

Cerrando Etapas Eficazmente

A lo largo de nuestras vidas, solemos atravesar una serie de ciclos o etapas que nos marcan, nos desafían y nos moldean. Son procesos que tienen un inicio, un desarrollo y un final claramente definidos, llevándonos de una situación vital a otra, que a menudo puede ser inesperada o desconocida. Pero, aunque cada uno pasa por estas etapas, no todos las cerramos de la misma manera, por lo que conviene que aprovechemos este artículo para conocer algunas claves para una transición saludable, de suerte que dicho cierre se realice de la forma más adecuada posible.

La habilidad de transitar satisfactoriamente por estas etapas es esencial para mantener nuestra integridad emocional y psicológica. Aquí es donde la psicología y la salud mental entran en acción, ya que ofrecen las herramientas necesarias para superar y cerrar estas etapas de manera eficaz.

Aprender a dejar ir lo que pertenece al pasado

Es natural que tengamos dificultades para cerrar etapas que deberían haber quedado atrás, pues el miedo a lo desconocido y la incertidumbre son emociones profundamente arraigadas en nuestra naturaleza. Sin embargo, es esencial aprender a dejar ir las cosas vinculadas a nuestra identidad y recorrido vital que ya no son relevantes en el presente, ya que, de no hacerlo podríamos experimentar la sensación de un estancamiento emocional, pues, aprender a dejar ir, es el primer paso para cerrar etapas vitales con éxito, al liberarnos de las cargas emocionales del pasado que pueden generarnos ansiedad o alteraciones psicológicas.

Hacer balance

Tras cerrar una etapa, es importante permitarnos un período de duelo, en el que podamos reflexionar sobre lo positivo y lo negativo que nos aportó ese período de nuestras vidas. ¿Qué experiencias valiosas obtuvimos? ¿Qué lecciones aprendimos? Hacer un balance completo nos permite despedirnos adecuadamente y con gratitud, recordando con alegría lo que disfrutamos y poniendo la mirada en un nuevo horizonte, que podría resultar mucho mejor.

Recordar el esfuerzo realizado

Nos hace mucho bien reconocer el esfuerzo que invertimos en la etapa que hemos cerrado. Al hacerlo, aumentará nuestra autoestima y mejorará la

percepción de nuestro rendimiento personal, lo cual nos ayudará a avanzar con confianza hacia el futuro.

Aprender de los errores

Los errores son valiosas lecciones que pueden ayudarnos a evitar cometer los mismos deslices en el futuro, pues nos dan la sabiduría propia de la experiencia, para crecer y evolucionar, haciendo unos planes de mejora que nos permitan optar por decisiones oportunas, en lo adelante, a partir de un discernimiento pausado, que no esté motivando tanto por la emoción, como por la razón.

Establecer nuevos objetivos para el futuro

Una vez que hayamos cerrado una etapa, hemos de establecer nuevos objetivos para el futuro, que nos darán un sentido de dirección y motivación para avanzar en la vida, pues tener nuevos horizontes que perseguir nos ayudará a dejar atrás la etapa pasada, ahorrando energía para embarcarnos en nuevos proyectos.

Perdonarnos

Es necesario aprender a perdonarnos a nosotros mismos por cualquier error o arrepentimiento relacionado con la etapa cerrada, ya que, por más que nos preocupemos, no podremos cambiar el pasado, pues lo que sí está a nuestro alcance es aceptarlo y seguir adelante, liberándonos de cualquier carga emocional que pudiéramos estar llevando, por no brindarnos ese perdón.

Pasar a la acción

Hemos de tomar acciones concretas para avanzar en la vida. Implementando nuevos proyectos y planteándonos nuevas metas: deseables, medibles y alcanzables, que nos permitan crecer y evolucionar, con un corazón ligero y listo para abrazar las oportunidades que están por venir.

Por: Fernando Santana.