

Fecha: 26/05/2017

Fuente: LA ESTRELLA DE CONCEPCION - CONCEPCION-CHILE

Pag: 18

Art: 2

Título: SEPA CÓMO ACOSTUMBRARSE AL CAMBIO DE CIUDAD Y ENCONTRAR NUEVOS AMIGOS

Tamaño: 28,3x37,9

Cm2: 1074,8

Tiraje: Sin Datos

Lectoría: Sin Datos

Tono:  No Definido

## [PSICOLOGÍA Y SALUD]

# Sepa cómo acostumbrarse al cambio de ciudad y encontrar nuevos amigos

Especialistas comentan que para combatir la soledad es útil buscar actividades extraprogramáticas. También, podría ayudar quedarse el primer tiempo en una pensión y usar redes sociales para hablar con la familia.

Camila Espinoza López  
cronica@estrellaconce.cl

Dejar el hogar por motivos laborales o de estudio puede resultar difícil, especialmente para las personas más apegadas a la familia y que no saben "ni preparar un huevo".

"Una de las cosas que podemos hacer, antes de llegar a una nueva ciudad, es averiguar acerca de su funcionamiento y tener a la vista datos de servicios que podamos llegar a necesitar. Esto, en una urgencia, va a brindar seguridad y seremos capaces de actuar lo necesario para procurarnos bienestar", dice Ximena Cárcamo Rojas, docente de la escuela de Psicología de la UDLA Sede Viña del Mar.

La especialista explica que, para realizar este proceso, es fundamental haber planificado el cambio y no improvisar. Esto ayudará a concentrarse en la adaptación y no estresarse.

## NO CERRARSE

Cárcamo comenta que, al dejar el hogar y alejarse de los cercanos, es importante que la persona no se aisle y pueda formar nuevos lazos de afecto.

"El estar en una ciudad distinta a la de origen no

significa necesariamente tener la sensación de soledad. De ser así, el estar disponible desde lo emocional a establecer nuevas amistades y relaciones cercanas e involucrarse en actividades que se disfrutaban, ayuda a comenzar a crear y consolidar redes de apoyo", comenta la experta.

Cárcamo señala, además, que es fundamental "mantener el contacto con las personas que son significativas y que permanecen en mi ciudad de origen, ya que siguen presentes en mi vida, pese a la distancia".

Para algunos, una solución para matar la nostalgia puede ser estar pegados al teléfono, hablando con sus familiares o usando redes sociales, lo que está bien, pero no basta.

## SALIR A CONOCER

La psicóloga entrega también algunas

recomendaciones para formar nuevas amistades.

"Asistir a actividades o lugares que me gustan también se constituye como una posibilidad de entrar en con-

tacto con personas con las que podría tener cosas en común, presentándose así la alternativa de generar

conversaciones", dice. Una buena opción para quienes echan más de menos su casa podría ser alojarse en un lugar con otras personas.

"Lo importante es reconocer lo que necesito para poder elegir lo que más se acomode a mi estilo de vida. Quizá, inicialmente, es una buena alternativa integrarse a una pensión,

lo que permite conocer a otras personas y, además, la nueva ciudad en la que estoy y, luego de un tiempo, evaluar la continuidad en este lugar o, bien, pensar en otra alternativa", recalca.

## REDES SOCIALES

Recurrir a la tecnología es otra alternativa para no sentirse solo, dice Cristóbal Schilling, director del Centro de Hipnosis Clínica.

El experto plantea que, cuando se está le-



Quizá, inicialmente, es una buena alternativa integrarse a una pensión, lo que permite conocer a otras personas y, además, la nueva ciudad en la que estoy".

Ximena Cárcamo,  
psicóloga

jos del hogar, hay que cuidar la forma en que se realizan estos contactos y que "no sean interrumpidos por llamados telefónicos, mensajes de correo o cualquier otro contacto que impida tener relación con la familia".

Otra sugerencia del especialista, particularmente en el caso de los estudiantes, es asistir a talleres o actividades fuera del horario académico y estar informados sobre charlas o seminarios.

"Una de las cosas importantes es que los alumnos puedan tener actividades extra programáticas", enfatiza.



## ¿QUÉ HACER SI ECHA TANTO DE MENOS QUE DECIDE VOLVER?

**1** **No sentirse mal**  
"El no permanecer en un lugar no es sinónimo de fracaso, probablemente el decidir volver focaliza en lo importante que es la familia o el arraigo que tengo con mi ciudad de origen", dice la psicóloga Ximena Cárcamo. La especialista comenta que las personas, al no acostumbrarse a un cambio de vida y decidir echar pie atrás en su decisión, no deben sentirse mal porque es una las opciones que pueden surgir, con frecuencia, en este tipo de situaciones.

**2** **Darse tiempo para reflexionar**  
"Si tengo la sensación de fracaso, es probable que tenga que revisar las expectativas que tenía cuando tomé esa decisión y cuánto me exijo", explica la docente de la UDLA. La especialista señala que también es necesario para las personas que no logran llevar a cabo el cambio, "revisar los datos o hechos que advertí y que relaciono con este fracaso, desde la información más objetiva, ya que quizá lo que necesitaba ese lugar no se relaciona con mis capacidades y recursos".

**3** **Buscar nuevos desafíos**  
Cristóbal Schilling, director del Centro de Hipnosis Clínica, comenta que una vez que se toma la decisión de volver al hogar o de no hacer el cambio de ciudad para seguir adelante, es clave fijar nuevas metas. "Hay que trabajar de vuelta con algún tipo de terapia para tratar de tener una respuesta a un nuevo significado de vida, y lo que debe hacer la persona que tuvo un fracaso es buscar un nuevo desafío y poder tener una situación nueva para poder trabajar a nivel interno", explica el especialista.