

Adaptación al cambio



Objetivos

- ✓ *Conocer la definición de adaptación al cambio y su aplicación en el contexto actual.*
- ✓ *Identificar las etapas de la curva del cambio y nuestros estados de ánimo.*
- ✓ *Reconocer las características de las personas adaptables.*
- ✓ *Aprender consejos para desarrollar una actitud favorable al cambio.*



¿Qué significa adaptarse?

Capacidad de aceptar los cambios sin alterar nuestros objetivos, considerando beneficiosas situaciones diferentes a las que estamos acostumbrados

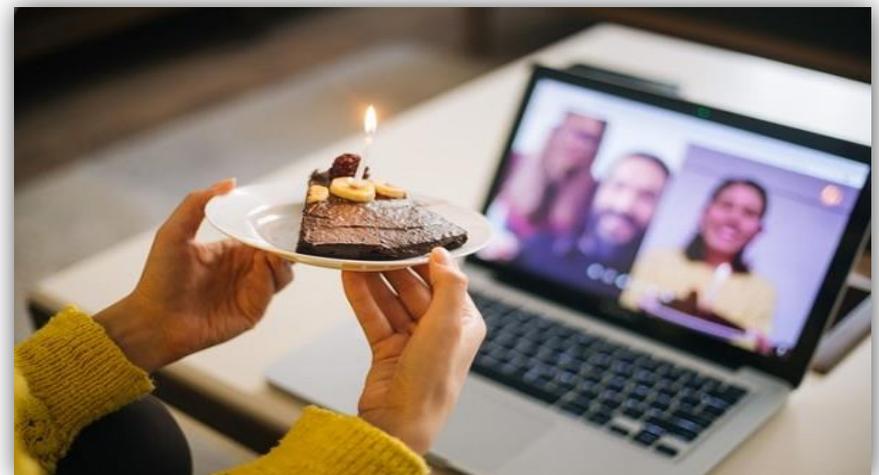


*“Las especies que sobreviven no son las más fuertes, ni las más rápidas, ni las más inteligentes; sino aquellas que **se adaptan mejor al cambio**” – (C. Darwin, 1859)*

Adaptación al cambio en cuarentena

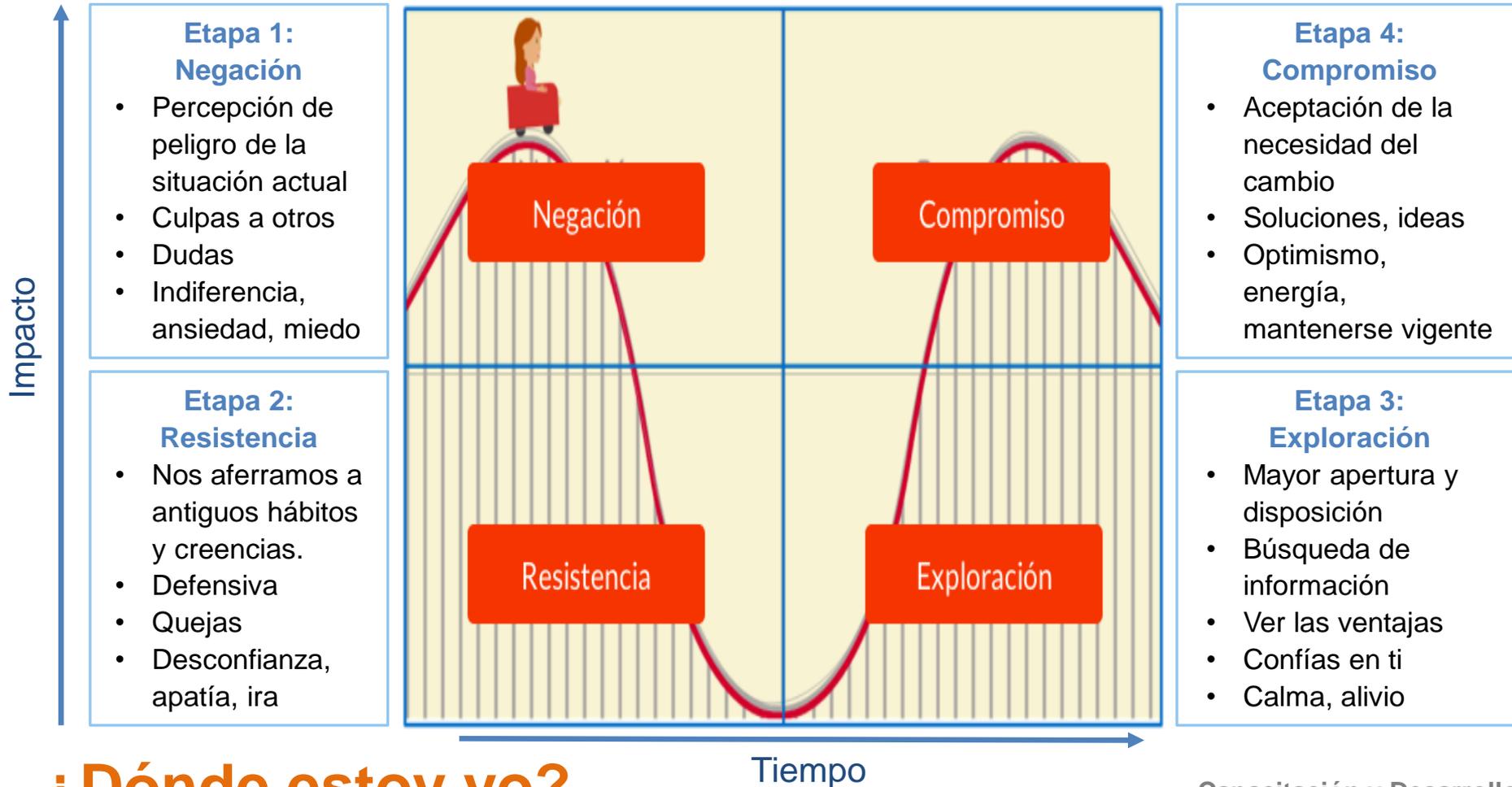


El aislamiento social y el contexto actual nos exige replantear nuestras formas de vivir en constante cambios e incertidumbre



La curva del cambio

Todas las personas experimentamos un proceso de adaptación cuando enfrentamos un cambio
(Kübler Ross, 1971)



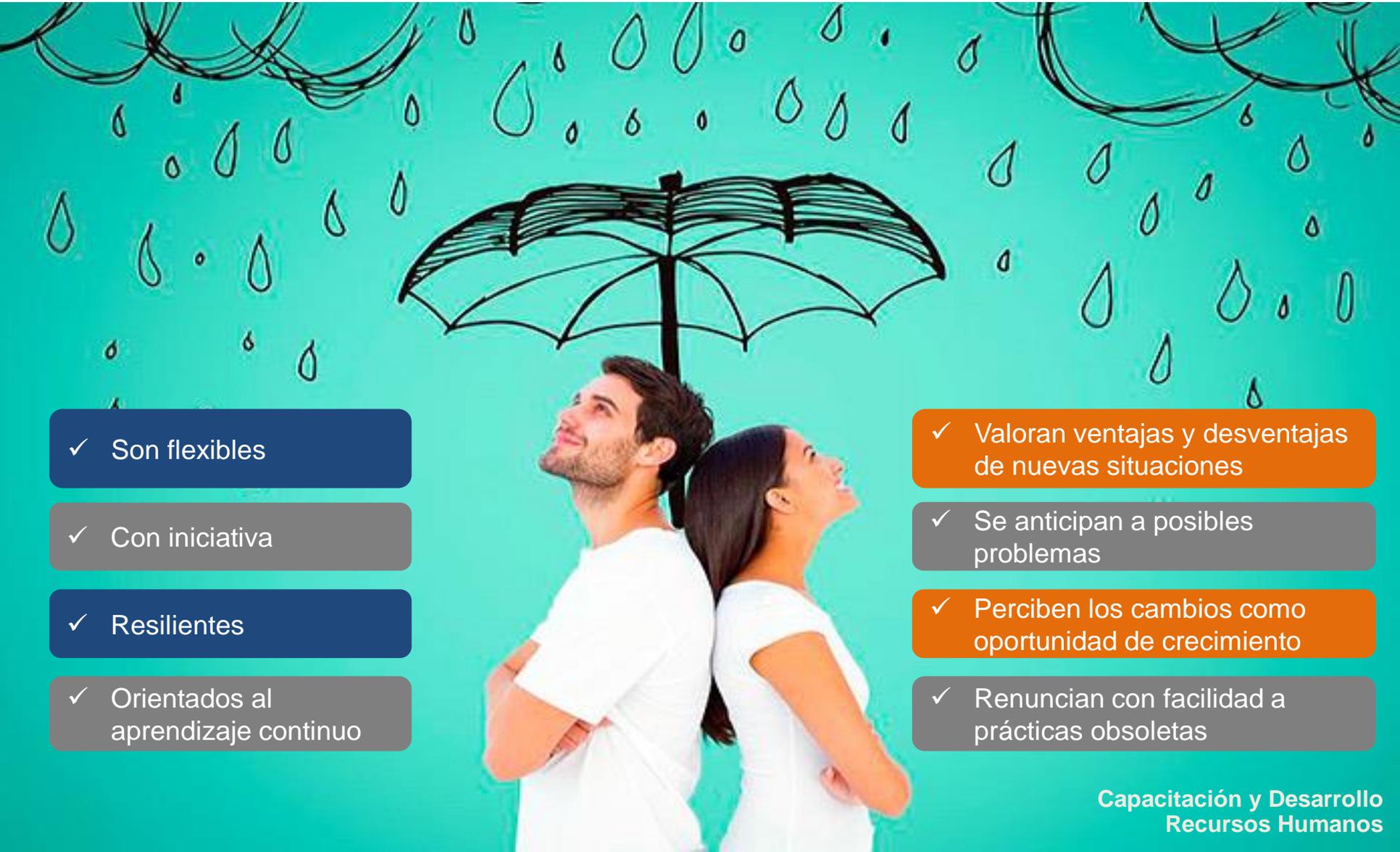
¿Dónde estoy yo?

La curva del cambio y el impacto emocional de la pandemia

Tomar conciencia de nuestros estados emocionales que experimentamos durante la cuarentena, nos permite tener autocontrol para lograr nuestros objetivos



Características de personas adaptables



✓ Son flexibles

✓ Con iniciativa

✓ Resilientes

✓ Orientados al aprendizaje continuo

✓ Valoran ventajas y desventajas de nuevas situaciones

✓ Se anticipan a posibles problemas

✓ Perciben los cambios como oportunidad de crecimiento

✓ Renuncian con facilidad a prácticas obsoletas

¿Cómo desarrollar una actitud favorable al cambio?

**LA GENTE QUIERE
CAMBIAR SU VIDA,
PERO NO QUIEREN
CAMBIAR DE VIDA**



✓ Demuestra una mayor apertura frente a situaciones nuevas

✓ Escucha y promueve las ideas de otros

✓ Infórmate bien acerca del cambio y sus beneficios: ventajas y desventajas

✓ Practica la innovación e iniciativa, busca romper paradigmas

✓ Muestra disposición para asumir riesgos

✓ Reconoce tus sentimientos positivos y negativos

Si bien no se puede evitar el cambio, sí es posible controlar su reacción frente a él

Después de aprender sobre adaptabilidad ¿Cómo aplicarlo en mi vida cotidiana?

- ✓ Aceptando el cambio que estamos viviendo para sentirnos bien y adoptar mejores hábitos en nuestras vidas.
- ✓ Practicando la creatividad e innovación, sal de tu zona de confort para reinventarte.
- ✓ Visualizando el contexto actual como una oportunidad de mejora, y no de amenaza.
- ✓ Teniendo un mejor manejo de nuestras emociones ante los cambios actuales que estamos viviendo.





El contexto actual nos exige adaptarnos a los cambios que estamos experimentando. Tenemos la oportunidad de asumir nuevos y mejores hábitos de convivencia, así como de ser promotores del cambio en la sociedad y en nuestras propias familias, manteniendo una actitud positiva frente al cambio.

No olvides la importancia de administrar y controlar nuestros recursos financieros en estos tiempos, tema que será desarrollado en nuestro próximo curso.

