

“Es mejor ser aventurero y arriesgar que quedarse quieto”

Convocada por EEC Alumni, Laura Rojas-Marcos, psicóloga y terapeuta, compartió los aprendizajes, las inquietudes y las vivencias personales y profesionales que le llevaron a la conclusión de que somos cambio. Una reflexión que también

le motivó a escribir un libro homónimo. Ante coaches, antiguos alumnos y profesionales de la EEC en Madrid la experta reveló que: “la vida es cambio puro hasta el momento que morimos” y cómo hacer para llevarlo bien.

Si, como dices, somos cambio, ¿por qué no nacemos preparados para este fenómeno constante? ¿Por qué nos asusta?

De hecho, sí nacemos con los ingredientes básicos y necesarios para afrontar los cambios. Éstos están grabados en nuestros genes y son: la capacidad para aprender, analizar, evaluar, tomar decisiones, identificar las necesidades, entre otros. Somos seres inteligentes y adaptativos. Sin embargo, a veces los cambios nos asustan porque despiertan dudas, sentimientos de incertidumbre, ansiedad e inseguridad.

Enfrentarse al cambio, ¿nos cuesta a todos igual? ¿Hay personas que lo llevan mejor? ¿En qué son distintas?

Cada persona se enfrenta a los cambios de forma diferente dependiendo de su forma de ser (personalidad); su actitud frente a los retos (si tienen una actitud proactiva/constructiva o pasiva/destructiva); sus experiencias vitales (si han tenido experiencias positivas o negativas); autoestima y confianza en sí mismos (si se valoran positivamente y se sienten capaces de conseguir un objetivo); sus habilidades sociales y resolutivas (si saben relacionarse con las personas del entorno, ser asertivos y resolver conflictos; tener inteligencia emocional y social); y finalmente, sus expectativas sobre el cambio (si son optimistas o pesimistas).

Cuando los cambios no nos gustan, ¿en qué recomiendas pensar, cómo recomiendas actuar?

Dado que hay muchos tipos de cambios (esperados, inesperados, progresivos, repentinos...), cuando nos encontramos con un cambio que no nos gusta, para sobre-llevarlo o superarlo ayuda pensar en posibles aspectos positivos del mismo y visualizar los beneficios, si los hubiera. Intentar identificar si hay algo que uno pueda hacer para influir en el proceso y sentir un cierto control sobre las circunstancias. Preguntarse: ¿Qué puedo hacer para que este proceso sea más fácil y menos estresante? También ayuda identificar las propias necesidades y herramientas que faciliten que el cambio sea más fluido, así como pedir ayuda a personas de confianza, positivas y que aporten ideas y ánimos.

En tu libro comentas que el cambio provoca emociones diferentes. ¿Cómo ayuda saber lo que sientos?, ¿qué valor tiene distinguir si es ansiedad o recordamiento?

Saber lo que uno está sintiendo es fundamental porque nos indica el significado que tiene la experiencia que estamos viviendo. Las emociones surgen generalmente a raíz de una vivencia. Si sentimos ansiedad o miedo, generalmente, es porque identificamos una amenaza (sea real o imaginaria), en cambio si sentimos recordamiento es porque pensamos que hemos hecho algo mal, por lo



EN SU LIBRO 'SOMOS CAMBIO' (Ed. Temas de hoy), LAURA ROJAS-MARCOS EXPONE ALGUNAS HERRAMIENTAS ÚTILES PARA ENFRENTARNOS AL CAMBIO DE FORMA POSITIVA Y CON ALEGRÍA.

tanto nos sentimos culpables. Ante una amenaza buscaremos protegernos y defendernos, mientras que frente a la culpa nos fustigamos o reaccionamos a la defensiva.

Debería haber leído tal informe, no debería haber insultado, debería haber llamado a tal cliente...

Esto que llamas 'Tiranía de los deberías', ¿qué tiene que ver con el cambio?

Cuando nos encontramos en un proceso de cambio a menudo construimos unas expectativas y creencias sobre los resultados del mismo. Si éstas no se cumplen, podemos sentir frustración, culpa, desilusión, ira o tristeza. No es poco frecuente que las personas muy exigentes o inflexibles consigo mismas, o los demás, caigan en la tiranía de los deberías y tengan un diálogo interno en el que prime: “debería haber hecho, dicho, logrado o sido...” produciendo una sensación de malestar y de fracaso. Cuando caemos en la tiranía de los deberías, competimos con la idea que tenemos de “lo que debería ser” y perdemos siempre. No hay sentimiento de logro o goce, sino una sensación insatisfacción permanente.

Si en la vida estamos en continuo cambio, ¿la estabilidad es una quimera?

Desde mi punto de vista, la sensación de estabilidad es real como la vida misma. Uno puede encontrar la serenidad y la paz interior mientras que esté viviendo un proceso de cambio. Podemos vivir los cambios desde la alegría, la ilusión y ganas de probar algo diferente sin que produzca inestabilidad emocional. No olvidemos que la vida es cambio y el cambio es vida.

Ante el refrán: Más vale lo malo conocido que lo bueno por conocer, ¿qué respondes?

No estoy de acuerdo con el mensaje que transmite este refrán. A mi parecer, es mejor intentar cambiar algo que nos produce infelicidad que vivir bajo el peso de la resignación y frustración innecesaria. Pienso que es mejor intentar buscar soluciones a los problemas que quedarse quieto.

Es mejor ser aventurero y arriesgar, siempre que se hayan analizado antes los pros y los contras, se mantengan los pies en la tierra y se tenga un alto sentido de la responsabilidad.

Los cambios, ¿son siempre buenos?

Los cambios son principalmente un reto. Dependiendo de la percepción que tengamos de los retos, percibiremos los cambios como una oportunidad o una amenaza. Hay cambios positivos y negativos. Los positivos generalmente producen bienestar y los cambios negativos producen malestar. No obstante, hay personas que llevan mal los cambios positivos y otras que llevan bien los cambios negativos. Quizás debamos preguntarnos cada uno: ¿Cuál de estas personas soy yo?

Psicólogos y coaches tienen metas similares, ¿qué valora del enfoque de estos últimos?

Creo que tenemos el mismo objetivo: ayudar. Durante ese proceso de ayuda, independientemente de ser psicólogos o coaches, cada profesional tiene su estilo, técnicas, herramientas y conocimientos que se apoyan en una metodología y en un modelo teórico. Desde mi punto de vista, al ayudar a otra persona es clave tener una idea clara de las propias capacidades y limitaciones, así como de los objetivos del cliente/paciente. De igual modo, es esencial tener claro el procedimiento a seguir, saber sacar el mayor provecho a los instrumentos utilizados y tener la capacidad para mantener la objetividad.

Los coaches que asistieron a su charla en EEC Alumni valoraron muy positivamente su ponencia. Una última recomendación para ellos...

En mi experiencia personal y profesional he aprendido que al estar en continuo cambio es esencial estar en continuo movimiento. Es decir, recomiendo estar al día de los últimos estudios sobre la profesión, estudiar y aprender nuevos métodos que aporten al trabajo como coach/psicólogo, poner en práctica lo aprendido, evitar el estancamiento intelectual y emocional, relacionarse con personas del gremio, pedir ayuda cuando se necesite y cuidarse a uno mismo.

“Ante un cambio que no nos gusta, ayuda pensar en los posibles beneficios”