



Innovación que transforma vidas.

Desarrollo de la adaptación al cambio

Tema 5. De la adaptación al cambio a la transformación

Tema 5. De la adaptación al cambio a la transformación

Subtemas

Subtema 1. La transformación para dar lo mejor de mí y obtener lo mejor de los demás.

Subtema 2. Influir en nuestro entorno para lograr una vida de calidad.

Subtema 3. Trabajar para mantener el cambio.



La transformación

Cuando las personas nos volvemos fuertes y sensatas dejamos de exigir al mundo y a los demás que nos concedan todos nuestros deseos.

La búsqueda del cambio y más profundamente la transformación amerita algunas condiciones que nos imponemos:

- 1 • Estar dispuesto a trabajar para transformarse
- 2 • Tener apertura mental

El cambio genera incertidumbre



Para reducir la ansiedad ante lo incierto avanza en el proceso investigando, formándote, alimentando tu mente y tu espíritu.

¿En qué te convertirás si cambias?

El desafío de cambiar de forma de pensar es más frecuente de lo que te imaginas, tu cambio y transformación te permitirá a ti y a otros alcanzar nuevos logros, tienes dos posibilidades:

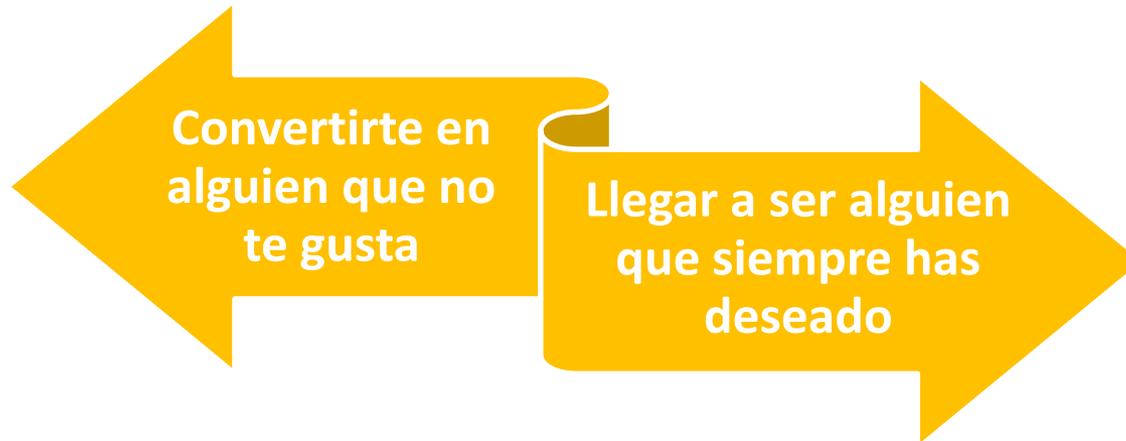


Tabla para trabajar acontecimientos y pensamientos

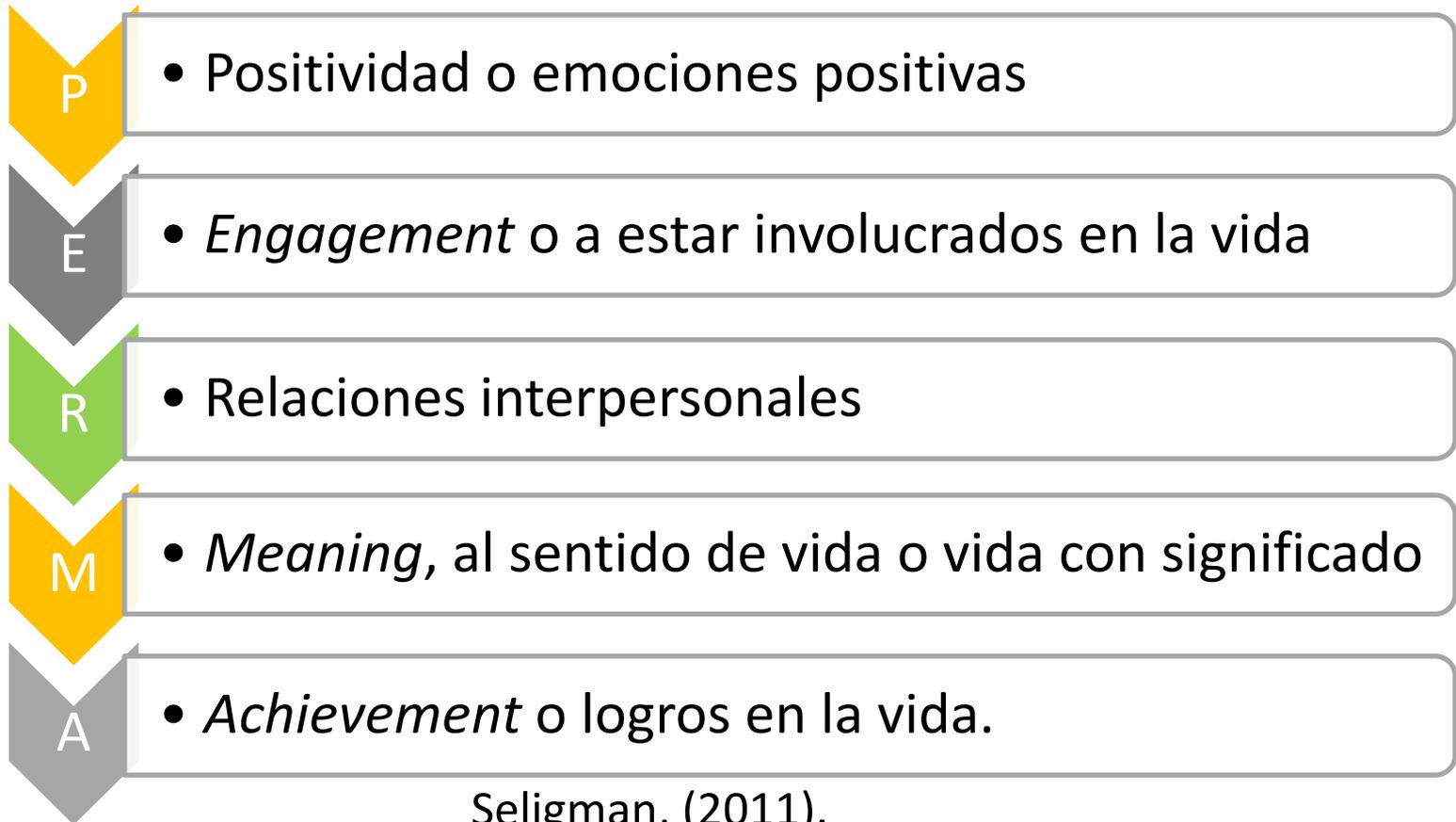
Hora	Emoción	Situación	Pensamientos	Verdadero ahora	Pensamiento alternativo	Verdadero en la noche
15:00	Tristeza	Después de comer.	<p>Mi vida se reduce a esto.</p> <p>No hay escape.</p> <p>No vale la pena.</p>	100%	<p>Hay muchas más cosas en mi vida.</p> <p>Yo tengo el control.</p> <p>Quiero intentarlo.</p> <p>Cuando estoy cansado, veo un solo punto de vista.</p>	20%

La transformación y la trascendencia

¿Cómo te gustaría que te recordaran si murieras? Para responder piensa que puedes orientar tu transformación hacia:



Auxiliar en la búsqueda de una vida trascendente o con significado



Seligman, (2011).

¿Qué sigue después de la transformación?

Mantener este nuevo patrón de conductas y pensamientos para afianzar la transformación.



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.