

El cambio es fuente de crecimiento

ELABORÓ:
Centro de Bienestar



En el inicio de un nuevo año es inevitable repasar las cosas que hicimos, las personas que fuimos y quienes somos ahora. Además, pensamos en lo que queremos dejar atrás, lo que queremos mantener y lo que deseamos obtener. Tal como Platón mencionó en *El Banquete*:

Incluso en el tiempo en que se dice que vive cada una de las criaturas vivientes... Ese individuo nunca tiene en sí las mismas cosas, sino que continuamente se renueva y pierde otros elementos, en su pelo, en su carne, en sus huesos, en su sangre y en todo su cuerpo. No solo en su cuerpo, sino también en el alma: los hábitos, caracteres, opiniones, deseos, placeres, tristezas, temores, ninguna de estas cosas jamás permanece la misma en cada individuo, sino que unas nacen y otras mueren.



El cambio es una constante en la vida, aceptarlo es parte de las grandes lecciones que debemos aprender. Aceptar nuestras circunstancias, lo que ya pasó y que no podemos cambiar, lo que fuimos y no volveremos a ser, o lo que perderemos tarde o temprano. Todo esto es un proceso de construcción y renovación, de mejora de uno mismo.

Por ello, si abrazamos el cambio y somos capaces de renovar aquello que hemos aprendido encontraremos la libertad del ser y la capacidad de la resiliencia.

Mercedes Sosa dice en su canción *Todo cambia*: "Lo que cambió ayer, tendrá que cambiar mañana". Haz un ejercicio de introspección sobre cómo vives el cambio en tu vida y así poder darle siempre la bienvenida.

REFERENCIAS:

Comas-Díaz, L., Luther, S., y Maddi, S. (2011). El Camino a la resiliencia. American Psychological Association. Recuperado de <https://www.apa.org/topics/resilience/camino>

Cahz, J. P. (2020). Con cada cambio en nuestra vida experimentamos un poco de inmortalidad. Cultura Inquieta. Recuperado de <https://culturainquieta.com/es/pensamiento/item/16596-con-cada-cambio-en-nuestra-vida-experimentamos-un-poco-de-inmortalidad-segun-platon.html>