

# CÓMO PROCESAR LOS GRANDES CAMBIOS



El cambio es una parte normal de la vida. Es algo que todo el mundo experimenta en un momento u otro, bueno o malo. A veces ese cambio se produce a lo grande cuando no lo esperamos o no estamos preparados para ello. Este tipo de situaciones puede dificultar mucho el camino a seguir. Si obtiene herramientas para procesar el cambio, podrá adaptarse más fácilmente.

## CONSEJOS PARA PROCESAR EL CAMBIO



**Concéntrase en lo que puede controlar.** Una de las cosas más duras de los grandes cambios es lo impotente que a menudo pueden hacerlo sentir. En algún momento, probablemente tendrá que aceptar el cambio que está experimentando y luego centrarse en lo que puede controlar en ello. Por ejemplo, puede controlar cómo reacciona ante las situaciones, cómo empieza cada día o lo amable que es consigo mismo y con los demás. Puede ser reconfortante saber que todavía hay cosas sobre las que tiene control, incluso cuando otras cosas están cambiando.



**Escriba sus sentimientos en un papel.** Cuando está procesando grandes cambios, su cerebro puede sentir que está en constante carrera. Es fácil sentirse abrumado por todas las cosas que siente y piensa. En lugar de retenerlo todo en la mente, debe liberarlo. Escribir las cosas es una de las mejores maneras de hacerlo. Empiece un diario: anote una lista rápida de sus pensamientos y sentimientos o escriba una carta para usted o para otra persona. Solo hay que plasmarlo todo en el papel.



**Mantenga el cuidado propio en la medida de lo posible.** Cuando gran parte de su vida se siente diferente y abrumadora, es tentador querer quedarse en la cama o en el sofá y evitar lo que le molesta. Sin embargo, es importante mantener los hábitos habituales en la medida de lo posible, especialmente cuando se trata de proteger la salud mental. Los cambios que enfrenta pueden suponer una rutina totalmente diferente, pero incorporar los pequeños y conocidos hábitos de cuidado personal que sabe que resultan efectivos, aunque sea algo sencillo como ducharse o dar un paseo después de cenar, puede brindarle la claridad mental necesaria para procesar los grandes cambios.



**Busque apoyo.** Con cualquier cambio que enfrente en este momento, es muy probable que otra persona haya sentido exactamente lo mismo que usted. Según el problema que tenga, puede hablar con sus amigos o familiares, encontrar un grupo de apoyo en Internet o acudir a un profesional de salud mental. Independientemente de la persona a quien recurra, tener a alguien que lo escuche y lo apoye puede ayudarlo en cualquier transición que esté atravesando.



**Acepte lo bueno.** Independientemente del tipo de cambio que haya llegado a su vida, lo más probable es que haya algún tipo de duelo que coincida con su procesamiento. Incluso un cambio aparentemente bueno, como el de obtener un nuevo empleo, puede hacer que se aflija por las interacciones cotidianas que tenía con los compañeros de su empleo anterior. Permita el duelo, pero también intente no quedarse atrapado en la espiral del miedo, la angustia y la negatividad que esos cambios pueden traer. Por el contrario, intente entrenar al cerebro para que piense en los aspectos positivos de la vida, practicando la gratitud, centrándose en las pequeñas cosas que le producen alegría o replanteando los desafíos como oportunidades.



**Haga planes.** Está bien si no es una persona increíblemente organizada, pero cuando está procesando grandes cambios, puede ser útil centrarse en la planificación. No tiene que respetar a su plan a la perfección; el mero hecho de empezar con lo que va a ser su día o su semana puede ayudarlo a librarse de esa incertidumbre que conlleva el cambio.



**Piense en sus fortalezas.** Los grandes cambios tienden a desafiarlo y ponerlo a prueba, pero es probable que crezca a partir de todas las cosas que enfrenta. Recuérdese, tan a menudo como sea posible, que es fuerte y capaz y que puede superar cualquier desafío que enfrente (y que ha superado algunos cambios difíciles en el pasado). Tal vez incluso dígalos en voz alta para asimilarlos. Con cada día que pasa, está construyendo la resiliencia.

### Fuentes

<sup>1</sup>Lyubomirsky, S., Sousa, L., & Dickerhoof, R. (2006). The Costs and Benefits of Writing, Talking, and Thinking About Life's Triumphs and Defeats. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(4), 692-708. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.4.692>  
<sup>2</sup>Manczak, E., Skerrett, K., Gabriel, L., Ryan, K., & Langenecker, S. (2018). Family Support: A Possible Buffer Against Disruptive Events for Individuals With and Without Remitted Depression. *Journal of Family Psychology*, 32(7), 926-935. <https://doi.org/10.1037/fam0000451>  
<sup>3</sup>Holahan, C., Moos, R., Holahan, C., Brennan, P., & Schutte, K. (2005). Stress Generation, Avoidance Coping, and Depressive Symptoms: A 10-Year Model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(4), 658-666. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.73.4.658>

## DATOS RÁPIDOS



Las personas que escriben en su diario sobre acontecimientos importantes se muestran más satisfechas con su vida y con una mejor salud mental que las que no lo hacen.<sup>1</sup>



Un fuerte apoyo social por parte de los miembros de la familia tras acontecimientos vitales significativos disminuye seriamente los síntomas de la depresión en los adolescentes y tiene un efecto positivo duradero a la hora de afrontar los cambios vitales.<sup>2</sup>



Los adultos que evitan los problemas tienen más dificultades con la depresión en el futuro que aquellos que abordan activamente los problemas con estrategias de afrontamiento.<sup>3</sup>

REALIZAR UNA PRUEBA DE SALUD MENTAL ES UNA FORMA DE TRABAJAR EN SU SALUD MENTAL. VISITE [MHASCREENING.ORG](https://mhascreening.org) PARA COMPROBAR SUS SÍNTOMAS.



Es gratis, confidencial y anónimo. Una vez que obtenga sus resultados, le daremos información y recursos para ayudarlo a comenzar a sentirse mejor.

**MHAA**  
Mental Health America