

Afrontar los cambios con ayuda del pensamiento flexible

Lo que debes saber

El cambio es inevitable y a menudo es saludable. Cuando algo diferente ocurre en tu vida, puede ser fácil o difícil de manejar. Cuando sabes que se avecina un cambio, a veces es más fácil de afrontar porque sabes que va a llegar y puedes prepararte. A veces el cambio es inesperado y puede ser más difícil de afrontar porque no has tenido tiempo de prepararte, no sabías que iba a llegar.

El cambio le ocurre a todo el mundo, y puede ocurrir en casa, en la escuela, con tus amigos, en la sociedad o en tu familia.

Qué hacer

Responde a las siguientes preguntas.

¿Cuáles son algunos de los cambios que has experimentado recientemente?

Los pequeños cambios pueden ser confusos, interesantes o molestos. Algunos ejemplos de pequeños cambios son irse a la cama a una hora diferente o que se cancele una cita.

¿Cuáles son algunos de los pequeños cambios que has experimentado?

¿Cómo te sentiste cuando experimentaste estos pequeños cambios?

Los grandes cambios pueden ser emocionantes, aterradores o perturbadores. Ejemplos de los grandes cambios son el cambio de colegio o la llegada de un nuevo hermano a casa.

¿Cuáles son algunos ejemplos de grandes cambios que has experimentado?

¿Cómo te sentiste cuando experimentaste estos grandes cambios?

Nombra algo en tu vida que te gustaría cambiar.

Nombra algo en tu vida que te gustaría que siguiera igual para siempre.

Nombra dos cosas que puedes hacer para afrontar los cambios que te molestan. Por ejemplo, puedes hablar con tus padres u otro adulto de confianza sobre cómo te sientes.

1. _____
2. _____

A veces, tu pensamiento puede volverse rígido cuando se producen cambios. Para afrontarlo, puedes convertirte en un(a) pensador(a) flexible. Esto te ayudará a aceptar el cambio de manera más sencilla.

Para ayudarte a convertirte en un(a) pensador(a) flexible, piensa positivamente en cualquier cambio que se te presente, ya sea grande o pequeño.

Lee las siguientes situaciones y escribe cómo puedes ser un(a) pensador(a) flexible.

He aquí un ejemplo:

Me quedé en casa por un resfriado mientras mis amigos están en el campamento de verano. No me siento bien, ¡y echo de menos a mis amigos!

Pensamiento flexible: *Estoy en casa descansando y mejorando y veré a mis amigos en unas pocas semanas.*

1. El restaurante donde a mi familia le encanta comer está cerrado. Tenía muchas ganas de cenar allí esta noche.

Pensamiento flexible:

2. Me voy a mudar a una nueva ciudad y voy a entrar a una nueva escuela. Me siento asustado y nervioso.

Pensamiento flexible:

3. Mi tía está enferma y en el hospital. Estoy muy preocupado por ella.

Pensamiento flexible:

4. Me enoja que se haya cancelado el carnaval de la escuela.

Pensamiento flexible:

5. Mi madre va a tener un bebé. Me pregunto cómo va a cambiar eso las cosas en mi familia.

Pensamiento flexible:

Ahora, propón tus propias situaciones que impliquen cambios grandes o pequeños.

Situación: _____

Pensamiento flexible:

Situación: _____

Pensamiento flexible:

Situación: _____

Pensamiento flexible:

Situación: _____

Pensamiento flexible:

¿Fue fácil o difícil convertirte en un(a) pensador(a) flexible?

¿Hay algunos cambios en los que es difícil (o imposible) pensar positivamente?
Enuméralos.

¿Quién puede ayudarte a aceptar el cambio o, al menos, facilitarte la tarea?
