

# GESTION EMOCIONAL EN TIEMPO DE CAMBIOS



Centro de  
Capacitación

**AAP**  
ASOCIACIÓN AUTOMOTRIZ DEL PERÚ  
FUNDADA EN 1926

  
sistémica



sistémica

**ENTORNO  
VICA (VUCA)**

**VULNERABLE**

**INCIERTO**

**COMPLEJO**

**AMBIGUO**



sistémica

**INESTABILIDAD  
EMOCIONAL**

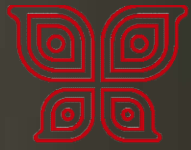
**INESTABILIDAD  
ECONÓMICA**



sistémica

# INESTABILIDAD EMOCIONAL





sistémica

**El cambio no es  
una forma de vivir,  
es la vida misma**



# ¿EN QUÉ MEDIDA HEMOS TENIDO QUE CAMBIAR?

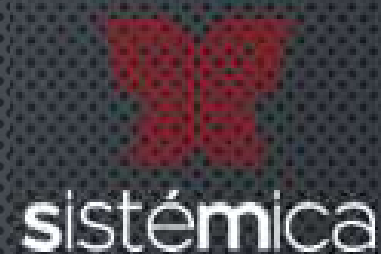


## RUEDA DE LA VIDA



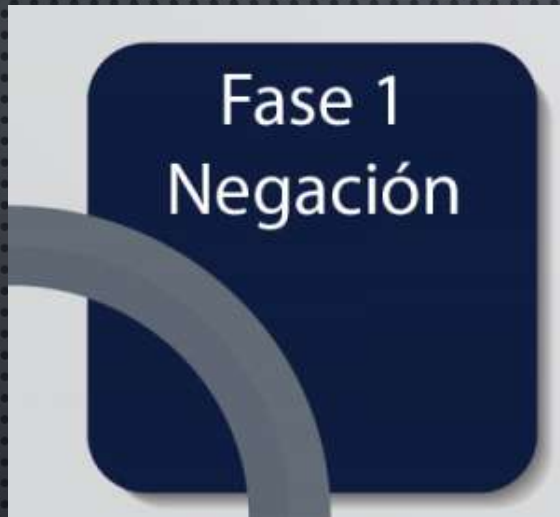
1. TRABAJO Y ESTUDIO
2. DESARROLLO PERSONAL
3. RELACIONES PERSONALES
4. RELACIONES PAREJA
5. FINANZAS
6. OCIO Y DIVERSIÓN
7. ENTORNO FÍSICO - CASA
8. SALUD

# LA CURVA DEL CAMBIO



Modelo Jaffe y Scott

# FASE 1: NEGACIÓN



Mecanismo de defensa (protege la zona de confort del pasado)

Se enmascara la confusión interna y se pospone la solución a los problemas actuales.

## TRANSITAR FASE 1

- Primero sea consciente
- (puede pedir retroalimentación)
- Busque información
- Enfrente la realidad

## ACTITUDES COMUNES

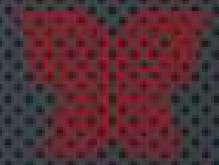
- Espera. No se toman iniciativas
- Indiferencia. Procrastinar
- Culpar fuerzas “externas” o a otros por las dificultades.
- Cuestionamiento de la información y métodos que sustenta el cambio.



# FASE 1: NEGACIÓN

Emoción: Indiferencia  
Eso no va a ocurrir





sistémica

## FASE 2: RESISTENCIA

TRANSITAR FASE 2:

- Aceptar la situación
- Reconozca y exprese asertivamente sus emociones
- Pida información sobre el cambio

Comprenden que el cambio es inminente y sienten confusión

Se reconoce la perturbación que provoca el cambio.

Temor a lo desconocido.



ACTITUDES COMUNES

- Crítica destructiva
- Quejas continuas
- Enojo, desconfianza, ansiedad, frustración.

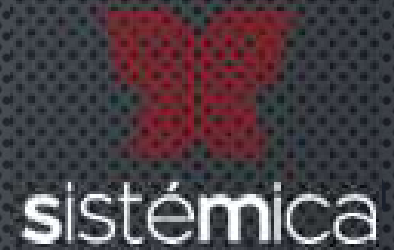
## FASE 2: RESISTENCIA



Emociones: Rabia, frustración, miedo, tristeza  
Lenguaje: "Eso será imposible de realizar"



# FASE 3: EXPLORACIÓN



Aceptación que el cambio es necesario, importante e inevitable.

Darse cuenta que existen oportunidades para manejar el cambio.

Si bien es una etapa de **incertidumbre**, el **pensamiento** está enfocado en buscar soluciones

## ACTITUDES COMUNES

- Alto nivel de energía, optimismo
- Búsqueda de información
- Se encuentran respuestas a las preguntas de fondo
- Existen problemas para mantener el foco y/u objetivo
- Comienzo de visualización del horizonte y el cambio
- Confusión, agotamiento, optimismo

## TRANSITAR LA FASE 3

Aprenda a explorar

Reconozca sus sentimientos

Avance paso a paso



# FASE 3: EXPLORACIÓN



Emociones: Optimismo, creatividad, proactividad



# FASE 4: COMPROMISO



Comienza a existir la eficacia en el logro de resultados esperados, dentro del ambiente modificado.

- Se recobra la productividad, la sensación de logro y crecimiento
- Se acepta el cambio como nueva norma

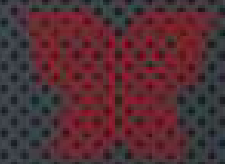
## ACTITUDES COMUNES

- Confianza en uno mismo.
- Responsabilidad por los resultados
- Claridad en lo que se esta haciendo y aceptación en ello.
- Calma menos stress
- Capacidad de adaptación con facilidad y rapidez



## TRANSITAR LA FASE 4

- Reconózcalo
- Prémiese
- Manténgase vigente siempre se puede hacer mejor



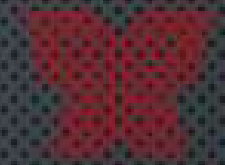
sistémica

## FASE 4: COMPROMISO

Satisfacción, alivio, alegría, sensación de realización, regocijo  
orgullo



# LA CURVA DEL CAMBIO



sistémica

Indiferencia

Fase 1  
Negación

Fase 4  
Compromiso

Satisfacción  
alivio,  
sensación de  
realización,  
regocijo  
orgullo

Rabia  
Frustración  
Miedo  
Tristeza

Fase 2  
Resistencia

Fase 3  
Exploración

Optimismo  
Creatividad  
preocupación





**¿Y UD., EN QUÉ FASE DEL CAMBIO SE  
ENCUENTRA?**

**PREGUNTE A UN OBSERVADOR**

# LA CURVA DEL CAMBIO





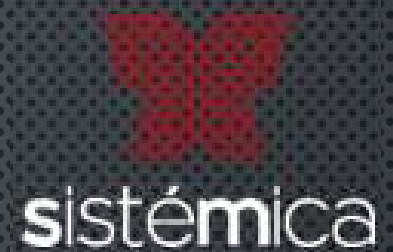
**¿DE QUIÉN DEPENDE QUEDARME EN LA  
FASE 1,2  
O PASAR A LA SIGUIENTE FASE?**

# ENEMIGOS DEL CAMBIO:

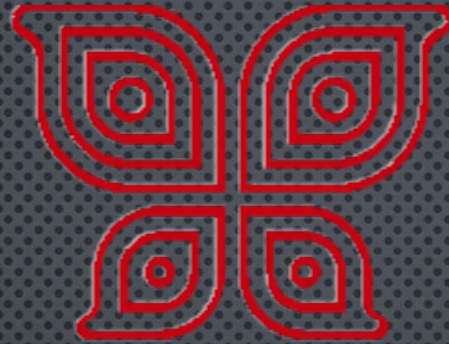


- SIEMPRE SE HAN HECHO LAS COSAS ASÍ
- ES UN CAMBIO DEMASIADO RADICAL, YA LO INTENTAMOS, NO DIO RESULTADOS
- ¡ESO ES IMPOSIBLE!
- SEAMOS REALISTAS, OK!
- CUANDO LLEVES AQUÍ UN POCO MÁS DE TIEMPO LO COMPRENDERÁS!
- PARA QUÉ?... SI TODO ESTÁ BIEN!
- YO NO ME ARRIESGARÍA...
- PERO SI ESTAMOS BIEN ASÍ

# CREENCIAS POTENCIADORAS



- TODO PASA PARA MI BIEN
- NO HAY FRACASOS SOLO RESULTADOS
- YO SOY RESPONSABLE DE MI ÉXITO
- EL TRABAJO ES UNA DIVERSIÓN
- NUESTROS MAYORES RECURSOS SON NUESTROS RECURSOS HUMANOS
- EL CAMBIO ES LA VIDA MISMA



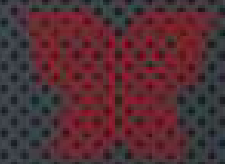
sistémica

Gracias, es la palabra mágica que me hace ver el mundo como una bendición. Gracias mil.

[Facebook: Sonia Miyashiro](#)

[Mail: soniamiyashirocoach@gmail.com](mailto:soniamiyashirocoach@gmail.com)

Tel 993 525 168



sistémica

**¿PREGUNTAS?**