

Algunas ideas de Laura Rojas-Marcos para ayudarte a tomar la decisión de cambiar de vivienda

Laura Rojas-Marcos es una psicóloga española, conocida por su trabajo en el campo de la psicología positiva y del bienestar emocional.

La psicología positiva es una corriente que estudia diversos aspectos favorables de las personas: la curiosidad, el asombro, la gratitud, la creatividad y la sabiduría. Se trata de aspectos de alto valor que todo ser humano lleva en su interior, y que no siempre sabe cómo potenciar o explotar al máximo.

Aplicar en este momento

Entre los libros más populares de Rojas-Marcos se encuentran “Convivir y compartir. Claves para relacionarte saludablemente con los demás y contigo”, “Hablar y aprender. Conversaciones con mi padre”, “El sentimiento de culpa” y “La familia. De relaciones tóxicas a relaciones sanas”.

Si bien la autora no se refiere a la decisión de mudarse o cambiar de vivienda en sus obras, aquí te traemos algunas de sus ideas centrales que podrías aplicar ahora. En particular si está entre tus sueños cercanos pasar a una casa más grande, a un departamento con menos expensas, a un entorno verde o a uno situado cerca de tu trabajo o tus amigos.



A. Reflexionar sobre las necesidades y los deseos

Antes de vender una propiedad, es central pensar sobre las necesidades y los deseos personales y familiares.

Hay que considerar por qué se está pensando en la venta y cuáles son los objetivos a largo plazo. ¿La familia se va a agrandar? ¿Se buscan amenities? ¿Se precisa un cuarto para el home working?

Esas y otras preguntas, más sus sinceras respuestas, ayudarán a evaluar si la decisión de vender es coherente con las metas y los valores personales.

B. Evaluar los factores emocionales

La venta de una casa o de un departamento es una experiencia emocionalmente fuerte. Laura Rojas-Marcos destaca la trascendencia de gestionar las emociones asociadas con toda transición, como lo son la ansiedad, el estrés y, desde luego,

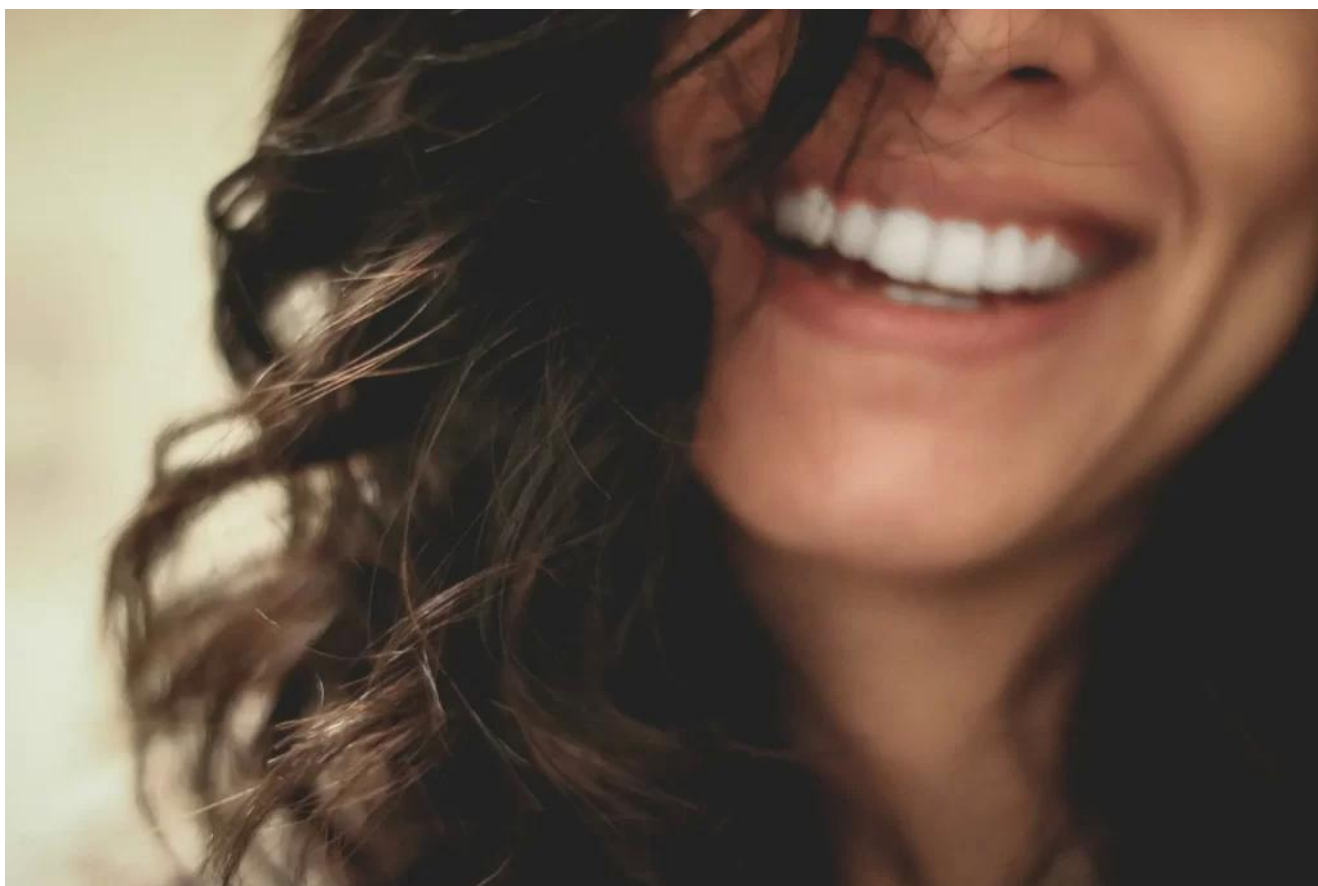
la nostalgia.

Identificar y comprender las propias emociones permite abordar la decisión de una manera más equilibrada.

C. Enfocarse en el bienestar emocional

Para la especialista española, el bienestar emocional es una meta que nunca debe olvidarse ante cualquier proyecto que se emprenda. Y esto incluye desde cuidar un jardín, iniciar una carrera terciaria o comprar un auto, hasta planear unas vacaciones o una mudanza.

Si la decisión de cambiar de casa o de departamento está relacionada con la mejora del bienestar emocional, es central pensar cómo esa acción contribuirá a la felicidad y a la satisfacción en el largo plazo.



D. Buscar apoyo social

La psicología positiva resalta el valor de las relaciones y del apoyo social. Consultar con amigos, familiares, vecinos y colegas es esencial en el proceso de la toma de decisiones.

La perspectiva de otras personas ofrece siempre información valiosa. El escritor alemán Johann von Goethe decía: "Cada uno ve lo que lleva dentro". Por ese mismo motivo es básico indagar en las miradas de los otros.

E. Buscar apoyo profesional

La vivienda suele ser el bien material más valioso que una persona posee. El segundo es su auto. Por eso, es crucial consultar con profesionales del rubro inmobiliario en el momento de evaluar o iniciar un cambio.

F. Desarrollar la resiliencia y la adaptabilidad

En situaciones de cambio, Laura Rojas-Marcos enfatiza que resulta vital desarrollar la resiliencia y la capacidad de adaptación.

La venta de una casa o de un departamento a menudo implica una transición significativa, y ser capaz de afrontarla de manera positiva y flexible es esencial.



Escribir todo

Si bien pensar y reflexionar es fundamental, hay que hacer que esos pensamientos pasen a un papel. ¿Por qué? Porque al escribir a mano sobre una hoja se generan nuevas conexiones neuronales y, por lo tanto, aparecen ideas inesperadas.

Por ejemplo, escribir un listado de pros y contras de una mudanza. Eso ayuda a aclarar el panorama y a ser más objetivo.

El estadounidense David Allen –autor del libro best-seller “Getting Things Done” u “Organízate con eficacia” en su versión en español– resalta que escribir los proyectos y las tareas contribuye a liberar y despejar la mente. Y permite un enfoque más sencillo de las actividades diarias.