

# El escritor Gabriel Rolón y tu decisión de mudarte

Gabriel Rolón es escritor, psicólogo, presentador de radio, músico y actor. Nació en Gregorio de Laferrere, provincia de Buenos Aires, en 1961.

Desde hace varios años es uno de los escritores que más ejemplares venden en Argentina. Su libro "Cara a cara. La dimensión humana del análisis" fue presentado en el estadio Luna Park y a ese evento asistieron más de 6500 personas.

Algunos de sus otros títulos son "El precio de la pasión. Mitos e historias al filo de la vida,", "Historias de diván. Ocho relatos de vida", "Los padecientes" y "El duelo. Cuando el dolor se hace carne". Más allá de sus actividades artísticas, el autor dicta seminarios clínicos, es orador en congresos psicoanalíticos, y brinda clases magistrales en universidades argentinas y del exterior.

¿Qué vínculo hay entre las obras de Rolón y tu decisión de cambiar de vivienda y, quizás, de barrio? Te lo contamos aquí.

## Los 5 consejos

En sus obras, el escritor aborda temas psicológicos profundos que exploran las decisiones y sus implicaciones en la vida de las personas. Y lo hace de un modo claro, concreto y humano.

En relación con la decisión de mudarte, Rolón podría analizar este proceso desde una perspectiva propia de su especialidad, destacando cómo cambiar de entorno puede desencadenar emociones y desafíos intensos. A partir de sus libros, podría inferirse que sus consejos para quien va a mudarse serán centralmente 5.

# 1. Anticipar los cambios y expresar las emociones

Es importante que las personas se preparen emocionalmente para la mudanza, reconociendo que implica dejar atrás una parte de uno mismo, y enfrentar una ruptura temporal de rutinas y hábitos cotidianos.

Expresar las emociones es vital. Cuando alguien se anima a decir lo que siente, lo pone en palabras, ya eso genera un alivio.



## 2. Seleccionar y despedirse

Rolón podría aconsejar a las personas en esas circunstancias que se tomen el tiempo necesario para seleccionar, clasificar y embalar sus pertenencias. Junto con ello, tendrán que

despedirse de algunos objetos, reconociendo el componente emocional que conlleva este proceso.

Hacer esta tarea de un modo vertiginoso y no planificado solo ayudará a sumar más tensión –en las personas y en el grupo familiar–.

### **3. Reconocer el duelo y la adaptación**

La mudanza es, en cierto modo, un duelo que habrá que atravesar. Esto se da también cuando la mudanza se realiza hacia una propiedad más grande, con mayores comodidades o mejor ubicada que la que se deja atrás.

El escritor, en este caso, enfatizaría la importancia de reconocer y procesar las emociones asociadas con dejar un lugar que se consideraba propio, así como la necesidad de adaptarse a un nuevo entorno.



## 4. Buscar apoyo emocional

A través de amigos y familiares se pueden compartir las preocupaciones y ansiedades que disparan una mudanza.

Buscar ese apoyo emocional será de gran utilidad para quien decida cambiar de vivienda, según Rolón.

## 5. Hacer foco en el autocuidado

Una constante en las obras del escritor argentino es el autocuidado. Esto conlleva priorizar el cuerpo a través de dedicarle tiempo al descanso, mantener hábitos saludables y practicar técnicas de relajación que ayudarán a reducir el estrés.

En el libro “La felicidad. Más allá de la ilusión”, el autor dice: “Disfrutar de la felicidad depende de una calma interior. Los extremos nunca son felices.



# **El corredor inmobiliario y su papel como consejero**

Un corredor inmobiliario con experiencia sabe cómo acompañar a un cliente que está vendiendo su propiedad y buscando un nuevo hogar. Y lo hace no solo desde el asesoramiento profesional sino también desde la comprensión de sus emociones.

El mismo corredor y sus colaboradores se han mudado más de una vez, de modo que los sentimientos asociadas a esa circunstancia los conocen muy bien.

Junto con ello, la experiencia acumulada con sus clientes les permite ofrecerles a ellos herramientas útiles para usar en cada momento del proceso.

## **¿Qué es, en último término, una mudanza?**

Cuando se cuenta con un corredor inmobiliario calificado es posible darle a la mudanza un nuevo significado. ¿Y cuál es ese significado? Resulta simple: cambiar de vivienda es la posibilidad de vivir una vida más plena y elegida.