



Gestión del Cambio en tiempos de Incertidumbre

“El cambio es lo único constante en la vida”

500,000 células de nuestro cuerpo han muerto mientras leemos esto, y se ven obligadas a regenerarse...

"La única certeza es la incertidumbre"

Zygmunt Bauman



Sin embargo...

Nunca antes nos habíamos
enfrentado a cambios tan rápidos
e impredecibles.

”En la vida, como en mecánica cuántica, nunca podemos estar **SEGUROS** de nada”

Principio de Heisenberg



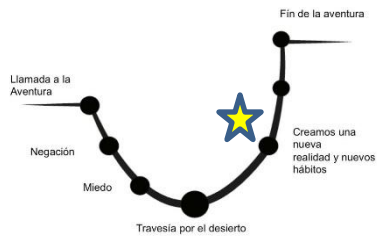
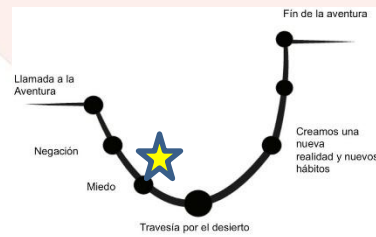
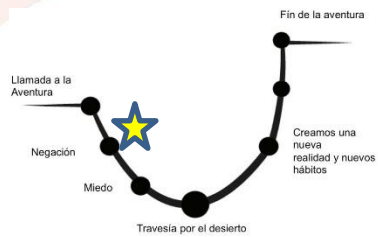
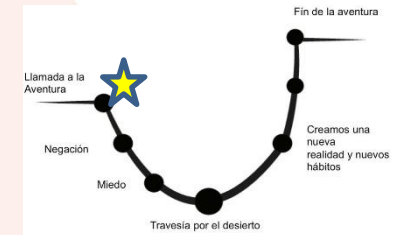
La dimensión espacio tiempo nunca es la misma y surge a cada momento la necesidad de **hacer** algo como individuos y como organizaciones.

Continuas llamadas

La curva continua del cambio...



La llamada a la AVENTURA



La llamada a la AVENTURA



Llamada de CIELO (uno va a buscarlas)

Nuevo proyecto empresarial

Nuevo trabajo

Nueva relación

Formar una familia

Llamada de TRUENO (aparecen y causan dolor)

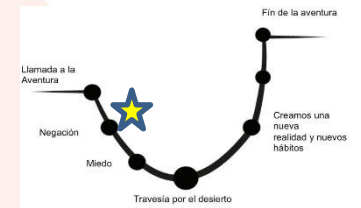
Pandemia

Pérdida de un ser querido

Enfermedad

Despido

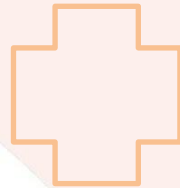
Negación y Miedo



Rumiación



Paralización



Negación del Dolor



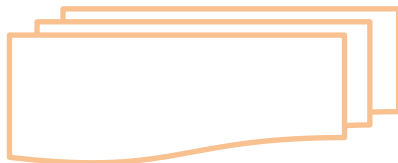
Balones fuera



Ideas Catastrofistas



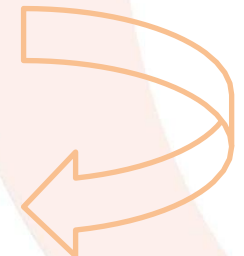
Llenarse de justificaciones



Optimismo desrealizado



Suponer causas ocultas desconocidas



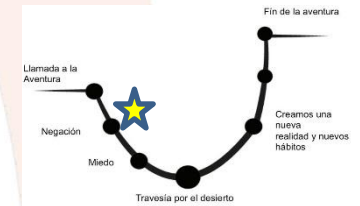
Sensación de falta de Control



Salir de la Negación

Confrontarse, dejar de buscar
expiaciones, victimismos y
excusas, nos convierte en parte
de la

Solución



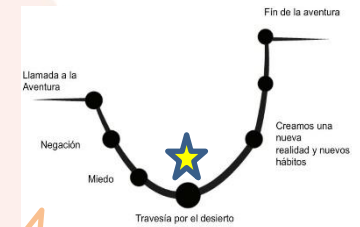
Miedo

Solo el que conoce su
miedo es capaz de
dominarlo.

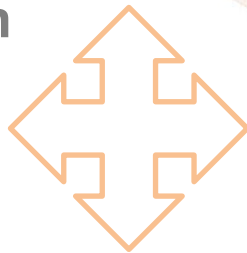
Recuerda que **SOLO**
el miedo es
irracional no
TÚ...



Travesía por el Desierto



Indefensión



Resignación



Sensación de Fracaso

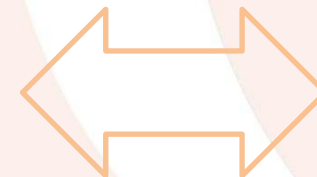


Inversión en la queja



Desconsuelo emocional

Zona del **error** e intercambio



"La
emoción
es más potente
que la razón"

Joseph Ledoux



Paul MacLean

Saliendo de la noche oscura...

Convéncete que tú no eres las
emociones que sientes

Atrévete a
perdonar y
perdonarte

El dolor deja
siempre la
huella del
aprendizaje



Agradece,
siempre hay algo
por qué hacerlo

Atrévete
a pedir
ayuda

Y Cree...

Ingredientes de **cambio...**

1. SOÑAR Y DECIDIR
2. PASIÓN Y DISFRUTE
3. APRENDER Y CREAR NUEVOS HÁBITOS
4. COMPROMISO Y VALORES
5. TRABAJAR CON OTROS

Construyo una nueva realidad...

Me permito
soñar y hablar
sobre dónde me
veo... y lo imagino

Estoy
comprometid@ en
llevar a cabo lo que
me proponga

Me **entreno**
y creo hábitos

Soy **valios@** aún
con debilidades y
flaquezas



Soy **hacedor@** de mi
suerte... Alex Rovira

Cada día pongo
la **Pasión**
necesaria para
alcanzar lo que
deseo.

Me **apoyo** en
otros, aprendo
de ellos y
comparto.



¿Y cómo lo hago?...

“Encuentro un propósito
(Decido), para llevar a
cabo ese cambio que
deseo.”

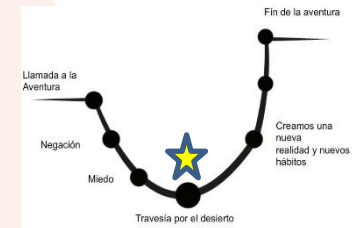
“Soy
coherente
con mis
valores.”



“No permito que
mis pensamientos
me saboteen.”

“Asumo el riesgo
de fracasar e
imagino ese
escenario, de
manera positiva.”

Ahuyento la DESESPERANZA...



$$D = S - P$$

DESESPERANZA = SUFRIMIENTO SIN PROPÓSITO

Víctor Frankl “El Hombre en busca de Sentido “

Y elijo...

«Al hombre se le puede arrebatarse **todo** salvo una cosa: la última de las libertades humanas —la **elección** de la **actitud personal** ante un conjunto de circunstancias— para decidir su propio camino».

—Viktor Frankl—

“Si cambias el modo en que miras las cosas, las cosas que miras cambian.”

-Wayne Dyer.-



“O, como dijo Yoda:

"Ten muy presente que tu enfoque determina tu realidad".”

“Muchas gracias”

 Clara Ruiz Camacho

claratupsicologaymediadora@gmail.com

[m http://www.ruizcamacho.com](http://www.ruizcamacho.com)



661991269