

ADAPTACIÓN AL CAMBIO





¡Recordemos!

Este webinar está diseñado para brindar conocimiento a las personas capacitadas de CIMA.

Agenda

01 ¿Qué es la adaptación al cambio?



02 Etapas del cambio



03 ¿Cómo mejorar la adaptación al cambio?



04 Dinámicas



05 Beneficios



06 Conclusiones



Puntos de cuidado al hablar de Adaptación al cambio...

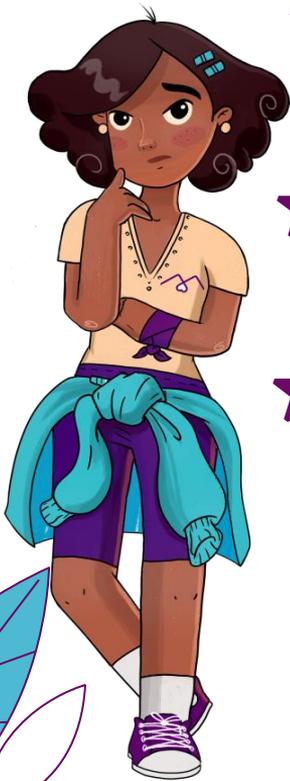
Señalar como adecuado o inadecuado prácticas

No considerar el histórico personal

Direccionar caminos sin entender la realidad de las personas



Ahora supongamos...



- ★ Cimara se motiva de tener una conversación con sus amigas y líder en la oficina, para tartar el tema de un posible ascenso, allí se da cuenta que tiene cierto temor a salir de su zona de confort.
- ★ Sabotea su felicidad, no se cree muy buena en las labores que desempeña, quizás esto lo atribuye con que en su dinámica familiar siempre le han resaltado los aspectos negativos.
- ★ Mediante esta conversación salieron aprendizajes para ella muy buenos, pues tanto sus amigas como su líder comenzaron por resaltar habilidades de ella que desconocía, esto le permitió agarrar más confianza sobre si misma y aceptar el ascenso.

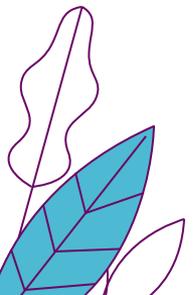
¿Cómo catalogarías el accionar de Cimara? ¿Qué recomendación le harías?

“La inteligencia es la
habilidad de
adaptarse a los
cambios”.



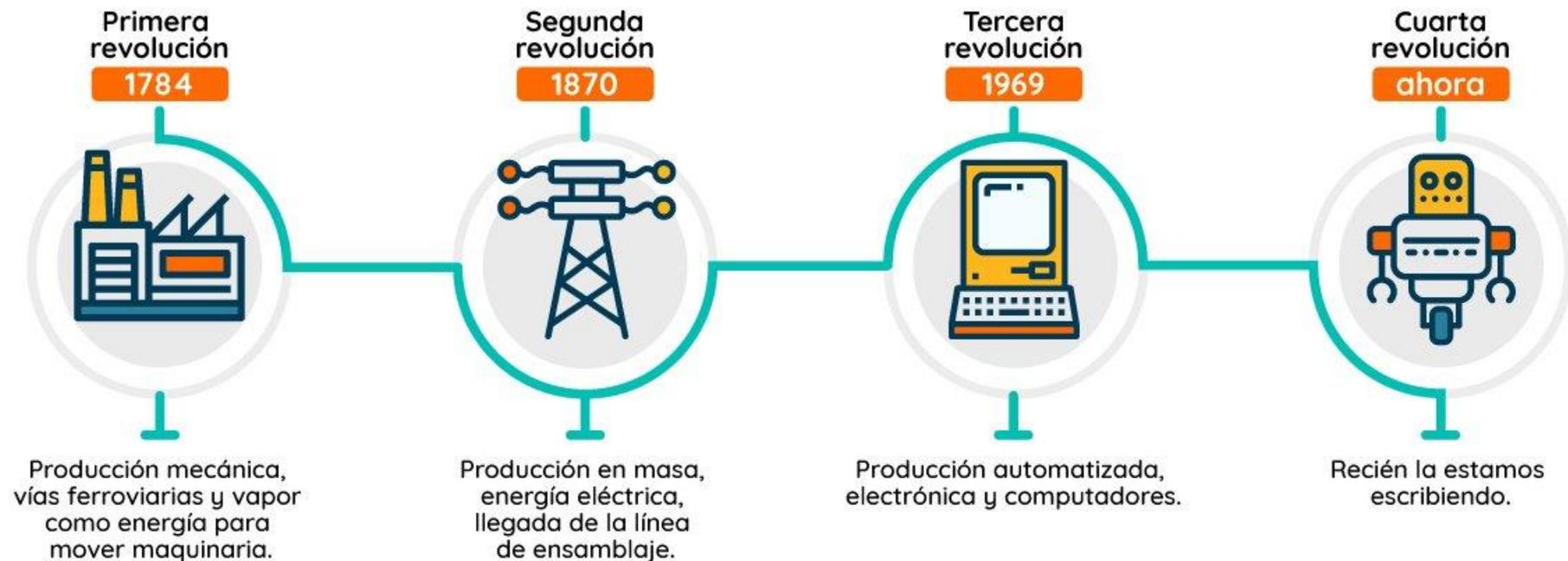
01

¿Qué es la adaptación al cambio?



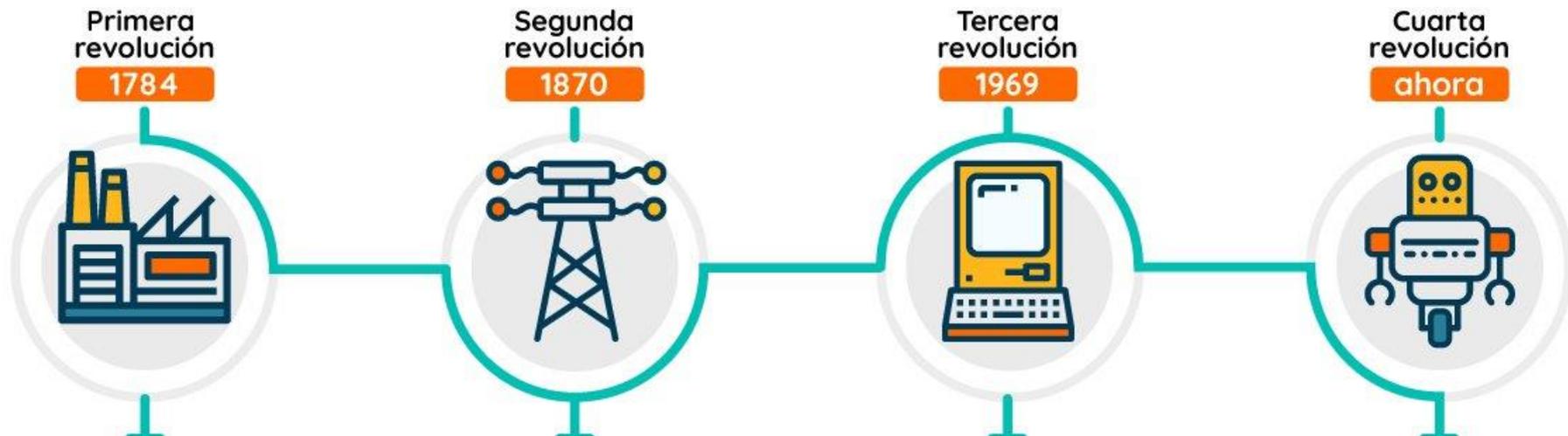
Revolución industrial

a través del tiempo



Revolución industrial

a través del tiempo



Con la **Revolución Industrial**, las mujeres empezaron a incorporarse en el mundo laboral.

8 Marzo 1910. Conferencia Internacional de Mujeres Socialistas instituyó Día de la Mujer Trabajadora



Durante la Primera y la Segunda Guerra Mundial, los hombres fueron a luchar al campo de batalla y las mujeres les sustituyeron en las fábricas.

DURANTE LA SEGUNDA GUERRA MUNDIAL, LA WESTINGHOUSE ELECTRIC CO. LE ENCARGÓ AL ARTISTA J. HOWARD MILLER DISEÑAR UNA SERIE DE PÓSTERS PARA "LEVANTAR EL ÁNIMO" (Y EVITAR HUELGAS).



HOWARD USÓ DE REFERENCIA UNA FOTOGRAFÍA DE NAOMI PARKER FRALEY REPARANDO Y REMACHANDO ALAS DE AVIONES PARA DISEÑAR EL FAMOSO CARTEL.



SIN EMBARGO, SOLO ESTUVO UN PAR DE SEMANAS "EXHIBIDO" DENTRO DE LA FÁBRICA...



...Y DESPUÉS QUEDÓ EN EL OLVIDO.

56 cm



Y QUE DE ENTRE LOS EXPUESTOS...



TUVIERON QUE PASAR 40 AÑOS PARA QUE LOS ARCHIVOS NACIONALES DE ESTADOS UNIDOS HICIERAN UNA EXPOSICIÓN DE PÓSTERS ANTIGUOS.

RÁPIDAMENTE, EL "WE CAN DO IT!" SE VOLVIÓ UN SÍMBOLO DEL MOVIMIENTO FEMINISTA DE LOS 80...



...HASTA EL DÍA DE HOY.



Fuente: "Naomi Parker Fraley, the Real Rosie the Riveter, Dies at 96", THE NEW YORK TIMES.

PICTOLINE

¡Lo único permanente es el
cambio!





El cambio y la identidad





Construcción Vs Deconstrucción identitaria



Adaptación al cambio

Es la habilidad para asumir los cambios sin que esto altere el alcance objetivos que se han propuesto con antelación





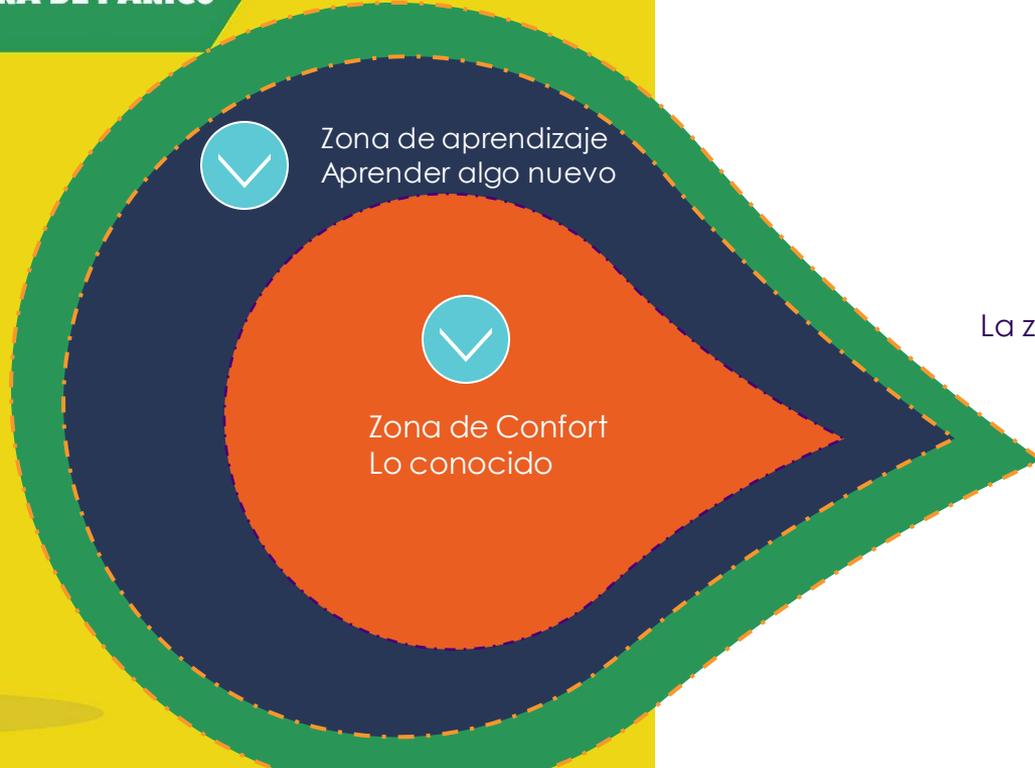
Las zonas del cambio



ZONA DE
CONFORT

ZONA DE
CRECIMIENTO

ZONA DE PÁNICO



Zona de aprendizaje
Aprender algo nuevo

Zona de Confort
Lo conocido

La zona de pánico
o de magia



Tensión creativa

Tensión emocional



En otras palabras, es la capacidad necesaria para asumir diversas alteraciones relacionadas con las rutinas a las cuales estamos acostumbrados, no ofrecer resistencia y aceptar hacer las cosas de otra manera si las circunstancias así lo determinan.

ADAPTACIÓN AL CAMBIO



Modelo Cambio de hábitos



Cuando reconozco algo como importante, pero que no necesariamente lo aplico o encuentro pertinente-necesario para mí.

“Sé que el sedentarismo aumenta la probabilidad del Cáncer de mama pero no lo veo necesario para mí”

Modelo Cambio de hábitos

Cuando reconozco algo como importante para mí y creo que debo modificar una práctica o hábito en mi vida y tengo la disposición para hacerlo.

"Listo, quiero modificar el sedentarismo en mi vida. Estoy, por tanto, generando escenarios para que ese cambio se dé"



Modelo Cambio de hábitos



Cuando paso de la declaración o comprensión de la situación y paso a modificar acciones y comportamientos.

“Ya incorporé el ejercicio en mi rutina o vida. Estoy de manera continua haciéndolo.”

Modelo Cambio de hábitos



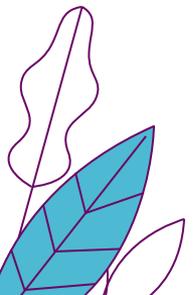
Cuando acompaño o replico en otras mis conocimientos, métodos y formas de aproximación hacia el hábito de ejercitarme.

“Decido contarles a otras sobre mis aprendizajes y les invito a conocer más sobre el cambio de prácticas, hábitos”

“Emprendo un proyecto o proceso en el que vinculo a otras mujeres y replico aprendizajes y-prácticas”

02

Etapas del cambio



Etapas del cambio

Negación



Resistencia



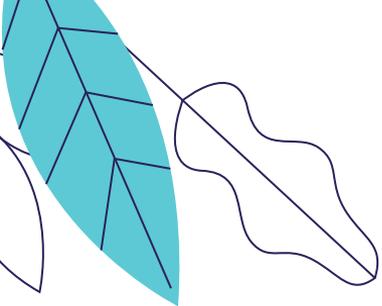
Etapas del cambio

Exploración



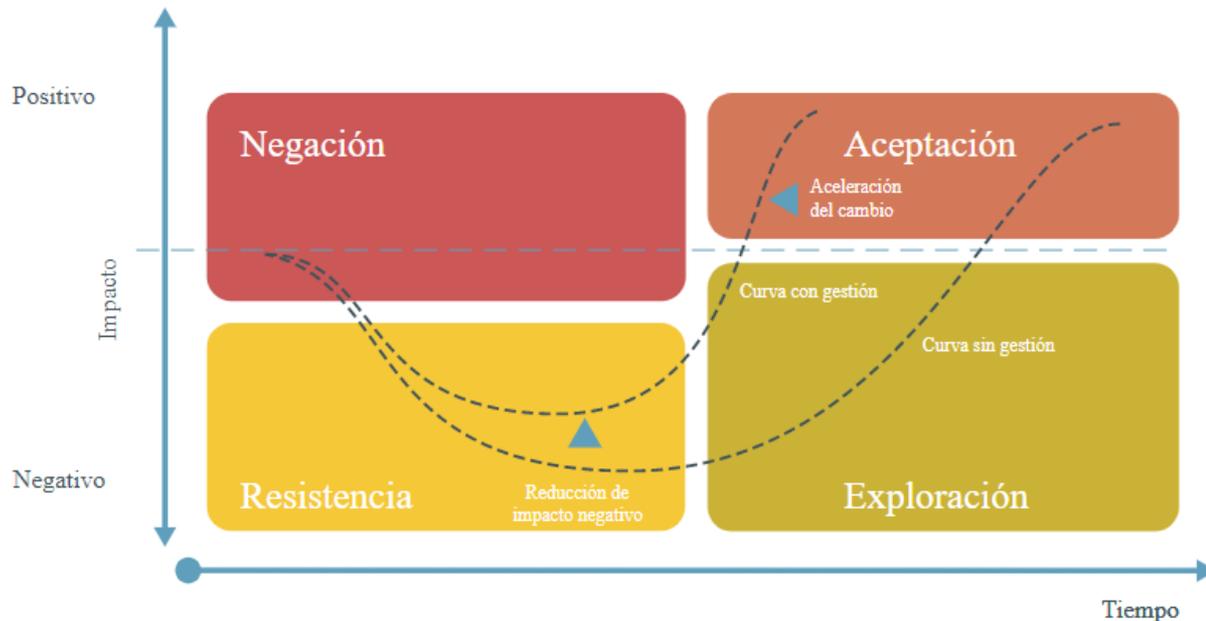
Aceptación





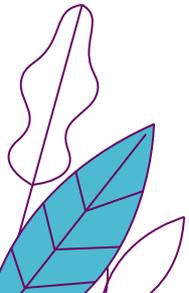
Gracias a la **Curva de Cambio**, podemos entender fácilmente las fases por las que las personas pasamos al ser expuestas a un proceso de cambio, lo que nos ayuda a aumentar las posibilidades de éxito.

Estas fases son:



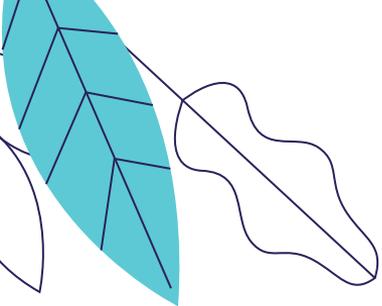
03

¿Cómo
mejorar la
adaptación
al cambio?



¿Cómo mejorar la adaptación al cambio?

- ❖ Identificar y conocer el nuevo escenario a través del manejo de información clave que permita identificar las dinámicas que se mantienen y las que cambiarán.
- ❖ Visualizar las nuevas condiciones y actuar de manera concordante con ellos.
- ❖ Tener muy en cuenta el factor tiempo, a que el tiempo debe considerarse como un bien precioso que no se puede desperdiciar.
- ❖ Establecer que el aprendizaje continuo y el cambio constante son parte de la normalidad.

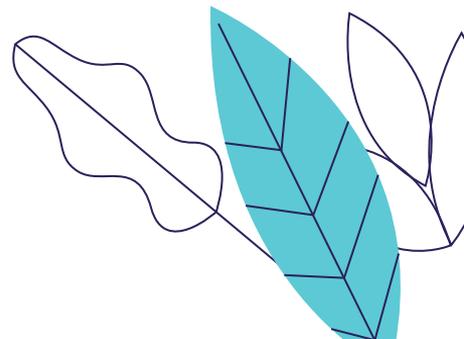


Adaptarse al cambio es difícil si estás atrapado en un patrón habitual. Nos quedamos en nuestra “zona de confort” porque es segura y predecible, pero también nos frena. Nos sentimos cómodos con lo que conocemos. El aprendizaje y el crecimiento requieren un mayor esfuerzo, fuera de la zona de confort, las cosas pueden dar miedo.

Se curiosa: Ábrete a nuevas ideas e influencias.

Aprende cosas nuevas: Amplia tus horizontes adquiriendo habilidades que complementen las que ya tienes.

Activa tu creatividad: Puede que no te consideres una persona creativa, pero lo eres.



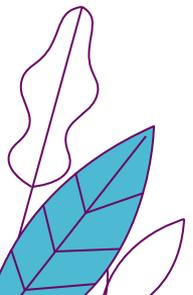
“Si no creas el cambio, el cambio te creará a ti.”

A menudo **nos resistimos al cambio**, y no nos damos cuenta de que el cambio en sí mismo **es constante**. Incluso si te resistes o lo evitas, entrará en tu vida de la misma manera. Cuando **tu mismo** inicias el cambio, es bastante fácil adaptarse a él, ya que es un cambio deseado.



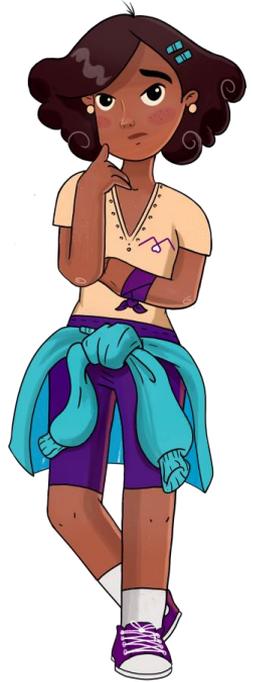
04

Dinámicas recomendadas



Sigue la estrella Polar

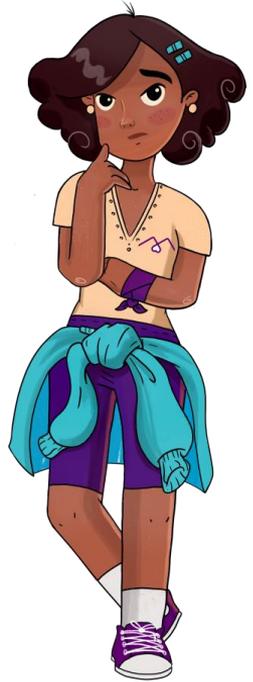
🌈 Imagina que alguien te ha dejado en una parte desconocida del mundo, en las profundidades del bosque. ¿Cómo encontrarías el camino a casa? En primer lugar, debes saber hacia dónde está el norte.



Sigue la estrella Polar

Actúa:

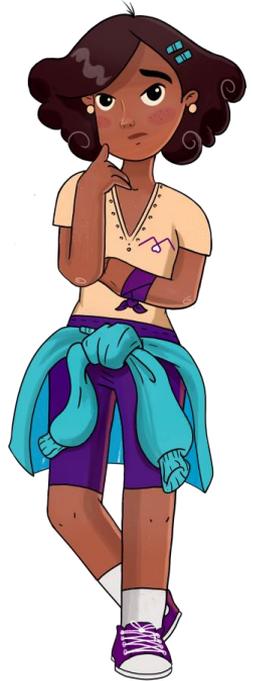
- **Encuentra tu norte:** Hazte estas preguntas: ¿Cuál es mi propósito personal o profesional? ¿Qué me hace sentir realizado como persona o profesional? ¿Qué partes de mí son tan fundamentales que un cambio externo no puede acabar con ellas? Recuerda escribir tus respuestas.
- **Identifica hitos:** ¿Qué talentos, habilidades o experiencia tienes ahora que muy pocas personas tienen? ¿Dominas JavaScript? ¿Te gusta cocinar? ¿Eres un super experto de Marvel Comics? Haz un inventario, escríbelo todo y no te dejes nada de nada.



Sigue la estrella Polar

Actúa:

- **Traza un mapa:** Crear un mapa de vida te ayuda a unir los puntos entre tus objetivos de la Estrella Polar y en qué punto te encuentras hoy. Coge papel y boli y podrás hacerlo en una hora.
- **Divide tus planes:** cuando tengas la visión general, prepara tus planes para el futuro dividiéndolos en escalas de corto, medio y largo plazo. Haz planes detallados para una semana o dos, define logros generales para los próximos meses y limita el largo plazo a uno o dos principios básicos.



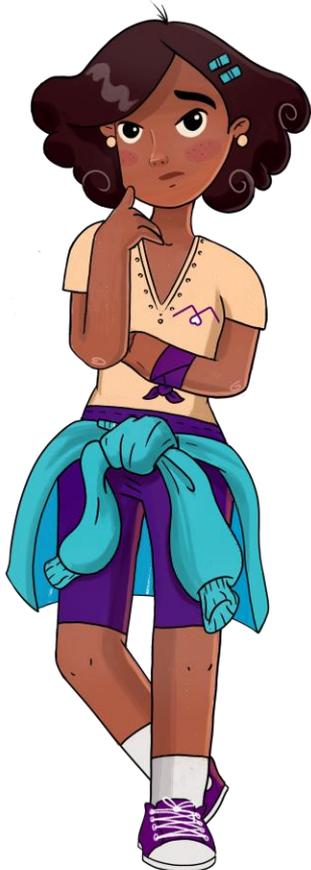
Amplía tu zona de confort:

Adaptarse al cambio es difícil si estás atrapado en un patrón habitual. Nos quedamos en nuestra “zona de confort” porque es segura y predecible, pero también nos frena. Nos sentimos cómodos con lo que conocemos. El aprendizaje y el crecimiento requieren un mayor esfuerzo.

Fuera de la zona de confort, las cosas pueden dar miedo. Cuando nuestra situación cambia en exceso o demasiado rápido, la zona de confort puede desaparecer y dejarnos en una “zona roja” de nerviosismo y ansiedad.



Amplía tu zona de confort:



Teniendo esto en cuenta te proponemos una serie de actividades:

- **Libera tu curiosidad:** Ábrete a nuevas ideas e influencias. Lee libros de temáticas que normalmente no leerías y toma nota de tus reacciones. Amplía tu burbuja de redes sociales para incluir a expertos de su campo (¡y de otros!). Rompe tu rutina diaria y vive nuevas experiencias.
- **Aprende nuevas habilidades:** Amplía tus horizontes adquiriendo habilidades que complementen las que ya tienes. Si te encanta la fotografía digital, hacer fotos en blanco y negro puede enseñarte a bajar de revoluciones y ver un sujeto con ojos nuevos. Si eres bueno codificando, tomar una clase de diseño ayudarte a entender más a fondo cómo interactúan los demás con tu trabajo.
- **Activa tus músculos creativos:** Puede que no te consideres una persona creativa, pero lo eres. La escritura, el arte, la improvisación y la música son formas poderosas de mejorar la flexibilidad mental.

Aprende de tus errores (y de tus éxitos)

Recuerda, la adaptación no solo consiste en seguir la corriente; es una mentalidad reforzada por la práctica constante.

Esto significa que tienes que ser más consciente de ti mismo y estar dispuesto a criticarte de forma sincera y constructiva.

- Adquiere el hábito de **registrar** tus avances.
- Dirige tu **atención** a las cosas que están funcionando, descarta el resto y busca nuevas alternativas.

A continuación, te proponemos una serie de pequeños ejercicios para ser consciente de tus aciertos y de tus errores.



Aprende de tus errores (y de tus éxitos)

- **Registra tu vida:** Escribir un diario es una excelente forma de registrar y comprender tu estado emocional. Un diario puede ayudarte a identificar los desencadenantes del estrés, evaluar tus respuestas y resolver problemas o miedos.
- **Cataloga tus errores:** Esto puede parecer una técnica que bajará tu autoestima, pero un registro de errores es en realidad una poderosa herramienta para el crecimiento. Busca los motivos concretos por los que algo no ha funcionado.



Aprende de tus errores (y de tus éxitos)

- **Date un poco de amor:** Analizar tus errores puede suponer un gran coste emocional, así que asegúrate de equilibrar lo negativo con lo positivo. Realiza un seguimiento de tus pequeños logros y de todas las cosas que haces para ayudarte a crecer: los libros que lees, las clases, las formaciones y los canales creativos.
- **Diario de agradecimiento.** Plantéate empezar un diario de agradecimiento o una “lista de tareas realizadas” para recordarte todo lo que va bien. Probablemente haya más de lo que crees.



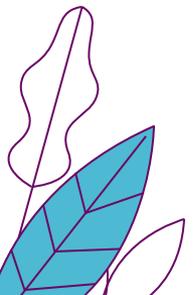
¿Cuándo y cómo nos hemos adaptado al cambio?



- La pandemia
- Un suceso particular
- Un nuevo empleo
- Un nuevo sueño

05

Beneficios



Adaptación al cambio



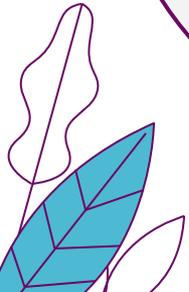
- ✔ Crecimiento personal
- ✔ Puedes ser mas flexible
- ✔ Hay mejoras en tu vida
- ✔ Puedes identificar esos valores de vida
 - ✔ Tienes más fuerza
 - ✔ Hay progreso
- ✔ Nuevas oportunidades
 - ✔ Mejorar rutinas.

06

Conclusiones

Desde que nacemos estamos expuestas/os a los cambios, gatear, caminar, comer por sí solas, ir a la escuela, mudarnos de casa, estado, etc.

Así que desde nuestra infancia adoptamos diferentes manera para asimilar el cambio, en el contexto laboral pasa exactamente lo mismo, el conocernos nos facilita utilizar diferentes herramientas para enfrentar este tipo de retos.



**¡Es hora de nuestro
print!**



¡Gracias!

