

SI NO CAMBIAS, TE CAMBIAN

La sociedad está en continuo movimiento. La vida laboral no es lo que era. Las exigencias son otras. Y no podemos quedarnos de brazos cruzados a esperar que todo vuelva a ser como antes. Hay que adaptarse partiendo de lo que somos. Hay que aprender, perseverar, crecer.

El ser humano es cambiante por naturaleza, aunque tendemos a acomodarnos de vez en cuando para recargar las baterías. Y esa necesidad de cambio la experimentamos incluso a pequeña escala, en la cotidianidad. Por otro lado, en determinados momentos queremos afianzar esa transformación extendiéndola al aspecto físico (un corte de pelo, un cambio de maquillaje o de apariencia...), a los hábitos (dejar de fumar, hacer deporte, madrugar más...), a las compañías (nuevos amigos, viajes y aficiones para conocer gente diferente...), a las posesiones (nuevo coche, nueva casa, nueva ropa...) o a la actitud (más positivismo, más empatía...). Se suele pensar que un cambio externo puede apoyar y sustentar ese cambio de vida anhelado en momentos críticos. Tal vez momentáneamente ayude pero el verdadero cambio no se realiza en un día ni mucho menos a golpe de bisturí.

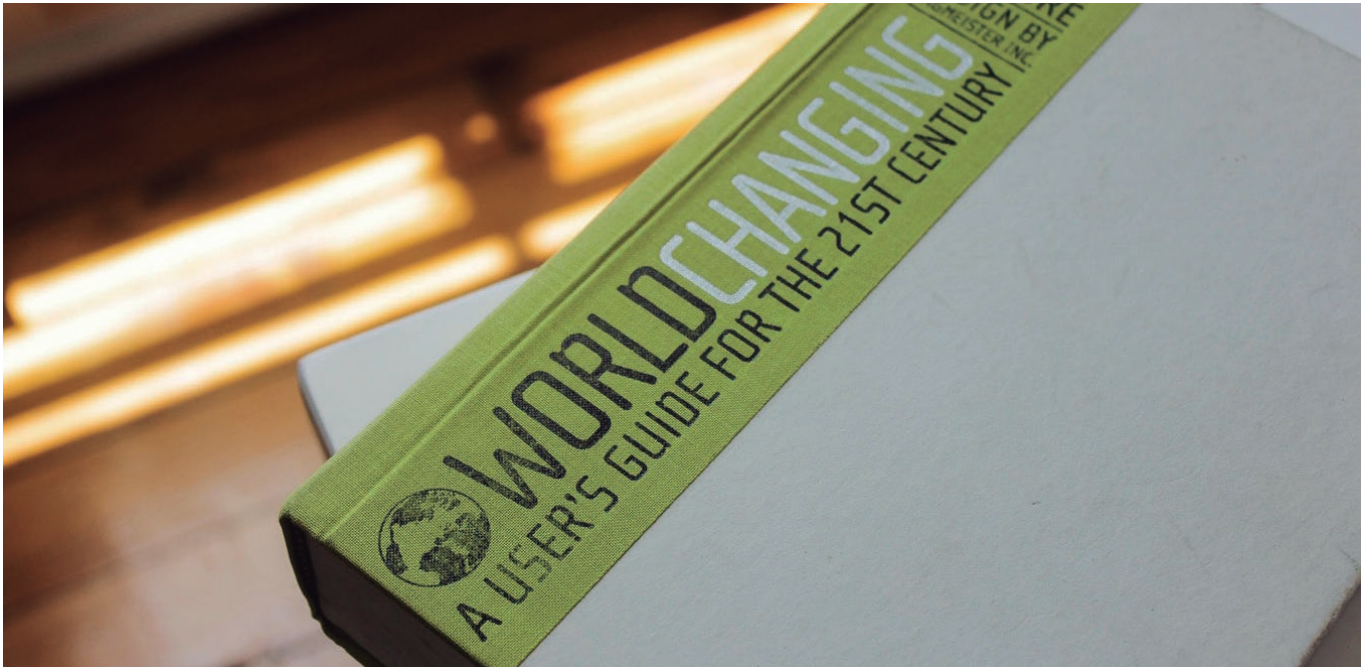
Los cambios importantes que se producen en nuestra vida pueden darse en un momento de transición que no siempre supone una crisis, o tal vez lo fuese pero transcurrió de manera natural, sin traumas. Esos puntos de inflexión suelen tener lugar cuando cambiamos de colegio o de ciudad, ingresamos en la universidad, tenemos un hijo... Si nos paramos a pensar, estos hechos han venido precedidos de decisiones que hemos debido tomar o que alguien ha tomado por nosotros, con o sin nuestro consentimiento. La elección de una carrera o profesión, la elección de la pareja o la elección del lugar donde quieres vivir son algunas de las decisiones que tomamos continuamente. Algunas de ellas parecen no tener importancia, pero todas condicionan nuestro futuro de algún modo. Decidimos qué desayunamos, con qué ropa nos vestimos, a qué restaurante vamos, qué libro leemos, qué actitud adoptamos a lo largo del día para afrontar la jornada laboral y la familiar... Decidimos sin

parar y sin ser conscientes de ello. Decidimos por inercia, porque siempre lo hemos hecho así. Por eso nos cuesta modificar una decisión. Nos cuesta cambiar de ruta, cambiar de costumbres, cambiar de trabajo...

No nos damos cuenta de que son precisamente esas transiciones, precedidas de elecciones más o menos certeras, las que nos permiten avanzar, las que dan trascendencia a nuestra vida y marcan nuestro destino.

Además de los ya citados, hay otros momentos críticos en que las personas encuentran irremediamente motivos para el cambio. Algunos de estos momentos pueden ser los siguientes:

- Por razones ajenas a tu voluntad, te han obligado a dejar un empleo dentro de un sector o una empresa en la que llevabas trabajando mucho tiempo y, por tanto, conocías bien. Debes optar entre buscar un nuevo empleo o liderar tu propia iniciativa.
- Has iniciado un negocio o proyecto en el que has puesto todo tu empeño y, sin embargo, no ha dado los frutos esperados. En ese caso, has de dar un giro a tu proyecto empresarial o bien buscar otras líneas diferentes de acción.
- Tienes dificultades para acceder a un puesto de trabajo para el que hay demasiada demanda o para el que no estás suficientemente preparado. Te planteas optar a un trabajo menos motivador para sobrevivir, seguir formándote o preparándote para aspirar a la oferta que realmente te interesa, o bien combinar ambas opciones con un esfuerzo extra por tu parte.
- Llevas muchos años estudiando unas oposiciones muy exigentes que tardan en convocarse y a las que se presentan multitud de aspirantes. Sientes la incertidumbre de seguir intentándolo o tirar la toalla, decantarte por otras opciones o, como en el caso anterior, compatibilizar estudio y trabajo.
- Te ofrecen una propuesta laboral mucho más interesante, atractiva y motivadora que tu empleo actual, pero también más arriesgada.



La suerte, aunque a veces parece que nos dé la espalda, la creas tú. Después de la decepción, recupera el ánimo y prepárate para iniciar otros proyectos y colaboraciones con personas que te valoren.

Te surge la duda sobre si elegir entre la estabilidad rutinaria y una nueva apuesta más incierta que podría relanzar tu carrera profesional y en la que puedes desarrollarte como persona.

Cualquier decisión puede ser válida siempre que no esté tomada desde la precipitación o la presión. Aun así, cada persona tiene una situación personal, familiar y social muy concreta y debe guiarse por sus propias circunstancias sin dejarse condicionar por “casos parecidos”. Lo que a alguien le funciona puede no servir para

otro individuo. Lo importante es no quedarse estancado en una situación paralizante. Mejor moverse en círculos hasta encontrar una salida que detenerse y no hacer nada.

Hay que reconocer que no es agradable que te cierren una puerta que creías abierta, te despidan o te hagan la vida imposible en la empresa donde trabajas. Aun así, rumiar y lamentarse de la “mala suerte” no sirve de nada a no ser que quieras provocar lástima, algo poco recomendable para iniciar un proceso de búsqueda de empleo. **La suerte, aunque a veces parece que nos dé la espalda, la creas tú. Después de la decepción, recupera el ánimo y prepárate para iniciar otros proyectos y colaboraciones con personas que te valoren.** Si, pese a todo, no te sientes capaz de cerrar inmediatamente una etapa que no te satisfacía, al menos mantén los ojos abiertos. Los indicios anteriores pueden ayudarte a cambiar de estrategia, de trabajo o incluso de vida.

ATRÉVETE A CAMBIAR

- Pregúntate si te encuentras en un momento de punto muerto.
- Si estás atravesando algunas de las etapas críticas vitales, aprovéchalas para hacer balance y reconsiderar otras opciones.
- No desprecies a las personas que están pasando por una fase de transición. Escúchalas y ayúdalas a crecer.

- Recuerda al adolescente que fuiste, por empatía y para recordar tus propios sueños que hayas podido dejar en el camino.
- La urgencia de tomar una decisión puede confundir y agobiar, pero ya es un primer impulso.
- No importa el momento crítico que estés experimentando. Si otros han cambiado su situación, tú también puedes hacerlo.
- El cambio debe partir de tu propia esencia y de un profundo deseo personal.
- Evita compararte. No cambies simplemente porque pienses que “toca” hacerlo.
- Las grandes decisiones también exigen renuncias.
- Pregúntate qué estás dispuesto a sacrificar para conseguir algo.
- Piensa qué diferencias supondría para tu existencia el cambio que pretendes hacer.
- Vive plenamente cada instante de transición y decide por ti mismo hacia dónde quieres dirigir tu vida. ■

María Ángeles Chavarría

Autora del libro *Cómo enfocar los cambios: Qué te mueve* de ESIC Editorial.

