



**Mision  
TIC2022**

## Componente Coaching Ciclo 1. Sesión 2





El futuro digital  
es de todos

MinTIC

***¡ VAMOS TOD@S HASTA EL  
FINAL !***





## Normas de convivencia

Entrar siempre por MOODLE



Silenciar



Iniciar Video



Participantes



Chatear







El futuro digital  
es de todos

MinTIC



## Objetivo General

Fortalecer los conocimientos y habilidades personales-sociales y comunicativas necesarias para una exitosa incorporación al mundo laboral.



## Objetivo Específico

Identificar el cambio como una oportunidad para explorar nuevas formas de interactuar y generar soluciones a problemas cotidianos personales y laborales.





El futuro digital  
es de todos

MinTIC

## Nuestro recorrido hoy...



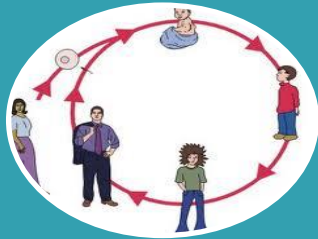
Identificar la diferencia  
entre cambio y transición



Identificar el desafío  
adaptativo a desarrollar



# Tipos de Cambio



## NATURAL EN EL FLUÍR DE LA VIDA

Cambios en el ciclo de vida: niñez, adolescencia, juventud, adultez, vejez.



## ELEGIDO:

Cambiar de trabajo, conformar una pareja.

Se necesita querer algo diferente o estar cansado de la situación actual y comprometido con lograr una situación diferente.



## INESPERADO

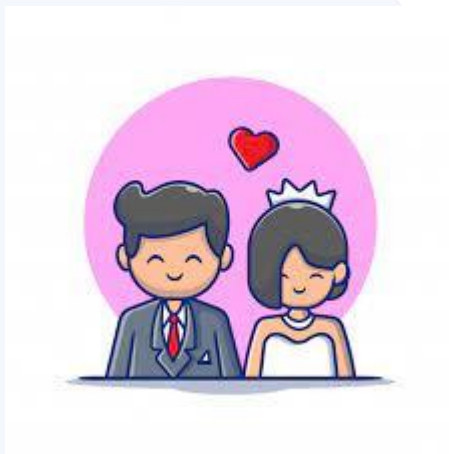
Desastre natural, un ascenso, lotería, crisis económica, embarazo, accidente, muerte de un ser querido, despido, infidelidad, etc.



El futuro digital  
es de todos

MinTIC

¿ Cómo he gestionado los cambios ?  
los elegidos, los inesperados y los de  
la vida.





## Cambio

1. Depende de una situación: Circunstancias, condiciones, ambiente, economía, tecnología, inclusión en nuevos mercados etc.
2. Es externo.
3. Es un proceso rápido.
4. Genera un acontecimiento

## Transición

1. Es personal: Intrapersonal y subjetiva.
2. Es interna.
3. El proceso es lento.
4. Genera una respuesta psicológica





## Proceso de Transición

Cambio

### Cierre del proceso anterior

- Lugar
- Actividad
- Costumbre
- Confort

### Zona neutral

- Confusión
- Acoplamiento
- Asimilación
- Comparación
- Entrenamiento

### Nuevo Inicio

- Tomar riesgos
- Adaptarse
- Buscar oportunidades

William Bridges, 2004. Dirigiendo el cambio



El futuro digital  
es de todos

MinTIC



## Inmunidad al cambio

Robert Kegan & Lisa Lahey (2009)



# Matriz de inmunidad al cambio:





### EJERCICIO para desarrollar habilidades personales.

- Por favor elijan por lo menos 10 personas (entre familiares, compañeros de trabajo, compañeros de estudio, amistades) a quienes les pueden pedir que completen este cuestionario.
- La información que obtengan será fundamental para el desarrollo de la segunda sesión.

(Este documento lo encontrarán en Moodle XXXX)

#### *Ejercicio para desarrollar habilidades personales.*

##### *Matriz de Inmunidad*

Este cuestionario busca reunir información sobre mis fortalezas personales y algunos otros elementos que si yo mejorara generaría un impacto positivo tanto en mis equipos de trabajo como en mi vida personal.

Por lo tanto, le agradecería que pudiera contestar de la manera más honesta el siguiente cuestionario.

No.1: ¿Cuáles son las principales fortalezas que usted identifica en mí?

---

---

No.2 ¿Qué es lo que más le sorprende de mí?

---

---

No.3: ¿Cuál cree usted que es la contribución más importante que yo hago en los diferentes espacios?  
En otras palabras, ¿Qué diferencia o impacto tengo yo en un grupo con mi presencia y participación?

---

---

No. 4: ¿Cuál cree usted que es el mayor potencial que puedo desarrollar?

---

---

No. 5: ¿Hay alguna otra cosa que quisiera reconocerme?

---

---

---





**¿Si hubiera algo de mí que al cambiarlo  
lograría un impacto positivo en mi vida  
personal y profesional QUÉ SERÍA ESO?**

# Matriz de inmunidad al cambio:

1.

Identificar el desafío adaptativo a desarrollar

1. Es importante para mi (de 1 a 10 mas de 8)

2. Es verdad para mi

3. Depende de mi

4. Hay espacio de mejora (de 1 a 10 menos de 4 en desarrollo)

Permito que mis compañeros de trabajo (esposo/a, hermanos) me apoyen para sacar adelante este proyecto...

Hablando de proyectos, trabajos: cumplo con lo que me comprometo a hacer...

Dedico tiempo y energía a sacar adelante uno o dos de mis proyectos a la vez.



1.

Identificar el  
desafío  
adaptativo  
a desarrollar

Dedico tiempo y energía a  
sacar adelante uno o dos de  
mis proyectos a la vez.





**¿Qué es lo más valioso que has encontrado hoy en la sesión?**





El futuro digital  
es de todos

MinTIC

