

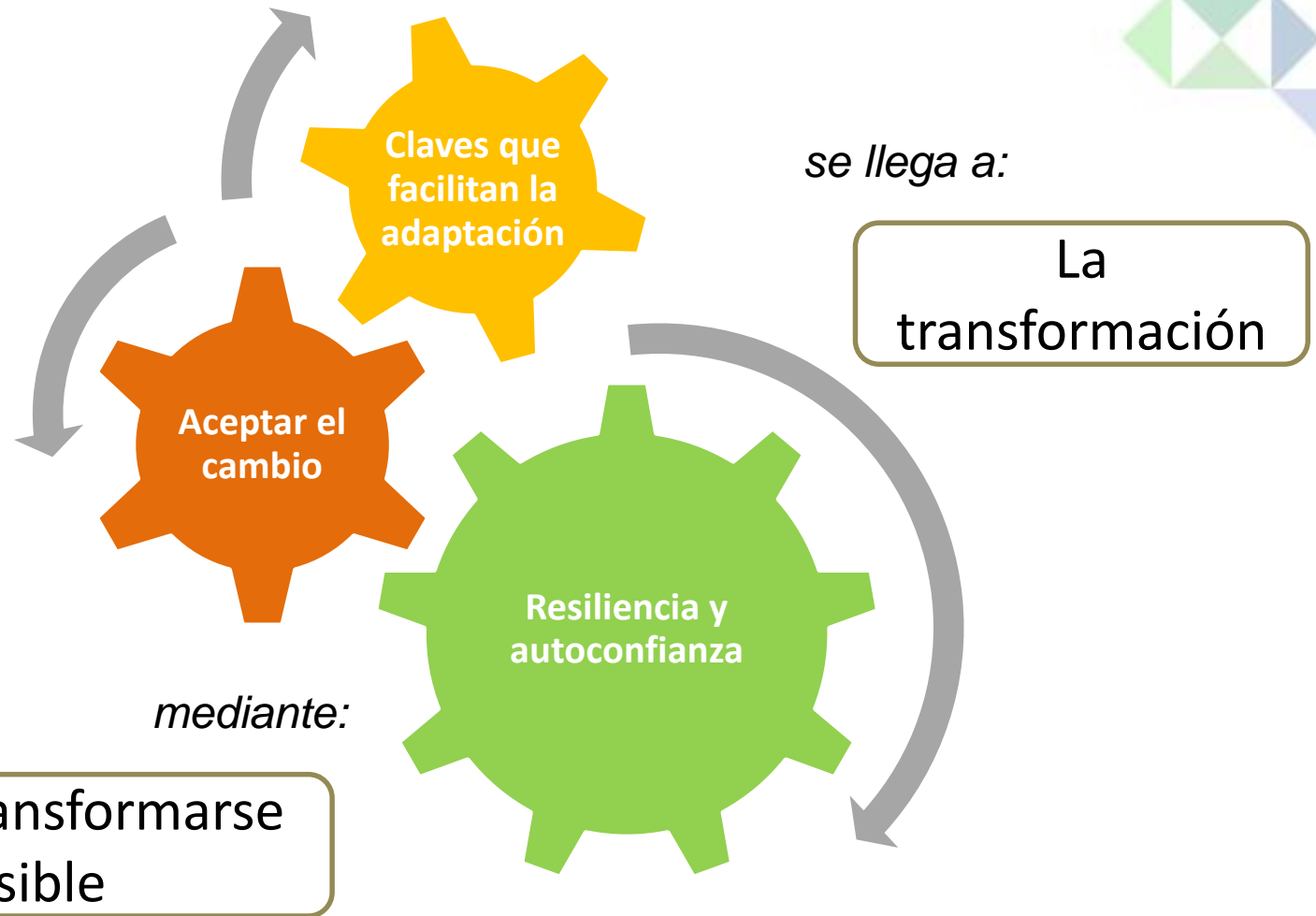


Innovación que transforma vidas.

Desarrollo de la adaptación al cambio

Tema 1. Transformarse es posible, ¿y necesario?

Adaptación al cambio



Tema 1. Transformarse es posible, ¿y necesario?



Subtemas

Subtema 1. Pensar y actuar para adaptarnos al cambio en el mundo actual.

Subtema 2. Entender la necesidad de cambiar y reconocer cuándo cambiar.

Subtema 3. Activar tus talentos: el camino de la adaptación a la transformación.

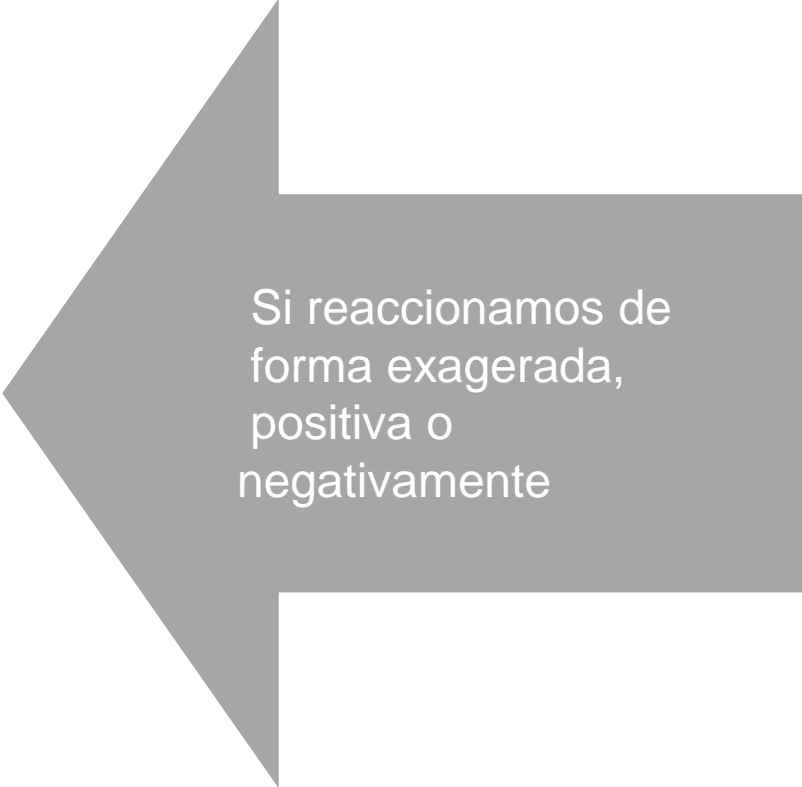
Tema 1. Transformarse es posible, ¿y necesario?

Principales interrogantes:

- ✓ ***¿Necesitas transformarte?***
- ✓ ***¿Cuántas veces has pensado en lo distinta que fue tu vida hace uno, cinco o diez años?***
- ✓ ***¿Cuánto nos afectan los eventos externos?***

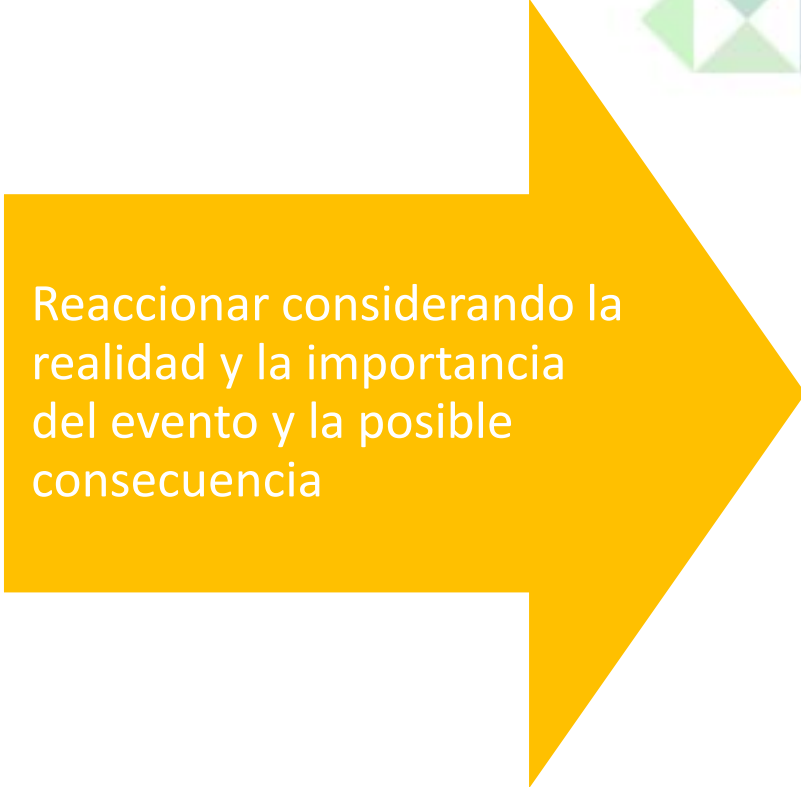


La manera en que reaccionamos marca la diferencia en la consecuencia



Si reaccionamos de forma exagerada, positiva o negativamente

Es probable que emerja un problema aún mayor que el que se tuvo de origen.

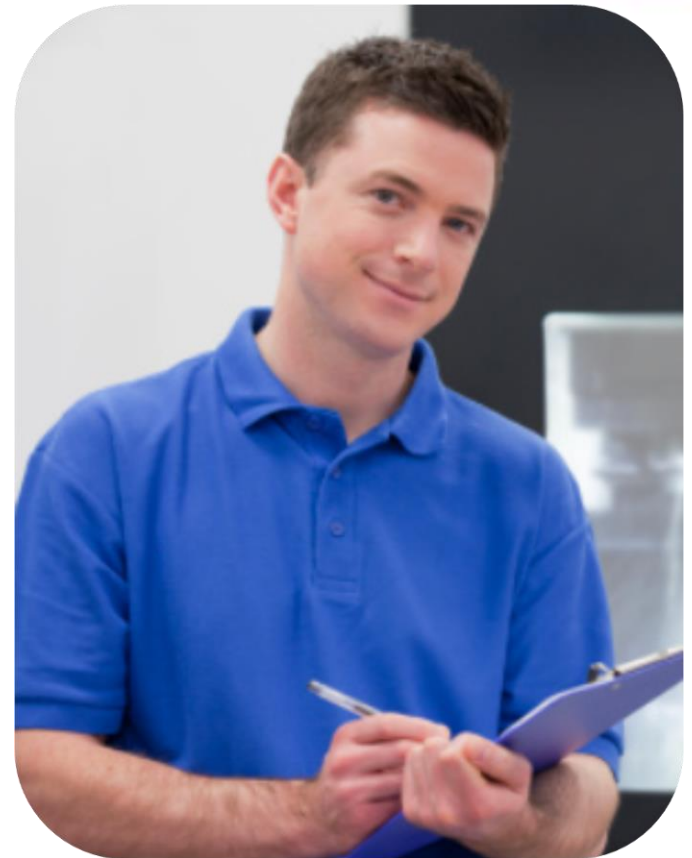


Reaccionar considerando la realidad y la importancia del evento y la posible consecuencia

Nos enseña a tener fuerza emocional: **no sentir emociones negativas exageradas.**

Razones para para adaptarnos al cambio en el mundo actual

“Está integrada por dos elementos subjetivos: una sensación de bienestar general y una sensación de desarrollo y crecimiento personales, además de un elemento objetivo: el conjunto de condiciones que representan oportunidades para que sean exploradas por la persona a lo largo de la vida”, (Lane, 1966).



Medidas directas del bienestar de la gente en el mundo

Estados Unidos

- Se aplica la encuesta *U.S. General Social Survey*, que incluye siempre una pregunta directa sobre la satisfacción vital.



(Angner, 2008).

Medidas directas del bienestar de la gente en el mundo



Europa

- Se desarrolla el Eurobarómetro, los datos están disponibles en la *World Database of Happiness*, dirigida por el sociólogo Ruut Veenhoven en Holanda.

(Angner, 2008).

Medidas directas del bienestar de la gente en el mundo

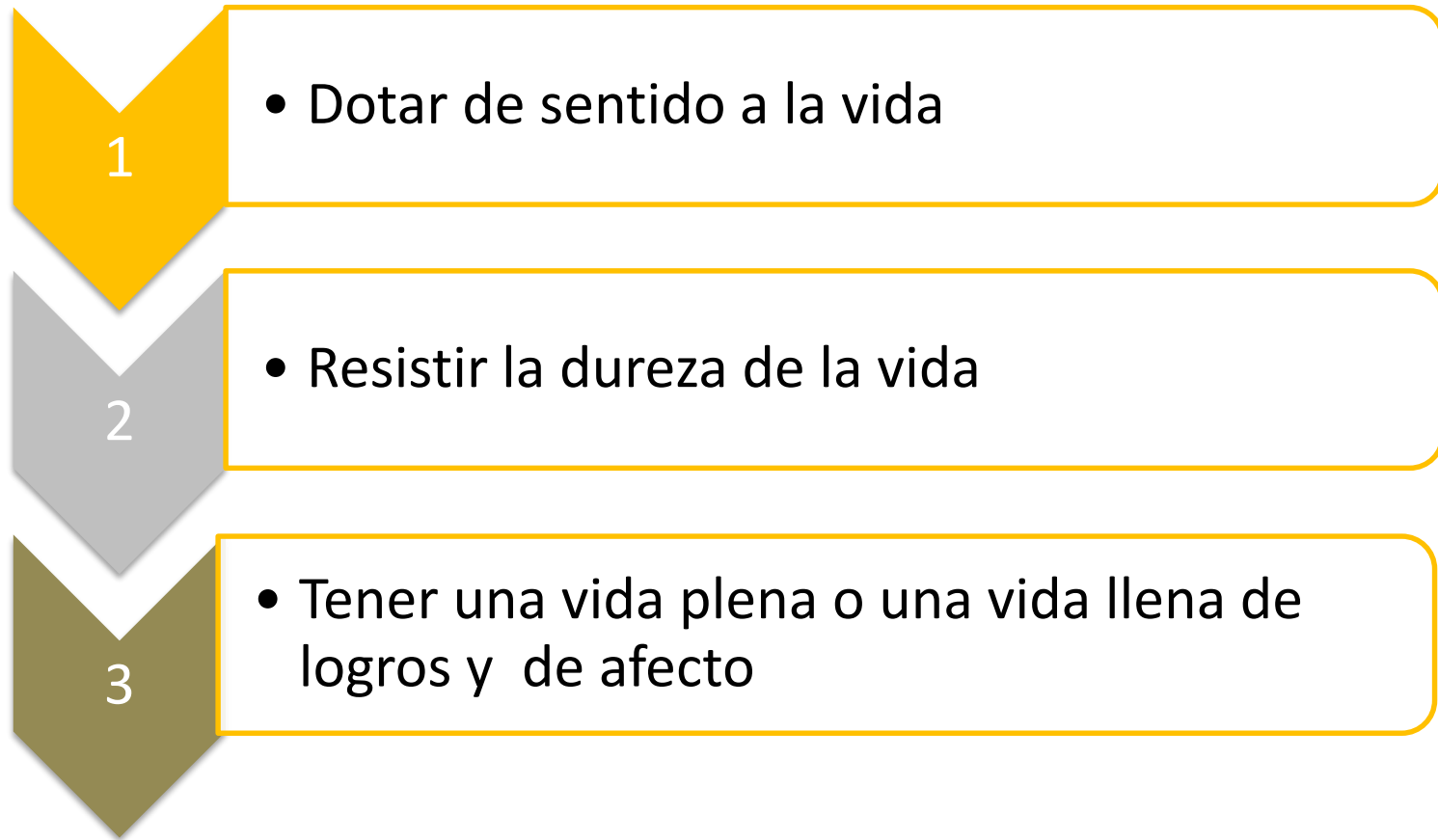
México

- Durante el primer trimestre de 2012, el INEGI aplicó, a una muestra de hogares del país, el módulo Bienestar Autorreportado (BIARE) para conocer la satisfacción con la vida, la felicidad y el balance afectivo de la población adulta en México.

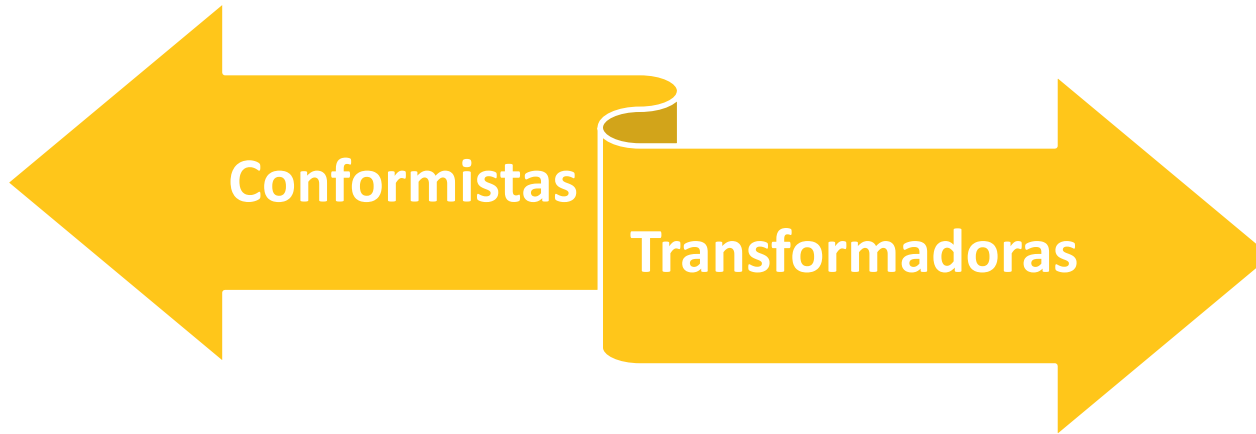


(Angner, 2008).

Condiciones que promueven un desarrollo adaptativo y satisfactorio



Grupos de personas



Permanecen en el “confort” por inseguridad, miedo o por incomodidad.

Usan su potencial, aceptan el desafío, son innovadores, aprenden, crecen.

¿A qué tipo de personas perteneces?, ¿te comprometerías con nuevos retos?

Proceso de adaptación al cambio

El proceso de adaptación al cambio te permite afrontar nuevos desafíos, cambiar de planes y renovarte, que significa:



(Stamateas, 2013).

Activar nuestros talentos



Para iniciar el camino de la adaptación al cambio hacia la transformación se requiere:

- ✓ Capital psicológico: capacidad humana para concentrar nuestra atención y ponerla al servicio del desarrollo de habilidades.
- ✓ Rasgos positivos que permiten las experiencias positivas y tienen importantes consecuencias en contextos como la familia, la universidad, el lugar de trabajo y la comunidad.

Fortalezas del carácter

- ✓ La Psicología Positiva estudió las fortalezas del carácter, que son valoradas en casi todas las culturas.
- ✓ Algunas se pueden desarrollar pero lograrlo depende de nuestra voluntad.
- ✓ Son distintas a los talentos que son automáticos, por ejemplo: ser muy ágil o tener buen oído.
- ✓ Se organizan en seis categorías.



(Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

Fortalezas del carácter: categorías



- Conocimiento y sabiduría

- Valor

- Amor y humanidad

- Justicia

- Templanza

- Trascendencia

¿Cuáles son tus fortalezas que contribuyen a adaptarte al cambio?,
¿cómo las utilizas para transformarte?

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.