

Preparación para el cambio

¿Tienes un reto de organización y tienes disposición y motivación para enfrentar un cambio? Identificando en qué etapa del camino te encuentras te dará una visión del resto del proceso.

Considera estas ideas antes de revisar las fases del cambio

Toma en cuenta que a las personas que sufren desorganización crónica, puede requerirles un tiempo considerable antes de ver resultados. En el proceso del cambio, algunas fases requieren más de reflexión que de trabajo físico, sin embargo, todas etapas forman parte del proceso de cambio.

Las fases del cambio se presentan de manera fluida, puede haber avances y retrocesos durante las fases, incluso se puede abarcar dos fases simultáneamente. El cambio no se da en línea recta de principio a fin, sino como un viaje a través de colinas y valles.

FASE 1: MOLESTIAS INICIALES

Te darás cuenta de que algo te está molestando antes de que pueda ocurrir el cambio.

- ¿Es un libro, un artículo, un programa de televisión o la charla con un amigo lo que ha hecho que te surjan preguntas? ¿Estás pensando cómo el desorden está afectando negativamente tu vida diaria?
- Si es así, te encuentras en la " Fase Molestias Iniciales" del cambio y es hora de prepararte emocionalmente. Todavía no es el momento de hacer nada, pero has identificado un malestar y tienes mayor nivel de conciencia.
- Algunas personas permanecerán en esta parte del ciclo indefinidamente. Otras estarán lo suficientemente motivadas para pasar a la siguiente fase.

FASE 2: IDENTIFICANDO POSIBILIDADES

Antes de seguir adelante, comienzas a pensar en que hacer para que el cambio suceda.

- Ya reconoces eso que te molesta y estás considerando la "Fase Identificando Posibilidades " de cambio.
- Hay insatisfacción de cómo están las cosas y deseas algo diferente.

- Es probable que sentir ansiedad y paralizarse ante los cambios y estás considerando pedir ayuda externa.
- En esta fase podrías pensar en contratar a un organizador. La clave aquí es "pensar en". Aún no hay un compromiso total de cambiar. Tienes inseguridad de expresar abiertamente tus deseos de solicitar ayuda.

FASE 3: HACIENDO CONTACTO

Los sentimientos de dolor y de agobio han aumentado hasta el punto en que cautelosamente das el siguiente paso.

- Superas la "Fase Identificando Posibilidades" y entras a la "Fase Haciendo Contacto". Pasas a la acción, tomas el teléfono o envías un correo electrónico a un organizador profesional, terapeuta, familiar o amigo.
- Reconoces que no puedes realizar los cambios por tu cuenta.
- Después de entrevistar a varios organizadores, tienes la esperanza de que el cambio es posible con ayuda.
- Es posible que permanezcas en esta etapa por un tiempo hasta que el nivel de compromiso se incremente y pases a la "Fase Entrar en Acción".

ICD® Ficha Técnica — 010 Preparación para el cambio - Escrito por Linda Samuels CPO-CD® - Revisión 22 de marzo de 2020 – Traducción al español por Nacho Eguarte CPO®

Preparación para el cambio

FASE 4: ENTRAR EN ACCION

Has contemplado, investigado y te has preparado para la acción.

- En esta fase, dedicas recursos físicos, emocionales y financieros para hacer cambios.
- Has contratado a un organizador y estás empezando a trabajar en tus objetivos de organización.
- Sientes alivio porque alguien te está ayudando y al mismo tiempo hay ansiedad porque "el trabajo" es más difícil de lo que esperabas.
- Tienes el compromiso de seguir adelante y se siente positivo, el proceso puede ser lento.
- Es posible que permanezcas en la "Fase Entrar Acción" por mucho tiempo al experimentar los altibajos del progreso.

FASE 5: CAMBIO DE VIDA

Pueden darse circunstancias que transformen tu punto de vista y compromiso.

- Los acontecimientos importantes de la vida, como la muerte de un ser querido, divorcio, enfermedad, cambio de medicamentos, nuevo empleo, crisis mundial o hijos que abandonan el nido pueden afectar el proceso de organización en forma positiva o negativa. Cuando la reacción es positiva, este tipo de eventos pueden cambiar tu punto de vista y patrones de conducta, avanzando a la fase "A toda velocidad".
- Tienes claro lo que quieres. No tienes conflicto con lo que quieres conservar o dejar ir. Las respuestas a tus preguntas se clarifican.
- En esta etapa, el progreso es rápido. Tienes mucha energía. Tus objetivos de organización están al alcance de la mano.

Las personas sólo cambian cuando están listas y no pueden ser forzadas o manipuladas. Cuando el dolor es mas fuerte que el miedo a lo desconocido ocurre el cambio. Como dijo Anais Ni'n: **"Llegó el momento en que era más doloroso seguir igual que intentar cambiar"**. El cambio es posible con deseo, determinación, compromiso y un buen sistema de apoyo.