

¿Qué pasa si no cambio nada?

Un ejercicio para ver el coste de seguir igual

Hay temas que llevan años en la lista de «algún día»: dejar ese trabajo que te apaga, hablar por fin con tu pareja, cuidarte más, salir de una relación que pesa. Cada lunes parece buen momento y cada viernes se vuelve a aplazar. Es comprensible: cambiar da miedo, y quedarse donde uno está tiene la ventaja de lo conocido. Nadie sigue en un sitio que le hace daño por gusto ni por tontería: suele ser porque, en algún lugar, cree que la alternativa sería peor. Pero no cambiar también es una decisión, y tiene un precio que pocas veces miramos de frente. Este ejercicio te invita a mirarlo por escrito, con calma.

Para qué te sirve esta ficha

- Poner en palabras el coste de seguir igual, que suele quedar escondido.
- Encontrar un primer paso pequeño y realista.
- Identificar los miedos que frenan el cambio para poder trabajarlos.

01 – El ejercicio, paso a paso

Busca un rato tranquilo, de unos 30 minutos, papel y bolígrafo. Escribir a mano ayuda a ir más despacio.

- 1 Elige un tema.** Algo que llevas tiempo queriendo cambiar o que te preocupa: un hábito, una relación, tu trabajo. Uno solo cada vez.
- 2 Dentro de 6 meses.** Escribe cómo será tu vida si todo sigue exactamente como ahora: qué rutina tendrás, cómo te levantarás por la mañana, de qué hablarás con la gente cercana.
- 3 Dentro de 1 año.** ¿Qué habrá empeorado? ¿Qué te habrás perdido? ¿Cómo te sentirás? Piensa en tu salud, tu ánimo y tus vínculos.
- 4 Dentro de 3 años.** Imagina un día cualquiera y descríbelo con detalle: con quién estás, qué haces, qué sientes. Cuanto más concreto, más útil: «es martes, vuelvo a casa a las nueve y ceno delante del ordenador».
- 5 El precio de no moverte.** Relee lo escrito: ¿qué te cuesta no hacer nada en salud, relaciones o ilusión? Subraya lo que más te remueva.
- 6 Un primer paso.** Anota una acción pequeña y concreta que podrías dar esta misma semana. Pequeña de verdad: buscar información, hacer una llamada, decirlo en voz alta a alguien.

02 – Lo que ganas quedándote

Para que el ejercicio sea justo, mira también la otra columna: qué te da seguir igual. Lo que mantenemos suele cumplir alguna función valiosa. El helado al salir del trabajo puede ser el único rato que te recuerda a casa; el trabajo que te apaga quizá te da una seguridad que ahora necesitas. Cambiar implica perder algo, aunque sea la rutina, una parte de tu identidad o la esperanza de que las cosas se arreglen solas.

Reconocerlo no te quita las ganas de cambiar: te ayuda a buscar otra forma de cubrir esa necesidad. Y a veces la conclusión honesta es otra: que ahora no toca un gran cambio, sino hacer más habitable el sitio en el que estás. También eso es una decisión, si la tomas mirándola de frente.

03 – Por qué cuesta tanto cambiar

- Lo conocido da seguridad aunque incomode, y la mente tiende a exagerar los riesgos del cambio y a minimizar los de quedarte quieto.
- La ambivalencia es normal: una parte de ti quiere y otra no. Una pista es cómo lo dices: «quiero» no es lo mismo que «me gustaría», que suele llevar letra pequeña.
- Hay decisiones que evitas por miedo y otras por comodidad; en las dos hay incomodidad, y lo difícil es no saber qué hacer con ella.
- El cambio no va en línea recta: como una flor que se abre y se cierra varias veces antes de florecer, habrá avances y vueltas atrás. No son fracasos, son parte del aprendizaje.

04 – Para que el ejercicio te sirva

- Escribe en presente y con detalles, como si lo estuvieras viviendo.
- Sé honesto u honesta, pero sin castigarte: no buscas culpables, buscas claridad.
- Si no se te ocurre un primer paso, piensa en uno todavía más pequeño: a veces basta con contárselo a alguien.
- Si solo aparecen reproches, imagina que escribes sobre una amistad en tu misma situación y háblate como le hablarías a ella.
- Si sientes que nada va a cambiar nunca, anótalo también: esa desesperanza merece atención y es un buen tema para terapia.

05 – Mis respuestas

Usa estas frases como guía para escribir. No hay respuestas buenas ni malas. Guárdalo y vuelve a leerlo dentro de unos meses.

El tema que elijo es... y si nada cambia, dentro de un año mi vida será...

Lo que más me cuesta de seguir igual es...

Lo que me da seguir igual (lo que perdería si cambio) es...

Lo que me da miedo de cambiar es...

Mi primer paso, esta semana, será... y se lo contaré a...

Cuándo pedir ayuda

No se trata de asustarte, sino de ver con claridad lo que está en juego. Si el ejercicio te remueve, si llevas mucho tiempo atascado o atascada en el mismo punto o te bloqueas al buscar un primer paso, compártelo con tu psicóloga: entender qué te frena es parte del trabajo de la terapia.

Leizea · Psicólogas sanitarias en Bilbao y online · WhatsApp 613 09 45 28 · leizea.com

Para seguir leyendo: [Qué objetivos poner en terapia](#) · [Procrastinación y el eterno «debería»](#)