

Guía

GESTIÓN DEL CAMBIO



www.tgli.cl



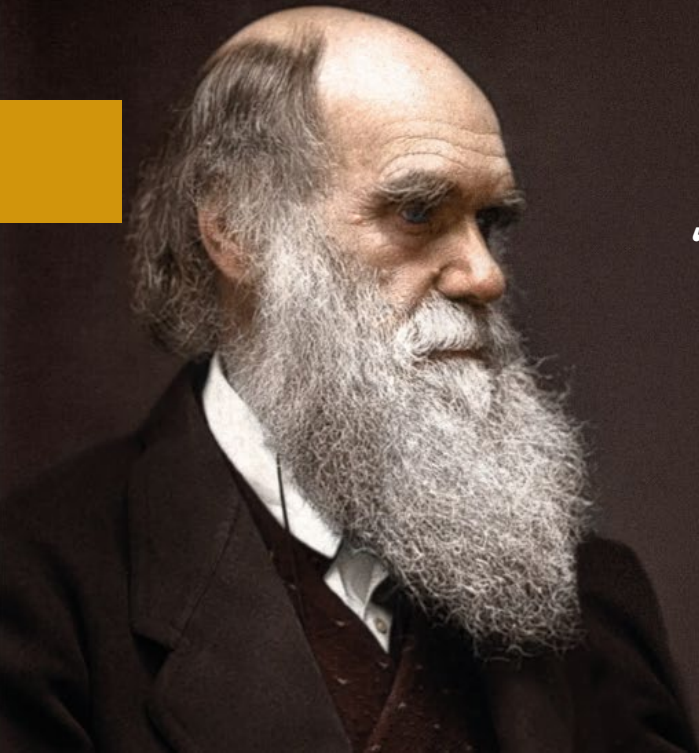
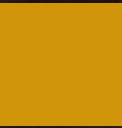
Introducción

Cualquier cambio en nuestra vida, por pequeño que sea, significará salir de nuestra zona de confort para explorar algo nuevo y adaptarnos. Cambios en tu empresa, en tu equipo de trabajo, en la familia, etc... representan un desafío.

Seguramente has experimentado la inspiración y emoción frente a algunos cambios positivos y, en otros, el cambio nos inspirará temor, incomodidad e incluso rechazo.

Un cambio frente al cual no estábamos preparados, genera de manera natural, las ganas de seguir adelante como si nada estuviera pasando lo que lleva a NO administrar el cambio de manera consciente, a no hacernos cargo del mismo generando a la larga frustración, desgano, estrés y lo mas probable malos resultados.

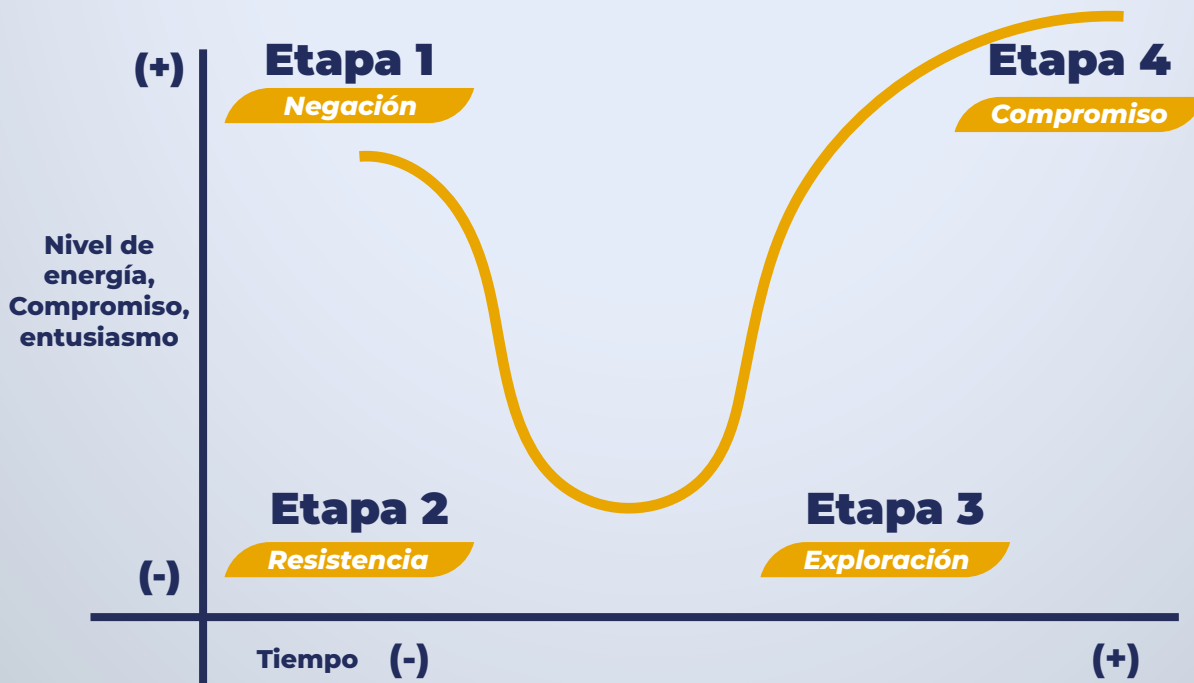
¿La solución?... conocer las etapas que los seres humanos vivimos frente a los cambios para ser mas conscientes de lo que nos pasa frente este fenómeno, e incorporar nuevos hábitos que nos permitan lo mas rápidamente posible lograr la tan anhelada adaptación al cambio.



“Las especies que sobreviven no son las más fuertes, ni las más rápidas, ni las más inteligentes, sino aquellas que se adaptan mejor al cambio.”

Charles Darwin

¿CONOCES LAS 4 ETAPAS QUE TODOS LOS SERES HUMANOS VIVIMOS FRENTE A UN CAMBIO?



Proceso de cambio organizacional. Denis T. Jaffe y Cynthia D. Scott.
Este modelo, tiene su origen en los estudios de Elisabeth Kübler

Etapa 1

Negación

En esta primera etapa no queremos darnos por enterados y continuamos como antes. Surgen emociones como la rabia o el miedo.

Consejo: Estar muy atentos a manejar la rabia y la frustración. Saber que es parte del proceso y buscar expresar lo que siento. Busca información y apóyate en quienes están comprendiendo mas el proceso.



Etapa 2

Resistencia



En esta etapa dejamos de compartir con otros, nos cerramos. Nos convertimos en enemigos del cambio sin darnos cuenta. Surgen la ira, la ansiedad negativa la depresión y la frustración.

Consejo: Manejar las emociones “negativas” es clave. No te cierres emocionalmente y comparte lo que te está pasando con otros.

Etapa 3

Exploración



Comenzamos a intentar cosas nuevas. Aumenta nuestra energía pero sentimos poca concentración. La ansiedad negativa de la etapa anterior se transforma en ansiedad positiva lo que nos permite ser más creativos en enfrentar el proceso.

Consejo: Atrévete a actuar con el cambio pese al miedo. Sal del paradigma de lo bueno o lo malo y cámbialo por el del ensayo y el error. Atrévete a probar lo nuevo.

Etapa 4

Compromiso



Tomar decisiones ya es más fácil ya que estamos entendiendo el proceso. Aumenta la creatividad, el entusiasmo, la energía y ya estamos en plena aceptación del nuevo escenario.

Consejo: Comparte tu entusiasmo. Toma consciencia de lo aprendido y... bienvenida la resiliencia.

¿ERES UNA PERSONA ADAPTABLE AL CAMBIO?

Responde con un SI o un NO a estas 7 preguntas. Si la mayoría de ellas las respondiste afirmativamente, eres una persona mas adaptable y menos rígida en tus hábitos.

1. ¿Te interesa conocer gente y atravesar situaciones nuevas?
2. ¿Prefieres una jornada de trabajo no estructurada?
3. ¿Te fastidia la rutina?
4. En una reunión social, ¿te sientes cómodo(a) conversando con gente que no conoces?
5. Cuando te enfrentas con un problema nuevo te sientes desafiado(a) y estimulado(a)?
6. Cuando se produce un cambio en tu trabajo, ¿estás dispuesto(a) a aceptarlo y no detenerte?
7. Cuando se produce un cambio en tu vida, ¿te entusiasman las posibilidades que plantea?

NO

El mayor problema de no manejar el cambio, es la posibilidad de bajar nuestro rendimiento, aumentar el estrés y la frustración y en consecuencia obtener malos resultados.

La única manera de liberarse del miedo a hacer algo es...
hacerlo.

Susan Jeffers

VEASE TAMBIÉN LAS SIGUIENTES GUÍAS



- ▶ **GESTION DEL ESTRES**
- ▶ **GESTIÓN DE LAS EMOCIONES**
- ▶ **GESTIÓN DEL TIEMPO**
- ▶ **GESTION DE LA ENERGÍA**

*“Prepárate para lo peor,
espera lo mejor
y acepta lo que venga.”*

Alden Mills

Empresario, Ex Navy Seal



Toma junto a tu equipo los cursos que te ofrece TGLI, grabados o en vivo.

También puedes acceder a sesiones de coaching individuales si consideras que necesitas herramientas específicas para superar las dificultades a las cuáles te enfrentas.

Estamos para ayudarte.

Material de apoyo

www.tgli.cl/material_de_apoyo

Más tips y recomendaciones relacionadas, en nuestras RRSS:



@gabriel_lama_coach

Deportista Olímpico para Chile, Sydney y Atenas Judoc 6" Dan. Plus Medallista Panamericano.
Master en Psicología Positiva, Universidad Jaume I, España.
Master en Habilidades Directivas, U. Adolfo Ibañez
Coach Certificado Newfield Network.
Wellcoaches - ACSM.
Diplomado en Liderazgo y Coaching Univ. Adolfo Ibañez.
Diplomado en gestión de talento y desarrollo organizacional UDD.



@lau.illanes.coach

Periodista Licenciada en comunicación social UDLA.
Magíster en Habilidades Directivas Universidad Adolfo Ibañez.
Master en Psicología Positiva, Universidad Jaume I, España.
Experta en dinámicas de alto impacto, Firewalking Institute Coach de Equipos, Escuela Europea de Coaching.
Coach certificada Newfield Network.
Diplomado en Liderazgo y Coaching Univ. Adolfo Ibañez.
Diplomado en gestión de talento y desarrollo organizacional UDD.



@ivangrimau_coach

Profesor de Educación Física de la Univ. Metropolitana de Ciencias de la Educación.
Coach de equipos y de Empresas Familiares certificado por la Escuela Europea de Coaching.
Post grado en Psicología Transpersonal.
Coach certificado de Newfield Network.
Certificado en Concious Bussines Coaching. Fred Kofman.
Formación en metodologías Agiles y Management 3.0.



TRAIN - GROW - LEARN - IMPROVE

www.tgli.cl

