



MICRO TAREAS



S4B

Nota para el usuario: Después de familiarizarse con cada píldora de vídeo, el usuario tendrá la oportunidad de realizar varias tareas/actividades/juegos para practicar y seguir desarrollando la habilidad respectiva.

HABILIDAD ADAPTABILIDAD

MICRO TAREA NUMERO 2 La casa del cambio

01 ¿Cuáles son los objetivos de la tarea?



La Casa del Cambio es una gran herramienta para comprender y afrontar las emociones que todos experimentamos en respuesta al cambio. Tiene su origen en las cuatro habitaciones del cambio y le ayudará a superar sus barreras personales al cambio. Puede ser muy útil para las personas que se enfrentan al cambio o necesitan mejorar su capacidad de adaptación.

02 ¿Qué aprenderán los profesores?



La Casa del Cambio es muy útil para ayudar a comprender las posturas de las personas y sus posibles reacciones ante el cambio, tanto en términos de emoción como de comportamiento, ayudando ostensiblemente a comprender la resistencia al cambio. Puede utilizarse para preparar a las personas ante el cambio, para hacerlas más adaptables. Por lo tanto, esta herramienta no sólo le ayuda a desarrollar habilidades de adaptación, sino

también de gestión emocional, comunicación, organización y coaching. El objetivo de esta herramienta es ayudar a atravesar rápidamente la incertidumbre o la ansiedad, sin detenerse, sino aceptando, adaptando y adoptando el cambio a lo largo del camino.

03 Tareas y proceso



Paso 1: Encuentre su habitación actual. Pregúntese a sí mismo: Cuál es mi estado de ánimo actual; cuál es tu situación con respecto a la situación de cambio. En qué fase de adaptación al cambio crees que te encuentras.

En este paso, también debes pensar en los cambios a los que te enfrentas y en cómo quieres enfocar tu pensamiento mientras exploras la casa del cambio. Puede que estés atravesando una adaptación relacionada con un cambio de trabajo o con un cambio de vida; es importante distinguir entre ambos.

También puede estar en dos habitaciones diferentes al mismo tiempo, pero es importante que elija dónde quiere centrar su pensamiento.

Paso 2: Encontrar la renovación, la satisfacción (y el solárium!)

➤ **Negación y desesperación.** Estas dos estancias son muy similares. Se tiende a celebrar glorias pasadas, a defender el statu quo y a "disparar al mensajero" si alguien sugiere que podría ser bueno para ti cambiar. Aquí deberías hacer:

- ❖ Escuchar y reflexionar sobre los consejos de los demás;
- ❖ Centrarte en las oportunidades de cambio (una mentalidad de crecimiento, por ejemplo);
- ❖ Ver el "panorama general" de tu vida y cómo encaja este cambio;
- ❖ Empezar con pequeños pasos y celebrar los pequeños éxitos para coger impulso.

Confusión. Aquí estarás lleno de ideas y te enfrentarás a diferentes direcciones. Existe el riesgo de que te frustres y pierdas la confianza y el impulso mientras buscas una dirección. Si estás en esta sala, necesitas:

- ❖ Ser paciente consigo mismo.
 - ❖ Disfrutar del proceso de exploración, no tener demasiada prisa.
 - ❖ Trata de anclar tus actividades explorando lo que es realmente importante para.
 - ❖ Trabaja para establecer tus prioridades, basándote en una dirección y un propósito claros para tu vida.
- Renovación. Este es un buen lugar. Aquí te sentirás con más energía y entusiasmo, cuando estés aprendiendo y cuando seas flexible y creativo. Cuando te encuentras en esta habitación de la casa del cambio, necesitas

