



Gestión del proceso de cambio personal

Sku: CURUEMCONL0596

Horas: 75

OBJETIVOS

- Conocer el sentido, concepto, demandas y perspectiva general de los procesos y escenarios de cambio.
- Estudiar los pilares cognitivos de nuestra respuesta al cambio.
- Profundizar en la respuesta de resistencia al cambio.
- Mejorar los conceptos sobre la gestión del cambio y la innovación en las organizaciones.
- Obtener conocimientos específicos sobre las claves finales para un cambio tranquilo.

CONTENIDOS

Tema I: Sentido, concepto, demandas y perspectiva general de los procesos y escenarios de cambio

- Introducción
- El concepto y la definición de cambio
- ¿Cómo entendemos nosotros el cambio?
- El cambio, elemento definitorio de nuestro tiempo
- ¿Por qué y para qué el cambio?
- Tipos de cambios
- El cambio de tipo 1

- El cambio de tipo 2
- ¿Cuándo cambiar?
- ¿Cómo se produce el cambio?
- Las etapas del cambio, entendido como proceso...
- Cuando el cambio se convierte en problema...
- Perfiles de respuesta al cambio e implicaciones
- Respuesta positiva o proactiva al cambio
- Respuesta negativa o reactiva al cambio
- Ventajas e inconvenientes del cambio y la resistencia
- La utilidad del cambio
- Diseñando la manera óptima de responder al cambio...
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Tema II: Claves estratégicas y conceptuales de los procesos de respuesta al cambio

- Introducción
- La adaptación y sus herramientas de apoyo

- La adaptación
- La asimilación y la acomodación
- Buscando el equilibrio
- Ficha: Gestión del proceso de cambio personal
- La innovación
- Delimitación del constructo innovación
- Modelos explicativos del proceso de innovación
- Fuentes de la innovación. La creatividad y la oportunidad
- La creatividad
- La oportunidad de innovar
- El sentido y la importancia de la innovación
- La inteligencia situacional y otros términos afines
- La inteligencia emocional y sus componentes
- Para sintetizar y llegar a un buen fin
- ¿Cuáles son los pilares y claves de esta disciplina?
- El sentido y la impronta de la gestión del cambio en nuestra vida
- Resumen

- Autoevaluación
 - Bibliografía
-

Tema III: Pilares cognitivos de nuestra respuesta al cambio (I)

- Introducción
 - Aclarando algunos conceptos previos sobre los pilares cognitivos del cambio
 - Pensamiento, cognición y proceso mental
 - ¿Qué es una creencia?
 - ¿Qué son los paradigmas o los mapas mentales?
 - ¿Qué son las actitudes?
 - El importante papel de nuestros pensamientos
 - Nuestro cerebro como procesador de la información... Un desafío a la racionalidad humana
 - Más derivaciones aplicadas del importante papel de nuestros pensamientos
 - Creencias y pensamientos que dificultan la gestión del cambio
 - Las creencias irracionales básicas
 - Las distorsiones cognitivas
 - Errores de atribución
 - Otras creencias problemáticas
-

- Resumen
 - Autoevaluación
 - Bibliografía
-

Tema IV: Pilares cognitivos de nuestra respuesta al cambio (II)

- Introducción
 - Principios cognitivos que facilitan la respuesta eficaz al cambio
 - Conjugando el cambio con nuestros deseos, posibilidades y limitaciones
 - Preferencias sanas (con respecto a uno mismo, los demás y la vida) para el cambio
 - Aprendido a aceptar y a comprometernos con la vida, la teoría de aceptación y compromiso
 - Las virtudes y fortalezas humanas, en la base de nuestro bienestar, pinceladas de la psicología positiva
 - Los valores y las metas sanos para el cambio
 - Los derechos asertivos para el cambio
 - Aprendiendo a detectar y cambiar pensamientos
 - Detectar y cambiar creencias irracionales
 - Resumen
 - Autoevaluación
-

- Bibliografía

Tema V: Pilares fisiológicos, emocionales y motivacionales de nuestra respuesta al cambio

- Introducción
- Pilares y correlatos fisiológicos de los procesos de cambio
- Cambios fisicoquímicos corporales implicados en los procesos de cambio
- Procesos de cambio y estrés... Implicaciones fisiológicas
- ¿Qué es el estrés?
- ¿Las situaciones de cambio generan estrés?
- ¿Cuál es la secuencia de fases de la respuesta al estrés?
- ¿Todo el estrés es negativo?
- ¿Qué efectos negativos tiene la respuesta reiterada de estrés sobre nuestros sistemas de respuesta?
- Algunos datos de interés: ¿cómo afecta el estrés a la población española?
- ¿Cómo podemos hacerle frente al estrés?
- Pilares y correlatos emocionales de los procesos de cambio
- ¿Qué son las emociones?
- ¿Cómo se relacionan, entonces, cogniciones, emociones y conductas? Emociones apropiadas vs. inapropiadas

- ¿Cómo se relacionan los procesos de cambio con nuestras emociones?
 - El papel de la ansiedad y la ira: posibles emociones limitantes para el cambio
 - Formas concretas de manejar las emociones de ansiedad e ira
 - El modelo de inteligencia emocional de Goleman y su relación con los procesos de cambio
 - Componentes de la inteligencia emocional y su importancia para modular los procesos de cambio
 - Pilares y correlatos motivacionales de los procesos de cambio
 - Las competencias de motivación en nuestra respuesta a la novedad
 - Resumen
 - Autoevaluación
 - Bibliografía
-

Tema VI: La respuesta de resistencia al cambio

- Introducción
 - Acotando la resistencia al cambio
 - Algunas claves previas sobre las distintas respuestas al cambio
 - ¿Qué es la resistencia al cambio?
 - ¿Por qué surge la resistencia al cambio?
-

- Causas o elementos que intervienen en la resistencia al cambio
 - Los cinco miedos al cambio más comunes
 - Razones que justifican la resistencia al cambio
 - ¿Qué indicios y manifestaciones nos muestra la resistencia al cambio?
 - Grados, manifestaciones y consecuencias de la resistencia al cambio
 - Fases de la resistencia al cambio
 - ¿Cuál será la solución a la resistencia al cambio?
 - Resumen
 - Autoevaluación
 - Bibliografía
-

Tema VII: Pilares metodológicos para el cambio de hábitos y la gestión eficaz del cambio

- Introducción
 - Fases y elementos clave del proceso de enseñanza-aprendizaje de la gestión del cambio
 - El modelo de cambio de hábitos que cimienta
 - Definición y sentido de los hábitos
 - ¿Cómo fomentar o cambiar los hábitos pertinentes para la adquisición de la competencia de gestión del cambio?
-

- El modelo de zona de comodidad vs. zona de aprendizaje
 - ¿Cómo ampliar nuestra zona de comodidad? ¿Cómo podemos crecer o aprender?
 - Cambiando nuestros hábitos
 - Componentes y procesos que soportarán el desarrollo de un programa de entrenamiento en gestión eficaz del cambio
 - Resumen
 - Autoevaluación
 - Bibliografía
-

Tema VIII: De la resistencia al cambio al pilotaje de la transformación personal

- Introducción
 - Algunas claves sobre las plataformas de maduración del cambio
 - Primera plataforma: Conciencia difusa de la existencia del cambio personal
 - Plataforma 2: Intentos de evitar cualquier tipo de cambio
 - Plataforma 3: Reconocimiento y aceptación de los cambios en curso
 - Plataforma 4: Hacia el aprendizaje de nuevas maneras de vivir los cambios
 - Inflexiones que ocurren en la cuarta plataforma de respuesta al cambio
 - Plataforma 5: Para poder seguir adelante hay que asumir que es necesario dejar de ser lo que era
-

- Resumen
 - Autoevaluación
 - Bibliografía
-

Tema IX: Pilotando nuestra transformación personal

- Ficha: Gestión del proceso de cambio personal
 - Introducción
 - Dejando de ser lo que éramos... El cambio
 - El cambio del sentido de nosotros mismos y el inicio del pilotaje de la transformación personal
 - Elaborando una nueva visión sobre mí mismo
 - Elaborando una nueva visión sobre el tiempo
 - Nuestra primera vivencia activa con la inestabilidad
 - Primeras consecuencias de la incertidumbre asociada a la transformación personal
 - ¿Cómo manejar las emociones?
 - La destreza emocional que precisa la quinta plataforma de gestión del cambio y la transformación personal
 - Identificando las emociones más difíciles de un proceso de cambio
 - La continuidad entre las etapas de respuesta emocional al cambio
-

- Claves para facilitar la transición por las diferentes etapas emocionales
- Las vertientes del gestor del cambio
- La evolución de nuestros sentimientos de identidad en todo el proceso
- Fluctuaciones emocionales ante cambios que percibimos de forma positiva
- Disfunciones de la respuesta emocional
- Aprendiendo a percibir y potenciar nuestra respuesta emocional
- ¿Cómo se gestionan las dificultades emocionales del cambio en la quinta plataforma?
- Resumen
- Autoevaluación
- Bibliografía

Tema X: Gestión del cambio y la innovación en las organizaciones

- Introducción
- Asentando las bases de una gestión
- Variables de cambio en las organizaciones
- El escenario de partida de la gestión del cambio organizacional
- Definición y claves del concepto de gestión del cambio organizacional
- Tipos de cambio en las organizaciones

- Cambios evolutivos y cambios transformacionales
- El cambio estratégico y el cambio operativo
- Iniciativas de cambio y objetivos de la gestión del cambio
- Premisas para que el cambio organizacional sea posible
- Aspectos psicolaborales de la gestión del cambio
- Etapas en la gestión del cambio organizacional
- Claves estratégicas para la gestión eficaz del cambio
- Despertar la urgencia del cambio en la organización
- Crear equipos conductores del cambio
- Especificar la misión o finalidad
- Comunicar la visión
- Permitir la acción... Hacia un modelo de acción-comunicación
- Logros rápidos
- No disminuir el ritmo
- Hacer que el cambio prevalezca
- Los ocho pasos del cambio efectivo organizacional de John Kotter
- Resumen

- Autoevaluación
 - Bibliografía
-

Tema XI: Otras herramientas de apoyo para la gestión eficaz del cambio

- Introducción
 - Promoviendo el cambio (individual y organizacional) a través de la innovación
 - El sentido y la importancia de la creatividad
 - Ventajas de la creatividad para la innovación y el cambio
 - Pilares del proceso creativo
 - Fases del proceso creativo
 - Técnicas y estrategias para promover la creatividad
 - La creatividad en las organizaciones. Las organizaciones creativas
 - ¿Cómo hacer empresas creativas e innovadoras?
 - Procesos de cambio y toma de decisiones
 - ¿Cuáles son las fases del proceso de toma de decisiones?
 - Manejo de situaciones de cambio difíciles y constantes
 - El sentido de las situaciones de cambio conflictivo en nuestra vida
 - Nuestra postura ante las dificultades y los riesgos asociados a un cambio
-

- Ficha: Gestión del proceso de cambio personal
 - El pensamiento realista: una alternativa poderosa de consistencia personal frente a los cambios
 - Consistencia personal y gestión de la irritación asociada a un cambio
 - Consistencia personal y gestión del estrés asociado a un cambio
 - Resumen
 - Autoevaluación
-

Tema XII: Claves finales para un cambio tranquilo

- Introducción
 - Cambiar para vivir
 - Consejos para el cambio tranquilo
 - El cuento "El portero del prostíbulo" para anclar aprendizajes
 - A modo de síntesis
 - Resumen
 - Autoevaluación
 - Bibliografía
-