañana y te pusiera a correr en una cinta. Si quieres ser proactivo/a con el cambio, tienes que empezar a gestionar tus pensamientos de resistencia al cambio. Practicar alguna técnica para cambiar de actitud, conseguir aclarar tu mente y mantenerla abierta. ¿Quién sabe?, es posible que cambiar no sea tan malo.

4. Cambia poco a poco. No te emociones demasiado ni quieras cambiar todo de la noche a la mañana. Observa como un alpinista sube al Everest, como se aclimata y necesita casi un mes en el Tibet para hacer la expedición. Sube hasta 6.000 metros, baja. Sube hasta 6.500, baja hasta 6.000. Acostúmbrate a dar pequeños pasos hacia tus objetivos, de nada sirve correr demasiado.

5. Ocurra lo que ocurra, acéptalo. Ni tú ni yo somos dueños de lo que nos ocurrirá en los próximos 10 años, ni tampoco de lo que ocurrirá en nuestro entorno. Si es cierto que podemos crear condiciones favorables para muchas cosas, que podemos empezar a creer para ver, pero hay una gran parte de acontecimientos que no dependen de nosotros. Así que lo mejor que podemos hacer es aceptar lo que ocurre, no vivir bajo la mísera negación toda la vida, sino aceptar lo que ha ocurrido, aunque duela en lo más profundo. Mejor dicho, hazte amigo del miedo, así lo explico en este video:

6. Es la incertidumbre la que motiva a los aventureros. Si no fuera por el sentimiento de incertidumbre y por el amor a lo desconocido no habríamos descubierto nada. Ayer estuve viendo la última aventura de Jesús Calleja en Namibia para ver a los elefantes salvajes desde el aire con un paramotor a ruedas. A pesar de jugarse la vida varias veces (porque se da unas cuantas leches serias contra el suelo), sigue intentándolo hasta que lo consigue. Son los repetidos intentos del que quiere cambiar su clave del éxito. Entrena tu determinación más a menudo.

7. Son los que cambian los que consiguen nuevas metas. Solemos admirar a las personas que han conseguido grandes logros, sentimos incluso un sentimiento de simpatía. Pero nadie se acordaría de ellos si hubieran fracasado. Los que se atreven, los que dan un paso, los que lo intentan una y otra, y otra y otra, son los que lo consiguen. Si no lo has conseguido es porque no lo has intentado lo suficiente (o porque tu estrategia era… digamos… algo equivocada)

Sobre todo, es importante que al cambiar te hagas una pregunta ¿qué es lo peor que puede pasar? al fin y al cabo nada es tan grave, nada es tan dramático como lo pintas. Ya sabes que algunos personajes famosos lograron grandes metas después de unos cuantos fracasos, así que a lo mejor no es tan malo eso de cometer errores.

* Escribo, realizo conferencias y trabajo con empresas comprometidas con la mejora de resultados, soy coach ejecutivo certificado como PCC por ICF y coach senior AECOP, trabajo en la mejora individual y de equipos a través del coaching y el asesoramiento a empresas.

Me he formado en distintos ámbitos relacionados con el desarrollo del talento y las organizaciones, MBA Executive y Master en psicología de la gestión de organizaciones por la London Metropolitan University Business School, Master y Trainer en Programación Neuro-Lingüística, Master en terapia Gestalt, CTI Coaching Training Program, Coach ORSC de organizaciones, sistemas y relaciones e Ingeniero técnico industrial.