

# Cómo encajar en el grupo cuando eres 'el nuevo'. «Lleva unos seis meses», dicen los expertos

SOLANGE VÁZQUEZ



**T**odos hemos sido alguna vez 'los nuevos'. En el cole, en el instituto, en la universidad, en un trabajo, en el gym, en una ciudad a la que nos hemos mudado, en una cuadrilla de amigos... Y por eso sabemos que los comienzos no son fáciles, ¿verdad? Podemos tener más o menos capacidades innatas para adaptarnos, pero todo cambio de entorno conlleva incertidumbres y esfuerzos.

«Cuando somos 'los nuevos', la tendencia natural es querer volver a terreno conocido. Por eso es necesario darse un tiempo, sobre todo si el cambio no ha sido deseado», afirma Elena Petkari, profesora de psicología de la Universidad Internacional de La Rioja. Y advierte de que el periodo medio que tarda una persona en hacerse hueco en un nuevo escenario y sentirse cómodo «suele ser de unos seis meses». Hay que esperar. «Es que si muestras impaciencia puede ser que te quedes en la superficie y que las otras personas lo noten y se alejen de ti», añade la escritora y psicóloga Valeria Sabater. ¿Qué debemos hacer y qué no cuando somos los recién llegados? Las expertas nos ofrecen unas claves.

## ¿Cambiamos nuestra forma de vestir y de actuar?

No. Es muy tentador, lo primero que se nos ocurre es intentar mimetizarnos con el entorno. Pero hay que tener en cuenta que renunciar a nuestra personalidad o a las cosas que nos gustan solo por encajar únicamente funciona a corto plazo. Si cambiamos nuestra forma de vestir y nuestras aficiones «eso se traducirá en que nos meteremos de lleno en un círculo donde la gente no tiene nuestros mismos intereses y, a la larga, los cambios que hemos hecho para encajar no los podremos mantener», indica Petkari. Un ejemplo: somos los recién llegados a la oficina y todos juegan al pádel... y pasamos



por el aro aunque lo odiamos. O vamos a un concierto de ese cantante que nunca hemos escuchado solo porque van los compañeros. Este afán por cambiarnos a nosotros mismos para integrarnos es muy común y mucho más fuerte en la adolescencia que en la edad adulta, tal y como subraya Petkari. Según Sabater, si nos mantenemos fieles a nuestra forma de ser y a nuestros gustos «acabamos encontrando nuestra propia 'tribu', esa donde somos aceptados y valorados».

## ¿Hay que ser tan simpático?

Para nada. Hay que ser, eso sí, amable y tener una actitud abierta y positiva (en sentido literal, incidir sobre cosas que sí nos gustan y no enquistarnos en lo que no nos gusta). Y tampoco se tra-

ta de reír todos los chistes, pagar muchos cafés y muchas cervezas y ser el alma de la fiesta, sino, más bien de convertirse en un buen observador, escuchar e interesarse por los demás, ya que esto ofrece una muy buena primera impresión, que es muy importante para que nos acepten. Así que lo mejor, de entrada, es la prudencia, no hablar mucho de uno mismo y esperar... «No ocurre nada si durante un tiempo hacemos nuestro propio viaje en soledad», destaca Sabater.

## ¿Mejor pasar desapercibido?

«Eso es un error», indica Petkari. Esconderse no es la opción. Si ya tenemos idealizada la situación anterior (nuestra antigua oficina, el grupo de amigos que hemos dejado...), lo de convertirnos

en 'fantasmas' solo nos hará sentir más nostalgia, más tristeza y más ganas de replegarnos. Así no vamos a encajar, simplemente vamos a ser invisibles. A pesar de todo, este es el consejo que muchos adultos damos a los niños y adolescentes cuando empiezan en un nuevo centro educativo, normalmente, por miedo a que sufran 'bullying', una losa que, sí, suele caer sobre los novatos.

## ¿Preparamos el terreno?

Es aconsejable que antes de llegar al nuevo destino (un trabajo, un centro escolar) paseemos por la zona para minimizar el impacto inicial y familiarizarnos con el entorno. Se trata de aliviar un poco el 'choque'.

## ¿Redes sociales?

Las redes sociales, tan demonizadas, son en este caso (y por regla general)... ¡una bendición! Puede facilitar el 'aterrizaje', servir para romper el hielo «y establecer una red de contactos de forma rápida», dice Petkari. Eso, bien utilizadas, porque también hay gente que aprovecha para 'fisgar' la vida del 'nuevo'... Es mejor que los nuevos y los veteranos vayan sin prejuicios.

## ¿Oportunidad o amenaza?

«Ser el 'nuevo' puede ser visto como una oportunidad o como una amenaza», avanza Petkari. Y esta dicotomía es válida para personas de todas las edades. La mejor forma de afrontar un cambio es la primera, desde luego. «En un nuevo entorno, donde no te conoce nadie, puedes dejar atrás lo viejo y expresar algunos cambios que ya se habían gestado en tu interior», apunta. Así piensan los optimistas.

¿Y los que ven que el nuevo ámbito en el que tienen que encajar es una amenaza? «Ahí vienen los problemas: la depresión, la ansiedad, los sentimientos de soledad, el encerrarse en uno mismo...», repasa Petkari.

## Cuando la sensación no pasa y se hace crónica

Un estudio realizado en la Universidad de Michigan por los doctores Gregory Walton y Geoffrey M. Cohen demos-

tró que cuando sentimos que no encajamos en ningún lado «podemos llegar a culparnos a nosotros mismos y, en ocasiones, llegar a la conclusión de que el mundo carece de sentido», expone Valeria Sabater. En esta investigación se demostró, tal y como

cuenta la psicóloga, que quienes sufrían de manera constante por la «incertidumbre de la pertenencia», ven cómo cae su motivación, su rendimiento (laboral o académico) y que tenían muchos más boletos para padecer alteraciones psicológicas.