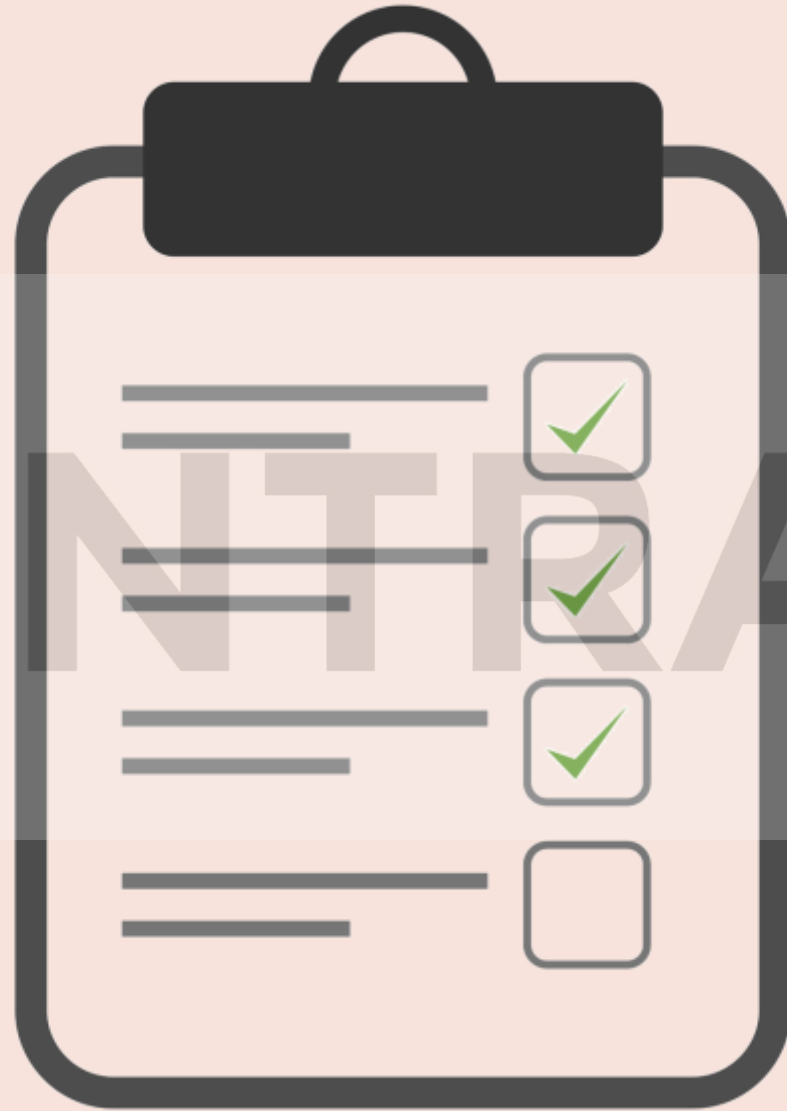


# GESTIÓN DE CAMBIO POSITIVO





# INTERPLANET

# YO CAMBIO EN POSITIVO



# F1 PIT STOP COMPARISON (1950 & 2019)



# MODULO 1

## INTRODUCCIÓN AL CAMBIO

# RECONOCIENDO EL CAMBIO

1. QUE SIGNIFICA CAMBIO PARA MI?
2. QUE ES SER UNA PERSONA ABIERTA AL CAMBIO?
3. QUE ES SER UNA PERSONA POSITIVA?
4. QUE CAMBIO EN POSITIVO HE REALIZADO EN MI VIDA?
5. QUE CAMBIO EN POSITIVO HE REALIZADO PARA APOYAR EL CORREDOR?

## DEFINICIÓN DEL CAMBIO Y SU IMPORTANCIA EN LA VIDA PERSONAL

### Definición de **Cambio**:

- **Acción y efecto de cambiar.**
- **Cambio es la acción de transformar una cosa en otra**
- **Acción de dar, tomar o poner una cosa por otra, mudar, variar o alterar**

### Importancia del **Cambio**:

- **Son necesarios para obtener nuevos**
- **Todo cambio es beneficioso y desarrolla nuevos aprendizaje**

## LOS DESAFÍOS EMOCIONALES Y PSICOLÓGICOS ASOCIADOS AL CAMBIO

El cambio puede ser emocionalmente y psicológicamente desafiante para muchas personas. Aquí hay algunos desafíos comunes que se pueden experimentar durante los períodos de cambio:



# TIPOS DE CAMBIOS

FORZADOS



PLANIFICADOS

# COMO ACCIONAR ANTE EL CAMBIO

1. **CONOCER** nuestras capacidades
2. Perder el **MIEDO** al cambio
3. Tomar los riesgos- apertura a lo **NUEVO**

Ser receptivo al cambio representa:

Ser de **mente abierta** implica tener una cualidad **positiva**.

Se trata de una **habilidad** muy positiva para cultivar nuestro **aprendizaje** y **crecimiento** personal.

## COMO IDENTIFICAR QUE TIPO DE MENTALIDAD AL CAMBIO TENGO:

### MENTE ABIERTA

- Estar abierto/a a nuevas ideas y experiencias
- Tener creencias firmes, pero estar abierto/a a discutir las y a reconsiderarlas
- Ser empático/a hacia los pensamientos, creencias y sentimientos de los demás

### MENTE CERRADA

- No ser receptivo a otras ideas, solo las tuyas
- Tener un pensamiento rígido, es decir, no considerar otras perspectivas
- Falta de empatía e insensibilidad hacia los sentimientos de los demás

## ¿Cómo tener una mente más abierta?

- ✓ Sal de tu zona de **confort**
- ✓ **Participa** y **comparte** tus ideas con otros
- ✓ Hazte **preguntas** reflexivas sobre tus ideas.
- ✓ **Enfócate** en tu **aprendizaje** continuo

**DINAMICA**

**MOMENTO DE**

**VIVIR LA**

**EXPERIENCIA**



# MODULO 2

## EL CAMBIO:

### COMPRENDIENDO EL PROCESO

# YO CAMBIO EN POSITIVO



## COMPRENDIENDO EL CAMBIO.

El cambio es un **proceso íntimo**, personal e **individual**.

**Nadie** puede **cambiar** por **nadie**.

## Modelo de fases del cambio.

**Pre contemplación.** La persona no considera que tenga un problema y, por tanto, no entiende la necesidad de introducir ningún cambio.

**Contemplación.** La persona reconoce su problema, aunque se muestra ambivalente: está receptivo a información y posibles alternativas y soluciones, aunque duda de sus beneficios.

**Preparación.** La persona está lista para la acción, ya ha tomado la decisión de hacer algún cambio y ya ha dado algunos pequeños pasos hacia el objetivo.

**Mantenimiento.** Se esfuerza por no perder lo que ha conseguido en la fase de acción. Supone un trabajo considerable, porque la tarea fundamental es prevenir la recaída.

**Recaída.** Cuando no mantiene los logros conseguidos. ¿Qué pasa? Pues se vuelve a iniciar la rueda, probablemente desde la fase de contemplación.

## Modelo de fases del cambio.

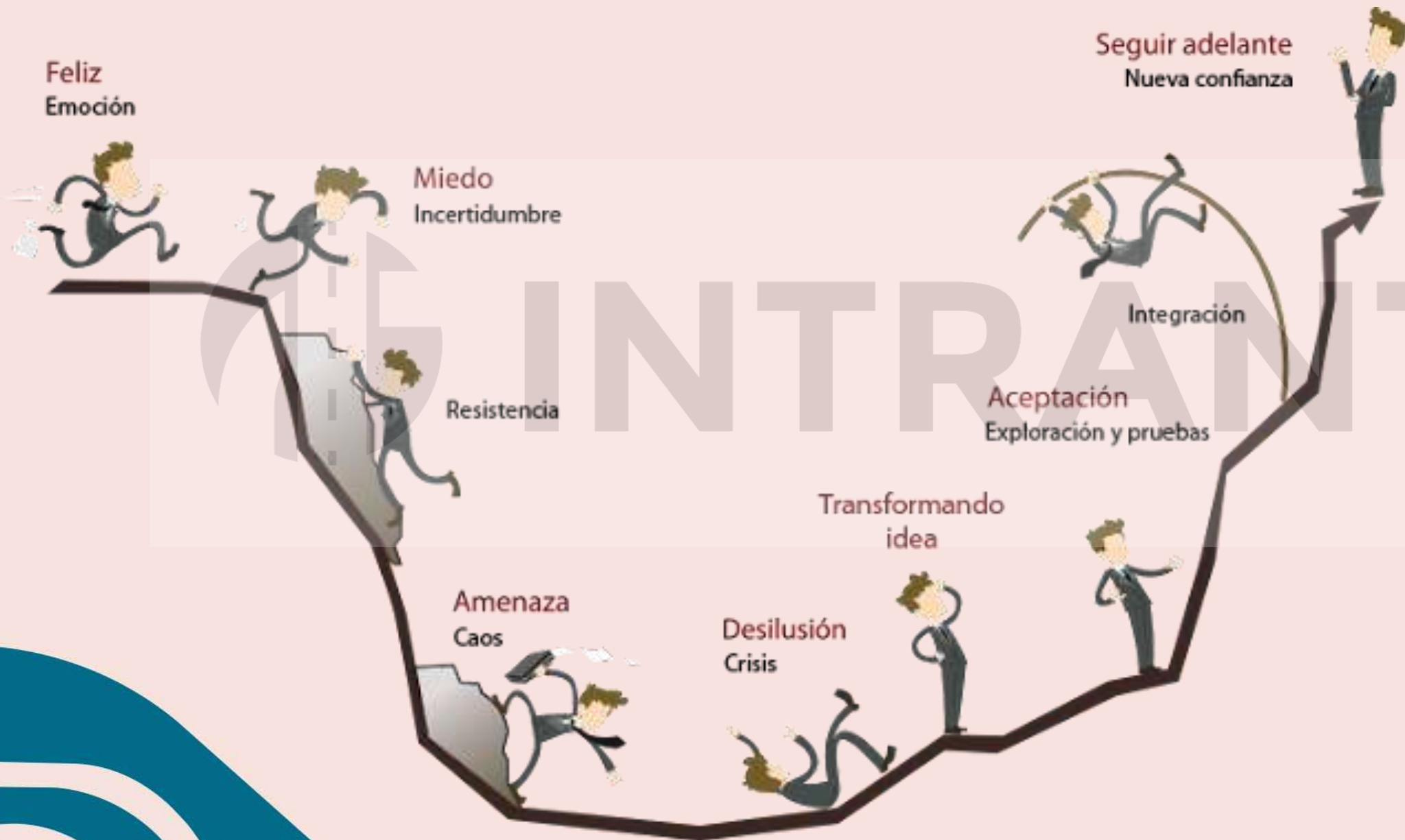


**¿CUÁLES SON LAS FASES DEL CAMBIO?**

## Gestión del Cambio..

Los procesos de **CAMBIO** generan en las **PERSONAS** momentos claves son capaces de generar **EMOCIONES** que definirán las experiencias para aceptar o no las **EXPERIENCIAS** que trae lo **NUEVO** y el **APRENDIZAJE**

# Identificación de los momentos clave en el proceso de cambio.



## Gestión del Cambio..

La **aceptación** del **CAMBIO** implica  
conocer como nuestras **EMOCIONES**  
participan en nuestras **decisiones** y  
**acciones.**

# Gestión de las emociones durante el cambio.



## La autocompasión y el autocuidado en el proceso de cambio.

La **autocompasión** y el **autocuidado** desempeñan un papel fundamental en el proceso de cambio personal y emocional.

Estas prácticas nos permiten cultivar una **actitud comprensiva** y **amable** hacia nosotros mismos, y **positiva** hacia los demás, lo cual resulta esencial para superar obstáculos y promover el crecimiento personal.

# La autocompasión y el autocuidado en el proceso de cambio.

## La autocompasión :

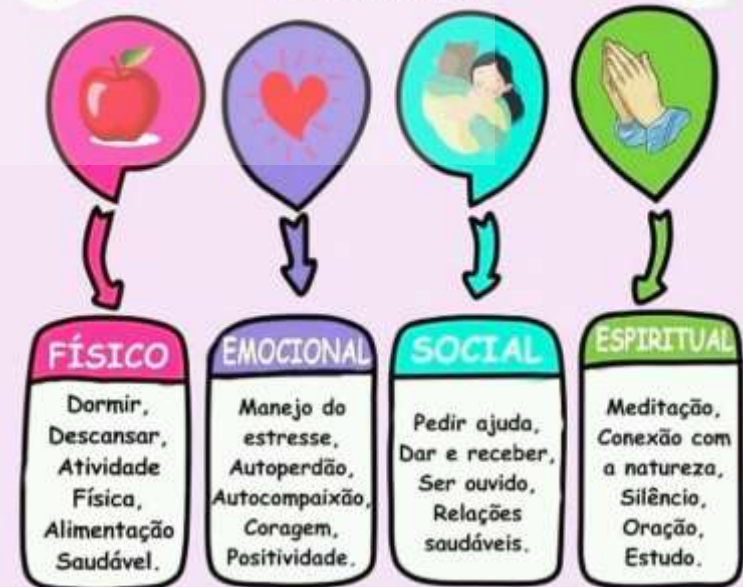
implica tratarnos a nosotros mismos con bondad y comprensión en momentos de dificultad o sufrimiento.

## El autocuidado:

implica tomar acciones concretas para satisfacer nuestras necesidades físicas, emocionales y mentales.

### TIPOS DE AUTOCUIDADO

@jardim\_consciente



**DINAMICA**

**MOMENTO DE**

**VIVIR LA**

**EXPERIENCIA**



# MODULO 3

## EL CAMBIO:

**ESTRATEGIA PARA GESTIONARLO**

# YO CAMBIO EN POSITIVO



**Identificación y análisis de los factores que impiden el cambio positivo.**

¿Es normal que las personas  
presenten **resistencia** a los  
**cambios**?...

**Identificación y análisis de los factores que impiden el cambio positivo.**

Obvio, de hecho, es lo esperable.

Piensa en cualquier **situación**  
donde te **saquen** de tu zona de  
**confort** sin tú haber participado  
de esa decisión.

## Identificación y análisis de los factores que impiden el cambio positivo.

La resistencia a cualquier tipo de transformación es más que normal y, de hecho, **lo extraño sería que desde un inicio todos estén de acuerdo.**

1. Poco o nulo involucramiento en la decisión del cambio.
2. Desconocimiento o bajo entendimiento del propósito.
3. Falta de información.
4. Todo es maravilloso.
5. Creencias limitantes



## Establecimiento de metas y objetivos personales para el cambio.

Es **importante** que las **personas** se establecieran ciertos **objetivos y metas por lograr**, que sean **razonables y realistas**.

Es fundamental también que las personas tengan un **propósito general en su vida**, que sea el motor que los lleve a enfrentar retos y dificultades en aras de lograr ese propósito general.

## Establecimiento de metas y objetivos personales para el cambio.

Todos los días tenemos oportunidades para hacer los **cambios necesarios que nos permitan mejorar nuestra condición de vida.** Es el mejor momento para asumir el compromiso de vencer viejos **hábitos negativos** y **cambiarlos** por **positivos**, con la posibilidad de renovar nuestro cuerpo, la mente y el espíritu, cambiando así nuestro estilo de vida.

## Establecimiento de metas y objetivos personales para el cambio.

Es necesario tener un **pensamiento positivo** hacia el éxito y el logro del propósito general que se logra a través de toda la vida y el alcanzar los objetivos y metas.



## Establecimiento de metas y objetivos personales para el cambio.

Para alcanzar metas y objetivos es importante señalar que se deben establecer todos los años y se puede hacer un **PLAN CON CAMBIOS** de cuatro años o más años de lo que queremos lograr con **OBJETIVOS CLAROS MEDIBLES**



# Desarrollo de un plan de acción efectivo para gestionar el cambio.

Para un **PLAN**  
poder tener  
resultados es  
importante llevar  
**pasos**  
concretos básicos



# Herramientas para superar obstáculos y resistencias al cambio.

Algunas **herramientas** para una Buena **gestión** **positivo de cambio** son:

Comunicación efectiva



Participación y empoderamiento



Gestión del cambio



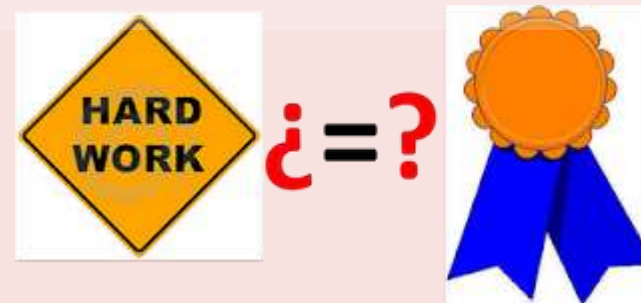
Planificación y preparación



Gestión de las emociones



Reconocimiento y recompensas



Aprendizaje continuo



## Fomento de la resiliencia y la adaptabilidad ante situaciones de cambio.

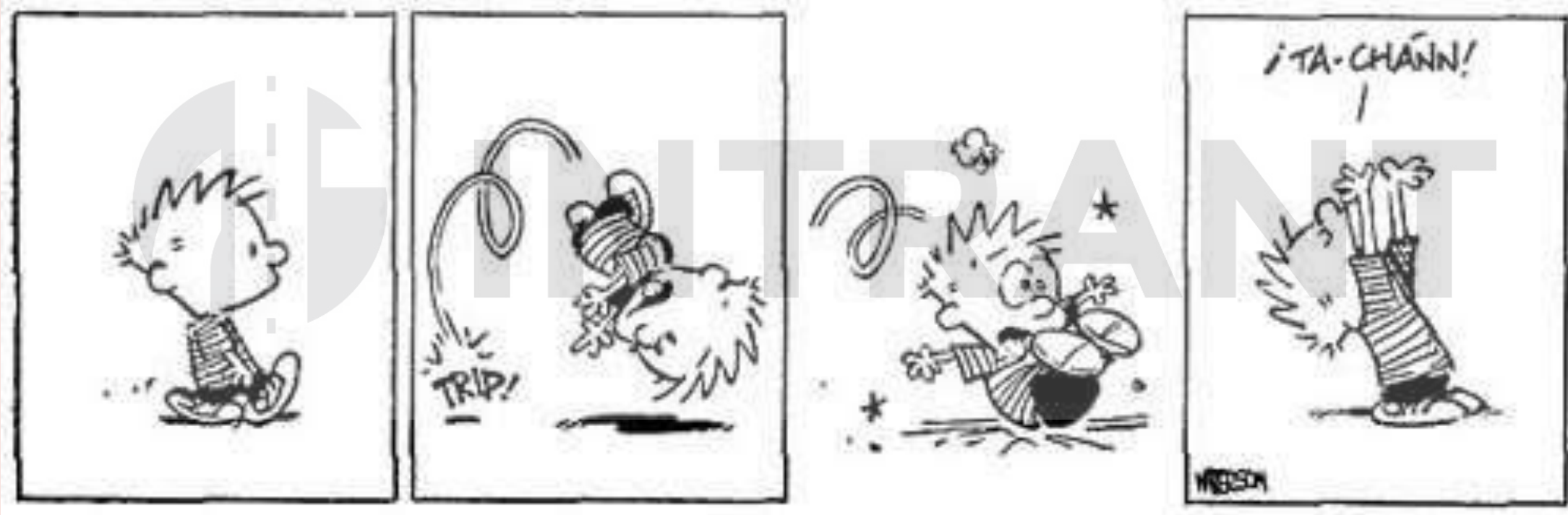
**MOTIVAR** a ser una persona **RESILIENTE Y ADATABLE** a situaciones de cambio es fundamental para enfrentar los desafíos y adversidades que surgen en la vida.

Tanto a nivel personal como profesional, la capacidad de **adaptarse y recuperarse** rápidamente de los cambios y dificultades es un factor **clave para el éxito y el bienestar**.

## Fomento de la resiliencia y la adaptabilidad ante situaciones de cambio.

**La resiliencia** se refiere a la capacidad de hacer frente, **adaptarse** y **recuperarse** de situaciones adversas, como **cambios inesperados**, estrés, fracasos o pérdidas. Implica la habilidad de mantener una **actitud positiva**, buscar soluciones efectivas, **aprender** de **las experiencias** y mantener **la motivación** a pesar de las dificultades.

**Fomento de la resiliencia y la adaptabilidad ante situaciones de cambio.**



## Fomento de la resiliencia y la adaptabilidad ante situaciones de cambio.

La adaptabilidad se relaciona con la capacidad de ajustarse y responder de manera flexible a las nuevas circunstancias, aceptando y aprovechando las oportunidades que surgen en el entorno cambiante.

Implica estar dispuesto a aprender nuevas habilidades, adquirir conocimientos, modificar patrones de pensamiento y comportamiento, y abrirse a diferentes perspectivas.



**Fomento de la resiliencia y la adaptabilidad ante situaciones de cambio.**

**RECOMENDACIONES  
PARA UNA  
ACTITUD POSITIVA  
A LOS CAMBIOS Y  
NUEVAS  
EXPERIENCIAS.**

Cultivar una  
mentalidad positiva

Cuidar tu bienestar

Desarrollar  
actividades de  
enfrentamiento

Buscar  
oportunidades de  
crecimiento  
personal

Establecer metas  
realistas

Practicar la  
flexibilidad

Mantener una red  
de apoyo

**DINAMICA**

**MOMENTO DE**

**VIVIR LA**

**EXPERIENCIA**



# MODULO 4

Integración del **cambio**

**positivo**

**en la vida cotidiana**

# YO CAMBIO EN POSITIVO



## Implementación de estrategias de autogestión del cambio.

La implementación de estrategias de **autogestión** del cambio implica tomar **medidas proactivas** para adaptarse y gestionar los cambios en diferentes aspectos de la vida o en una organización.



## DINAMICA

# MOMENTO DE

# VIVIR LA

# EXPERIENCIA

# INTRANT

COMUNICACIÓN  
Y RELACIONES

Comunicación clara y abierta

Empatía y comprensión

Comunicación bidireccional

Construcción de relaciones  
sólidas

Desarrollo de habilidades de  
comunicación

## Mantenimiento de una mentalidad positiva y constructiva durante el cambio.



# Evaluación y seguimiento del progreso personal en el cambio.

Para que logres tu **PLAN** personal siempre sea logrado

**Recomendamos :**



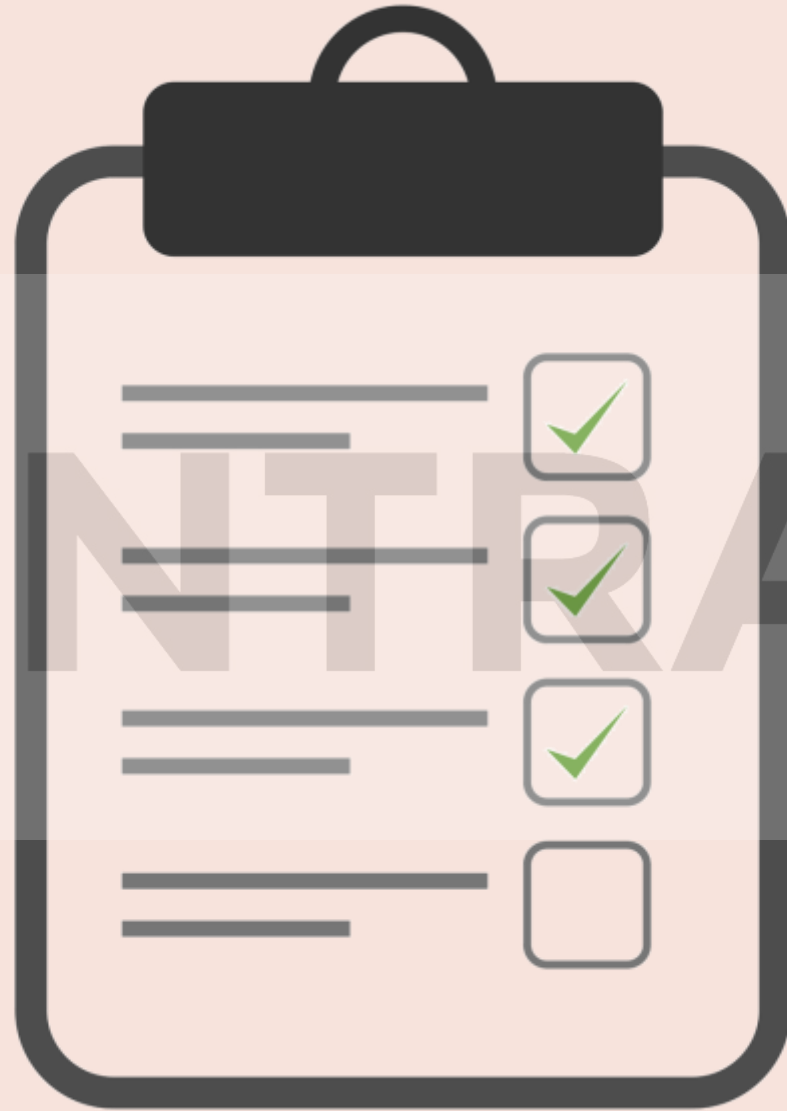
## DINAMICA

# MOMENTO DE VIVIR LA EXPERIENCIA

1. Planificación estratégica
2. Evaluaciones de necesidades y retroalimentación
3. Programas de capacitación y desarrollo
4. Programas de capacitación y desarrollo
5. Comunicación efectiva
6. Herramientas de gestión de proyectos



**INTRANT**



# INTERPRETANT



¡Gracias!