



08 - 10
Noviembre
2017



ExpoCapital
Humano

by: GFI



Organizado por Reed Exhibitions

CAMBIO



Al mismo tiempo que provocamos el cambio, seguimos resistiéndonos y sufrimos.

El hombre **busca** el cambio, --en el sentido más positivo-- como una forma de conseguir el perfeccionamiento de todo lo que le rodea.

Así también lo **resiste** debido a su inseguridad y a sus temores, a la incertidumbre.

CRISIS

Cambio brusco, situación complicada o de escasez.

CAOS

Estado de confusión y desorden.

ESTRÉS

Resultado de un desequilibrio entre las demandas del entorno y la capacidad de respuesta del individuo para afrontarlas bajo ciertas condiciones de incertidumbre.



TIPOS DE CAMBIOS

EVOLUTIVO

Natural
Cronológico
Pausado
Aceptación

INFLUENCIA

REVOLUCIONARIO

Radical
Disruptivo
Rápido
Resent / Resign

IMPACTO

PLANIFICADO

Deseado
Periodo
Organizado
Ambición

ELECCIÓN

EL PROCESO DE CAMBIO



IMPACTO



REACCIÓN



ACEPTACIÓN



NEGOCIACIÓN



ADAPTACIÓN



IMPACTO

Definición

- Momento, cuando nos percatamos del cambio

Conducta característica

- **Negación**
“No puede ser”, “No es verdad”

Ayuda

Dar tiempo e inducir respiración pausada.
Brindar información real, datos concretos



REACCIÓN

Definición

- “Llanto, golpear, gritar, bloquearse” “Por qué a mi”

Conducta característica

- Frustración, coraje
depresión, enfermedad

Ayuda

- Expresar libremente.
- Compartir, empatizar, no inhibir.



ACEPTACIÓN

Definición

- Reconocimiento de que las cosas no volverán a ser igual.
- No puedo hacer nada con lo ocurrido”

Conducta característica

- Análisis de información/situación objetiva. Datos reales y concretos

Ayuda

- Reenfocarse en nuevas acciones, recibir, terapia o coaching.



NEGOCIACIÓN

Definición

- “Qué puedo y quiero hacer” ¿Quién me puede ayudar?, que es mejor o conveniente

Conducta característica

- Analizar las realidades y explorar nuevas posibilidades

Ayuda

- Establecer criterios de evaluación para elegir



ADAPTACIÓN

Definición

- “ Voy a probar, no pierdo nada y tal vez gane mucho”

Conducta característica

- Ejecutar las acciones del camino elegido y esperar a ver el resultado

Ayuda

Reorientar las veces que sea necesario hasta estabilizar la nueva forma de vivir.

RESILIENCIA

Capacidad de los seres humanos para adaptarse positivamente a situaciones adversas y aprender.

NO RESILIENTE:
Lucha interminable por lograr algo que no le es posible. Es muy agotador. Vive en el pasado



EXPRESIÓN Y LIBERACIÓN



- Gritar al compás de movimientos fuertes
- Respiración
- Relajación
- Actividad / arte, música, baile, etc.

REENFOQUE PERSONAL

