

Escuela para padres - Setiembre de 2021

Tema: ADAPTARSE AL CAMBIO

Introducción

¿Has escuchado alguna vez la expresión: “**tienes que cambiar**”? Esta expresión, tal vez dicha sin malicia, muchas veces puede ser ofensiva y amenazante, porque se percibe como una necesidad de quien solicita el cambio y no un beneficio para el que “debe” cambiar.

Si lo analizo de manera personal, podría hacer la siguiente reflexión: de algún modo, la solicitud le conviene y le beneficia a quien me hace la indicación, dado que implica que no me acepta como soy y le desagrade de algún modo lo que digo, o lo que hago y/o la forma en que lo hago, o mi forma de pensar, etc.

Realizar un cambio, no siempre es sencillo. No es lo mismo cambiar un bombillo, o cambiar los muebles de la casa, o cambiar de peinado, que cambiar la forma de ser, costumbres, hábitos, comportamientos. Estos últimos requieren un esfuerzo mucho mayor y serán posibles únicamente si logro entender y convencerme de que son necesarios y beneficiosos, no sólo para otras personas, sino también para mí.

Existen cambios que se van dando de manera natural, sin que haya intervención intencional. Por ejemplo: cambia nuestra apariencia con la edad, cambia el clima, cambia la temperatura y un sinnúmero de cosas sobre las que no tenemos control, porque son parte de la naturaleza creado por Dios y aunque en algunas cosas tenga el ser humano alguna influencia, en definitiva no tiene el control.

Podríamos preguntarnos: **¿Los cambios son positivos o negativos, buenos o malos?** Con toda seguridad podemos afirmar que eso es relativo y va a depender de lo que se quiera cambiar y del objetivo por el que se proponga el cambio. Por ejemplo, si tengo sobrepeso o algún tipo de enfermedad y el médico me manda cambiar la dieta porque mi vida está en peligro, esto obviamente es un cambio necesario y positivo si quiero conservar mi salud o mi vida.

Otros cambios que observamos, es cuando nuestros hijos crecen y ya no necesitan de sus padres tanto como cuando eran bebés; cambia su forma de pensar y de hablar conforme van superando etapas de su ciclo evolutivo; cambia su aspecto, intereses y conocimientos según avancen en el proceso educativo formal, desde la escuela hasta la universidad. Todos estos cambios se suceden de manera natural y es lógico que ocurran.

En definitiva, los cambios nos acompañan toda la vida y como ya hemos dicho, muchos de ellos son naturales y suceden sin que podemos hacer nada por evitarlos, son necesarios, buenos y positivos. Sin embargo, muchos otros, son provocados y que pueden ser negativos. De los primeros ya hemos dicho algo arriba y de los segundos vamos a hablar brevemente.

En nuestros días observamos una tendencia al “cambio por el cambio”, desvirtuando lo antiguo y tachándolo como algo “malo” que debe ser cambiado sólo por el hecho de ser viejo. Existen tendencias ideológicas que ridiculizan prácticas anteriores en todos los ámbitos de la sociedad, desde las cuestiones sociales, políticas y religiosas por mencionar algunas,

empujando a cambios que, si los analizamos racionalmente, son absurdos, dañinos y malos para la sociedad, las familias y las personas como individuos.

No ahondaremos en cada uno de ellos porque no es el propósito de este documento, pero si es necesario que cuando se plantee un cambio, seamos lo suficientemente crítico para analizar y descubrir si es realmente necesario y beneficioso.

Las decisiones que tomamos en nuestra vida personal, pueden provocar cambios significativos en las personas con las que interactuamos, con las que convivimos y en las que dependen de nosotros, como los niños y los adolescentes. Por ejemplo, las rupturas en las familias por divorcios o separaciones, que ordinariamente implica una devastación emocional y psicológica para ambos miembros de la pareja y para los hijos.

En fin, hay cambios que yo propicio y que debo asumir las consecuencias de ello, y otros que no controlo. ¿Cuál debe ser mi actitud antes los cambios que no puedo controlar? ¿Qué pasa cuando experimento un cambio que no deseaba y que no puedo revertir?

Posibles reacciones ante los cambios.

Existen una serie de emociones que podemos experimentar temporalmente y que podríamos considerar hasta cierto punto como normales:

- Enojo
- Angustia
- Frustración

Las reacciones varían según la personalidad de cada individuo y de los recursos con que cada quien cuente para enfrentar una situación particular. Hay quienes, como una reacción defensiva ante la novedad, se muestra enojados, indispuestos, negativos, pero es por el temor que el cambio le genera, máxime cuando no está preparado para el mismo, y esa es la forma de reaccionar que le alivia el estrés.

También es posible que un individuo experimente angustia y frustración cuando se enfrente a un cambio para el que no estaba preparado y se siente expuesto, vulnerable y sin saber de buenas a primeras cómo enfrentarlo. Esto no puede ni debe considerarse “anormal”, pues las personas necesitamos cierto tiempo para asimilar los cambios repentinos y reestructurar nuestros conocimientos según las exigencias de lo nuevo.

Habrán quienes se adaptan a un cambio en un abrir y cerrar de ojos, de manera muy natural y sencilla, porque su personalidad favorece esa forma de asimilar la novedad, pero no es lo más común. Lo más común es que se experimente malestar temporal y que se requiera de un esfuerzo y trabajo personal para retomar el camino de una manera distinta, lo cual posiblemente implique cierta cautela y hasta desconfianza al principio hasta que logre la adaptación.

También existen otras emociones o actitudes que se podrían experimentar y provocar algún tipo de “perjuicio” a la persona, máxime si se mantienen en el tiempo. Entre ellas podríamos mencionar:

- Resistencia
- Desesperación.
- Resignación
- Resentimiento

Cuando no se está preparado para un cambio que provoca un impacto significativo en la vida, una de las primeras reacciones posibles es la resistencia. Tomar una actitud de rechazo frontal y decidido negándose a realizar esfuerzo alguno para adaptarse.

Un ejemplo de ello lo podemos ver en muchos adultos mayores que estaban acostumbrados a los teléfonos residenciales y cuando tienen un celular en sus manos con una gran cantidad de funciones, dicen: “eso a mi no me gusta, yo no lo entiendo, no sé cómo usar esa cosa”. Y aunque alguien saque el tiempo para explicarle a usar el aparato, algunos se resisten y lo máximo que les interesa aprender es, cómo hacer o responder una llamada. En este ejemplo, no habrá mayor problema, si aprender a usar el aparato no es indispensable; pero si fuera imprescindible, la persona podría entrar en desesperación ante la exigencia que no quiere aceptar y que considera insuperable, porque cree que está más allá de sus capacidades.

¿Qué hay de las personas que se resignan a los cambios? La resignación, a la larga, puede provocar mucho malestar en un individuo porque en el fondo sigue resistiéndose de una manera pasiva, sin tomar acciones concretas que le permita superar la situación. Esta consiste principalmente en ir avanzando, empujado por las circunstancias o las demás personas, haciendo el mínimo o ningún esfuerzo por adaptarse. Esto, en una empresa, puede ser sumamente negativo, tanto para el individuo como para la organización porque ralentiza o no se permite el avance.

Las personas resentidas, por la introducción de algún cambio en la forma en que estaba habituado a realizar sus funciones, o en las rutinas de trabajo y de vida que ha tenido por mucho tiempo, es otro de los factores que pueden afectar negativamente a las personas de manera individual y a las organizaciones. Esta actitud puede observarse en los comentarios que realizan, mostrándose pesimistas, resistentes, críticas y desmotivadas, hasta el punto de poder influenciar o contagiar a otros con su actitud.

Cualquiera de estas emociones o actitudes las puede experimentar una persona. Lo importante es luchar contra ellas y realizar todo el esfuerzo que sea necesario para sobreponerse y seguir adelante adquiriendo las habilidades y competencias que sean necesarias.

¿Cuál actitud se debe asumir ante los cambios que no podemos evitar y que son necesarios?

Aunque la ruta de acción puede ser distinta dependiendo de cada persona, acá mencionamos una alternativa:

1. Analizo la situación.
2. Evalúo las posibilidades.
3. Establezco un plan de acción.
4. Planifico mis prioridades
5. Modifico mis estructuras cognitivas (Adopto el cambio).

Cuando me enfrento a un cambio repentino, lo primero que debería hacer, es analizar cuidadosamente la situación, tratando de tomar distancia de los posibles efectos “negativos” que a primera vista el cambio me va a provocar. Entrar en pánico no resuelve nada y por el contrario entorpece y obstaculiza el proceso. El análisis implica estudiar la situación de manera objetiva para clarificar las implicaciones.

Una vez que analizo con calma la situación, es necesario evaluar las posibilidades que tengo para enfrentarme al cambio: qué implicaciones tendrá en mi vida o en mi trabajo, con qué recursos personales y laborales cuento, de cuánto tiempo dispongo para realizar el cambio que enfrente, además a la afectación (positiva o negativa) que creo me provoca a nivel personal, a quién más afecta, entre otras. Esta evaluación permitirá abordar la situación racionalmente, procurando no dejarme dominar por las emociones, que por lo general no son la mejor forma de afrontar los cambios.

Analizada y evaluada la situación, el paso siguiente sería el establecimiento de un plan de acción, que puede ayudar a disminuir la ansiedad producida por un cambio inesperado; es decir, lo que voy a hacer. El plan debe contener acciones concretas que puedo o debo ejecutar, a corto, mediano y largo plazo, de tal manera que logre visualizar cómo me gustaría estar al final de proceso.

El plan de acción será la base fundamental para establecer las prioridades. En este paso, se colocan en orden de importancia y necesidad lo que voy a hacer; es decir, qué será lo primero que debo hacer, qué lo segundo, lo tercero, etc. hasta completar el plan propuesto. Los pasos anteriores son muy importantes para organizar según sea necesario, la secuencia lógica de las acciones. Por ejemplo: si me tengo que mudar de casa, no empiezo por empacar, sin saber para dónde me voy a ir. En la mayoría de los casos, es una cuestión de sentido común, de un razonamiento básico que debe realizarse antes de emprender una acción.

Finalmente, hay una tarea que va a requerir de tiempo y esfuerzo: se trata de cambiar las estructuras cognitivas. De esto hablan grandes investigadores como Kant, Piaget, Vygotsky, Ausebel y Neisser¹. Naturalmente que no se va a ampliar acá esta teoría, porque este documento se volvería muy extenso y quizá no sea del interés de la mayoría, pero en síntesis la estructura cognitiva puede ser comprendida como un **proceso mental**, que las personas emplean para **poder** entender la información que reciben.

Cambios a los que nos hemos enfrentado a raíz de la pandemia.

Nunca como ahora, las sociedades han experimentado grandes cambios en todas las esferas, provocando alteraciones a nivel emocional, psicológico, económico, político, etc. Esos cambios que no permiten continuar haciendo las cosas del mismo modo, que obligan a hacer un giro en nuestra vida, a pesar del choque emocional que puedan producir porque nos sacan de nuestra zona de confort, de nuestra rutina, también pueden tener algunos efectos positivos.

¹ Si desea profundizar en el tema, estos autores lo tratan con amplitud.

Acá vamos a abordar el tema desde la perspectiva de la educación, particularmente desde nuestro sistema educativo de CEDES Don Bosco, en donde hemos podido constatar en las personas

- Superación de límites
- Crecimiento personal y profesional y
- Desarrollo de habilidades y competencias

A partir del año 2020, cuando enfrentamos la crisis sanitaria que aún no superamos, todo el mundo tuvo que hacer cambios drásticos para los que en la mayoría de los casos, no estaba preparado. No todo el mundo enfrentó los mismos cambios, pero una inmensa cantidad de personas tuvo que empezar a realizar teletrabajo y quizá jamás lo había hecho, profesores tuvieron que ver cómo planeaban y desarrollaban sus clases por internet, empezando por aprender a hacerlo; estudiantes y padres de familia se vieron forzados a aprender a meterse en plataformas que antes eran completamente desconocidas.

Ahora se habla de classroom, de Google meet, de teams, de zoom, drive, jamboard, etc. Todo el mundo ha tenido que hacer un gran esfuerzo de la noche a la mañana, para adaptarse a las necesidades actuales, superando sus propios límites o al menos lo que se consideraban límites, porque si algo se ha demostrado con esta emergencia sanitaria es de la capacidad de adaptación que tenemos los seres humanos.

Hemos presenciado y aun lo hacemos, gran crecimiento profesional y personal. Personas que se autodenominaban analfabetas en el área de la tecnología o que NO tenían mucha afinidad con ella, ahora son capaces de realizar muchas labores que hace dos años no hubiera podido creer que sería capaz de hacerlas.

Muchos abuelos y abuelas que son los responsables de cuidar a sus nietos mientras los padres trabajan, han aprendido a usar la computadora y acompañar a los niños en tareas escolares que deben hacer por internet, cuando antes ni por la mente les hubiera pasado exponerse a este tipo de retos.

Niños y adolescentes han tenido que volverse muy duchos en la realización de tareas por medios exclusivamente digitales, enviando trabajos a sus docentes, revisando las plataformas en las que reciben lecciones para ver si tiene tareas o trabajos pendientes, interactuar con sus docentes casi exclusivamente por esos medios.

Ha habido un inmenso desarrollo de habilidades y competencias por parte de profesores, estudiantes y padres de familia. Esto no ha sido fácil para casi nadie, porque ha habido momentos de frustración, temor, enojo e inseguridad, principalmente por lo abrupto del cambio, pero se ha ido logrando poco a poco. Incluso las reuniones con los padres de familia y estudiantes son virtuales, a pesar de que hace poco tiempo eso era impensable.

CEDES Don Bosco acompaña en el proceso de cambio y se adapta a las exigencias actuales

Dentro de los objetivos institucionales, desde hace muchos años, ha estado la digitalización de muchos procesos internos y en ello se ha venido trabajando poco a poco. Incluso ya existía la intención de una educación que combinara la educación presencial con la virtual.

La emergencia sanitaria lo que hizo fue acelerar significativamente un proceso que estaba planteado, obligando a que se ejecutaran los cambios previstos para varios años, en un período de tiempo mucho más corto. Esto a exigido un esfuerzo mucho mayor para poder responder a las necesidades en tiempo récord.

Para la institución es muy importante ofrecer el mejor servicio posible a todos los destinatarios, propiciando una educación de calidad. Para ello ha realizado y continúa realizando todo tipo de gestiones para lograr este fin; por ejemplo, la realización de convenios con instituciones como Google, que permite el acceso a una gran cantidad de herramientas tanto al personal como a los estudiantes y que al final radica en un beneficio directo para los alumnos.

Otro de los frentes que está cubriendo la institución, es la capacitación continua del personal, para que puedan afrontar exitosamente la educación virtual, adquiriendo las herramientas necesarias; así como la programación de sistemas que permitan a los docentes un mejor control del trabajo que realizan con sus estudiantes y también desde el área administrativa seguir ofreciendo el mejor servicio posible a toda la comunidad educativa.

Esfuerzo de padres de familia y estudiantes.

Reconocemos que tanto padres de familia como estudiantes han hecho y hacen un esfuerzo admirable para adaptarse al cambio y seguimos juntos en esta lucha. Tenemos claridad de que para algunos ha sido mucho más difícil que para otros, dado que en algunos casos no se ha contado con las condiciones mínimas para adaptarse a la nueva forma de educación; pero todos sin excepción, han demostrado esfuerzo, dedicación, perseverancia y sobre todo un gran amor por la educación salesiana que con tanto agrado les ofrecemos, agradecidos por la confianza demostrada en nuestro sistema educativo.

Seguimos en la lucha por adaptarnos al cambio y ofrecemos a estudiantes y padres de familia todo el apoyo que podamos brindarle para que juntos continuemos en esta aventura educativa, siempre conscientes de la importancia del apoyo mutuo y puestos en las manos de Dios que es quien tienen el control de todas las cosas.

Bibliografía consultada

Estructura cognitiva. <https://conceptodefinicion.de/estructura-cognitiva/>

Los procesos de cambio y sus efectos a nivel individual.

https://ceoearagon.es/prevencion/destreza_emocional/contenidos/bloque2-apdo22.htm

Cómo afrontar los cambios. <https://www.youtube.com/watch?v=SeButRXVhKI>