

Cómo afrontar el miedo al cambio y a tomar nuevas decisiones

Ante vosotros, un curso más, un año más. Algunos vuelven a los antiguos hábitos y a los buenos propósitos de todos los años, otros se enfrentan a una nueva etapa llena de incertidumbres pero muchas posibilidades. Una nueva etapa es una hoja en blanco, puedes escribir lo que desees, va a depender del esfuerzo y la energía que quieras invertir. Una etapa que empieza implica retos, algo que no habéis hecho nunca, como buscar trabajo, comenzar el instituto, la universidad, cambiaros de lugar de residencia, compartir piso con nuevos compañeros o que afrontar un cambio en su vida sentimental, conlleva la toma de decisiones y esto a veces provoca miedo, sobre todo a equivocarse.

Algunas personas afrontan los cambios con optimismo y confianza, pero otras, pueden experimentar inseguridad, desde los miedos más frecuentes al fracaso, a no dar la talla, a la paralización y la angustia por que temen cualquier cambio pensando siempre en lo peor.

Si te enfrentas a una nueva situación vital, a nuevas decisiones, te surgirán dudas, preguntas, inquietudes. Es normal. Tener miedo es natural y esta emoción nos ayuda a evaluar de forma adecuada los pros y contras, los riesgos y dificultades y también las posibilidades de logro. Es la emoción que nos predispone a buscar soluciones para resolver los problemas y dificultades que se nos presenten, Así qué, no es más valiente el que dice no sentirlo, sino el que lo reconoce y se esfuerza en aprender a manejarlo. En el reconocimiento de la debilidad se encuentra la fortaleza, en la aceptación del miedo se encuentra el camino de la superación personal.

Los miedos más frecuentes son:

- Al esfuerzo, a no poder.
- A no llegar, a no ser capaz
- A no saber como hacerlo
- A no encajar con los compañeros.
- A quedarme solo, a que me rechacen.
- A defraudar a los otros, padres, amigos, pareja...
- A ser diferente.
- A no saber defenderse.
- A no encontrar nada que me guste.
- A equivocarse.
- escribe aquí tu miedo personal y ten por seguro que ¡será compartido por muchas personas! Sea lo que sea otros lo han sentido antes ¡y lo sentirán después!

Puedes afrontar el miedo que supone tomar decisiones en una nueva etapa

- Recordar que las dificultades son normales.
- Aceptar un cierto nivel de riesgo en las decisiones .
- Evaluar con realismo los pros y contras de una opción.
- Aprender a apreciar diferentes posibilidades en la resolución de un problema.
- Entender que cada opción tendrá cosas buenas y malas.

- No busques la solución perfecta sino la mas aceptable.
- Pedir consejo no es una debilidad sino una actitud inteligente.
- Tomar ejemplo de errores y aciertos ajenos también es una ventaja.
- Hacer un seguimiento de la decisión tomada y , si es necesario, hacer correcciones.
- Poner un plazo para evaluar los logros , cambios y darse la oportunidad de redecidir.
- Confía en ti mismo aun cuando no siempre aciertes, el ensayo error es una parte del proceso de aprendizaje.

No podemos saber lo que nos deparará el futuro, pero seguro que somos más eficaces ante lo que se nos presente si aprendemos a generar confianza en nosotros y analizar con realismo las posibilidades de decisión.

También podemos ayudarnos desde nuestra mente a generar confianza personal. Recuerda que lo que pensamos influye en como nos sentimos y según como nos sentimos actuamos de una u otra manera, resultando nuestro comportamiento a veces eficaz y otras no tanto, a la hora de conseguir nuestros objetivos. Nuestra forma de pensar entre otras cosas se basa en nuestra forma de percibir e interpretar la realidad, y en muchas ocasiones esta percepción está deformada, lo que nos lleva creer cosas que no son, a no poder evaluar las alternativas desde una perspectiva real. Las ideas anteriores sobre lo que ayuda a superar el miedo puedes transformarlas en pensamientos propios ¿Cómo? Repítelas cada día, aun cuando al principio no las creas, acepta que en ocasiones te equivocarás. Se tolerante con tu avance personal. Una etapa diferente implica que en ocasiones necesitaras varias oportunidades para llegar a las metas. Date la oportunidad de volver a intentarlo.

Si a pesar de estas indicaciones, el apoyo de los colegas y la comprensión de padres y profesores te resulta difícil tomar decisiones en esta nueva etapa. No lo dudes Consúltanos ¡es gratis!

BIBLIOGRAFIA DE INTERÉS

- El arte de amargarse la vida. Watzlawick, Paul. Edit Herder. Barcelona
- Autoterapia emocional. Ruskan, John. Edit Oceano. México
- Inteligencia emocional. Goleman, Daniel. Edit Herer Vergel

Elisa Múgica y Rosana Bellosta

Asesoras psicológicas del CIPAJ del Servicio de Juventud del Ayuntamiento de Zaragoza y la Universidad de Zaragoza.