

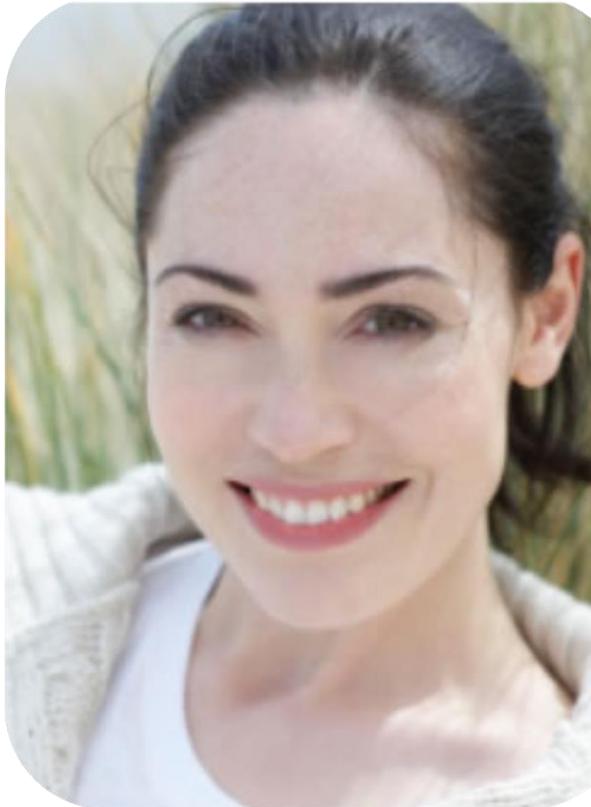


Innovación que transforma vidas.

Desarrollo de la adaptación al cambio

Tema 3. Aceptar el cambio

Tema 3. Aceptar el cambio



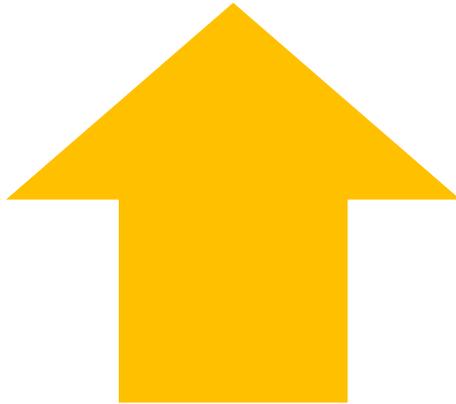
Subtemas

Subtema 1. Pensar y sentir positivamente.

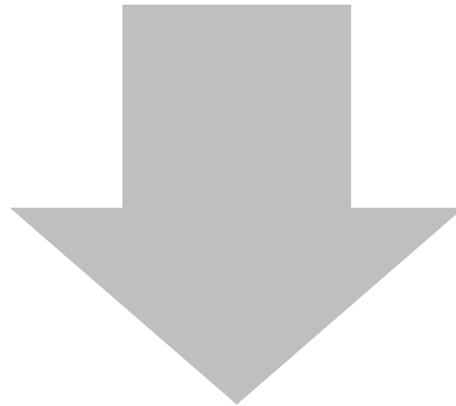
Subtema 2. La crisis y la perseverancia para adoptar el cambio.

Subtema 3. Fuentes de gratificación que amplían los recursos sociales y cognitivos.

Preguntas centrales



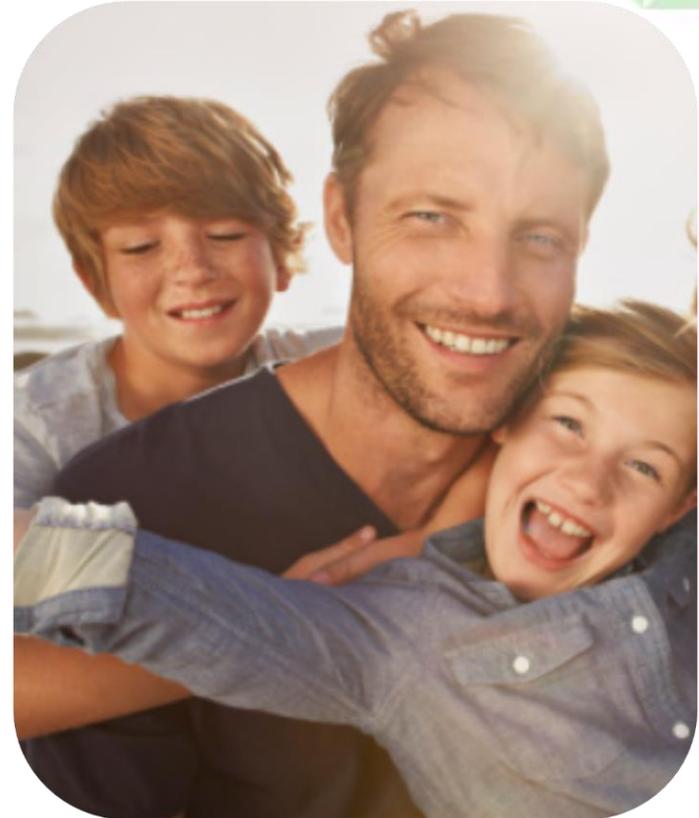
¿Qué hace falta para cambiar?



¿Porqué algunas personas transitan con mayor facilidad hacia el cambio?

Pensar y sentir positivamente

- El pensamiento da la posibilidad de construir una buena vida.
- El cambio implica abandonar pensamientos y posturas anteriores.
- El entender las emociones para cambiar los pensamientos y comportamientos.



Pensar y sentir positivamente



Desagradables o agradables

De acuerdo con las condiciones de vida o por su empatía

Las emociones no son negativas o positivas e incluso, algunas de ellas son básicas

Comparativo entre las emociones

Emociones positivas

- Repertorio más amplio de pensamientos y acciones
- Innovación
- Creatividad
- Solución de problemas
- Toma efectiva de decisiones

Emociones negativas

- Requieren soluciones específicas
- Generan problemas, sufrimiento o desorden

La crisis y la perseverancia para adoptar el cambio

Implica un cambio que podemos ver como una oportunidad. Activa tu creatividad, te empuja a ir más allá de la rutina, te permite descubrir cualidades que no sabías que tenías o que pocas veces aplicabas. Cuando has identificado tu responsabilidad y compromiso para cambiar, no es posible culpar a otros de tu fracaso.



La crisis y la perseverancia para adoptar el cambio



La perseverancia

Es la característica de quienes alcanzan el cambio.

Mecanismos de afrontamiento que evidencian emociones positivas



(Folkman y Moskowitz, 1998).

Fuentes de gratificación y de frustración

A partir de las fuentes de gratificación podemos calificar a las experiencias como buenas-amorosas/malas-agresivas en función de la gratificación o frustración que resulte en el contacto con los demás.

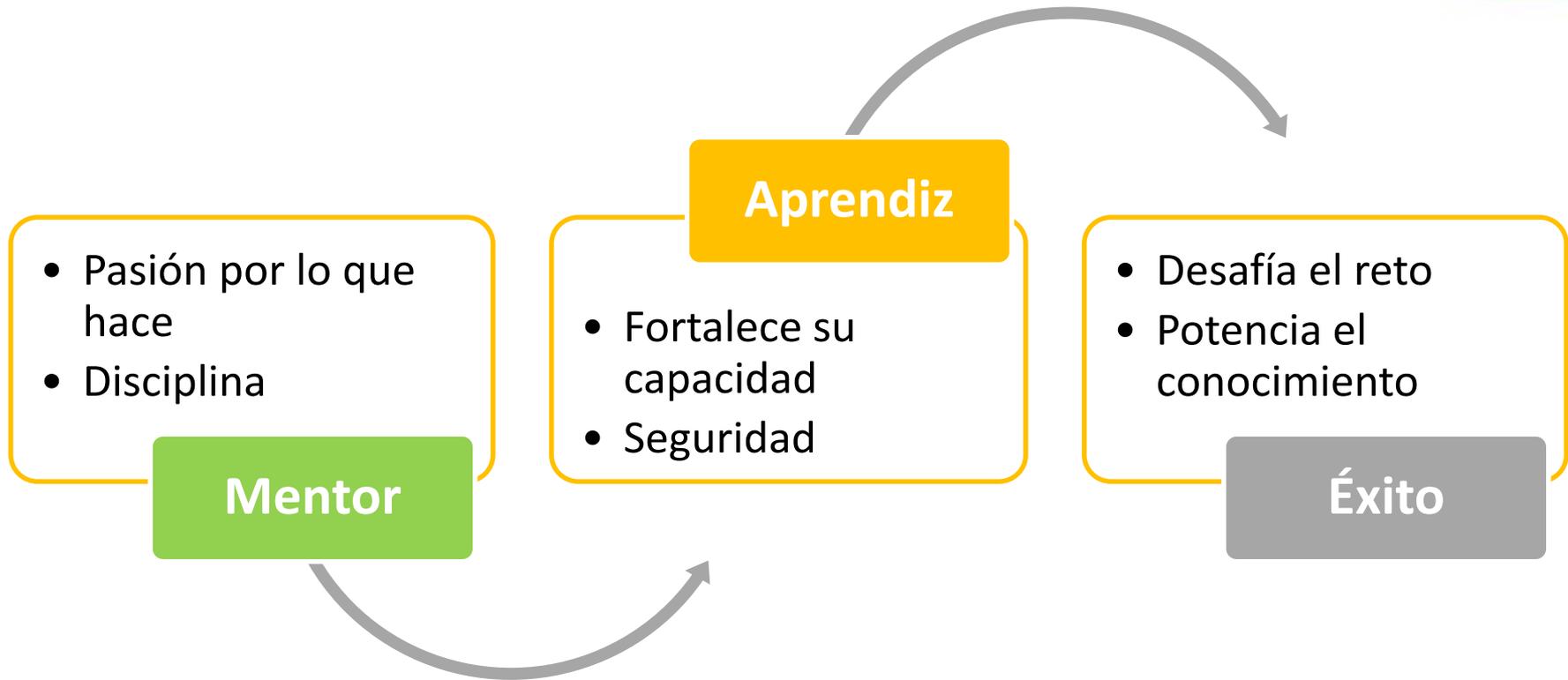


Fuentes de gratificación

- Los estímulos que recibimos en/de la familia, de los medios de comunicación y de las redes sociales.
- Los lazos que establecemos con las personas, cuando nos permiten crecer, adquirir o evidencian nuestro bienestar.
- El buen mentor (jefe, tutor, padre) que supervisa y retroalimenta, su respuesta te sirve para crecer, brinda seguridad y te acompaña en el camino.



Relación mentor- aprendiz



Créditos

- Experto de contenido: María del Socorro Valdés Rivera
- Diseñadora instruccional: Alejandra Laura Govea Garza
- Diseñadora gráfica: María Enriqueta López Galván
- Programador: Hugo Arnulfo Aguilar Bugarin
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

Dirección de Innovación

Vicerrectoría de Formación Ejecutiva y Adultos

Tecmilenio Online

Universidad Tecmilenio



La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.