

Mi Actitud Ante Los Cambios



Ana M. López, PhD
Asamblea Anual de la NASW PR Chapter
14 de marzo de 2008

Evaluemos nuestras actitudes hacia el cambio

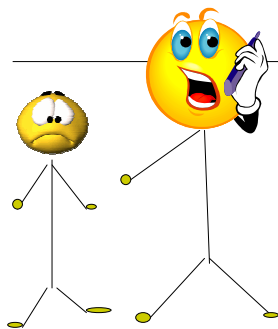
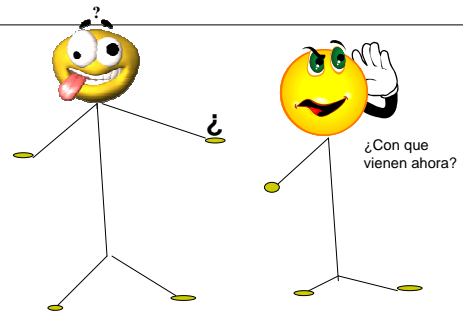
- Vivimos en un mundo en constante cambio, lo que nos lleva a afrontar constantes retos, no solo en nuestro entorno personal, sino también en nuestro ambiente físico y profesional. Nuestra naturaleza humana responde a ellos en distintas formas, con:
 - Temor
 - Resistencia/ Rechazo
 - Escepticismo
 - Coraje
 - Insatisfacción
 - Aceptación/ Aprobación



Es importante detectar a tiempo las actitudes emocionales que impiden el cambio

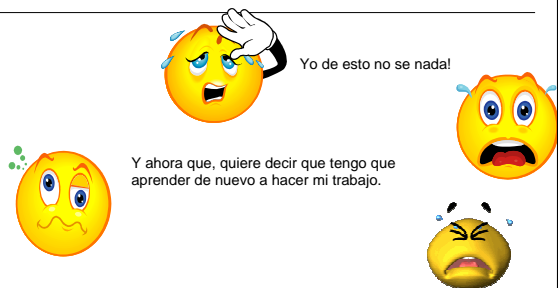
- Etapas en el proceso de resistencia al cambio :
 1. **Negación** – La percepción de peligro por el cambio genera ansiedad, se le dificulta dominar la nueva situación y prefiere quedarse en el pasado.
 2. **Defensa**- Se aferra a lo conocido, evitando la realidad. Reacciona con ira o apatía, negándose a cambiar / comienza a valorar ventajas y desventajas
 3. **Aceptación** - La persona se siente impotente para evitar el cambio, pero comienza a buscar soluciones y a desarrollar nuevas habilidades.
 4. **Adaptación o asimilación**- La consecuencias del cambio se hacen evidentes y provocan satisfacción en el individuo.

¿De que esta hablando esta gente?



Sabes, ahora quieren cambiar la manera como hacemos nuestras evaluaciones. Otro embeleco mas.


Negación




Temor, preocupación


Defensa

Coraje, resistencia, insatisfacción




Conmigo que no cuenten, ya estoy cansado (a) de tantos cambios, que no llevan a nada. Solo quieren complicar las cosas.






Se ha demostrado que eso no sirve,



No quiero oír mas sobre ese asunto.

Aceptación

Estoy dispuesto (a) a tratar, pero:





Necesito mas adiestramiento.

No cuento con el apoyo de mi agencia.




Tengo muchos casos y no tengo tiempo para hacer esto.

Aceptaría hacerlo si me dan mas tiempo.

Adaptación/ Asimilación

Vamos a tratar

Creo que le da mayor credibilidad a lo que hacemos.

Auto Reflexión

¿Cual es mi actitud hacia el cambio?

