



AFRONTANDO LA TRANSICIÓN: CONSTRUYENDO RESILIENCIA EN TIEMPOS DE CAMBIO



KONTERRA
RESILIENCE

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	3
COMPRENSIÓN DEL CICLO DE TRANSICIÓN	3
La curva de cambio	3
El Modelo de Transición de Puentes	4
ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA NAVEGAR LA TRANSICIÓN.....	5
1. Reconocer el Viaje Emocional.....	5
2. Concentrarse en lo que puede controlar	5
3. Crear estabilidad con rutinas	5
4. Mantenerse conectado y busca apoyo.....	5
5. Cultivar una mentalidad de crecimiento.....	6
REFLEXIÓN Y PLANIFICACIÓN DE LA ACCIÓN	6
ACERCA DE KONTERRA	7

INTRODUCCIÓN

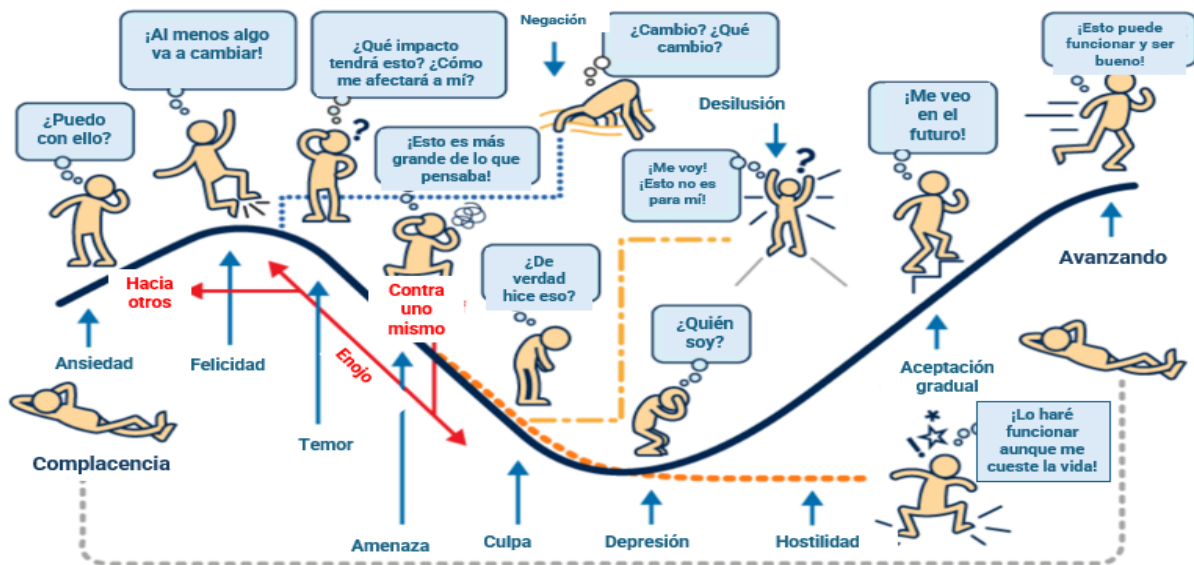
Las transiciones pueden ser una experiencia desafiante, especialmente en tiempos de inestabilidad organizativa. Ya sea que estés navegando por una reestructuración, un cambio de liderazgo o cambios en su puesto, las transiciones pueden generar incertidumbre, incomodidad e incluso resistencia. Comprender el proceso de transición, reconocer sus etapas emocionales y aprender a gestionarlas eficazmente puede ayudarle a avanzar con confianza y resiliencia.

COMPRENSIÓN DEL CICLO DE TRANSICIÓN

La transición rara vez es un proceso sencillo. A menudo incluye varias fases, cada una con sus propios desafíos y emociones. Dos modelos comunes ilustran cómo suelen atravesar estas etapas las personas:

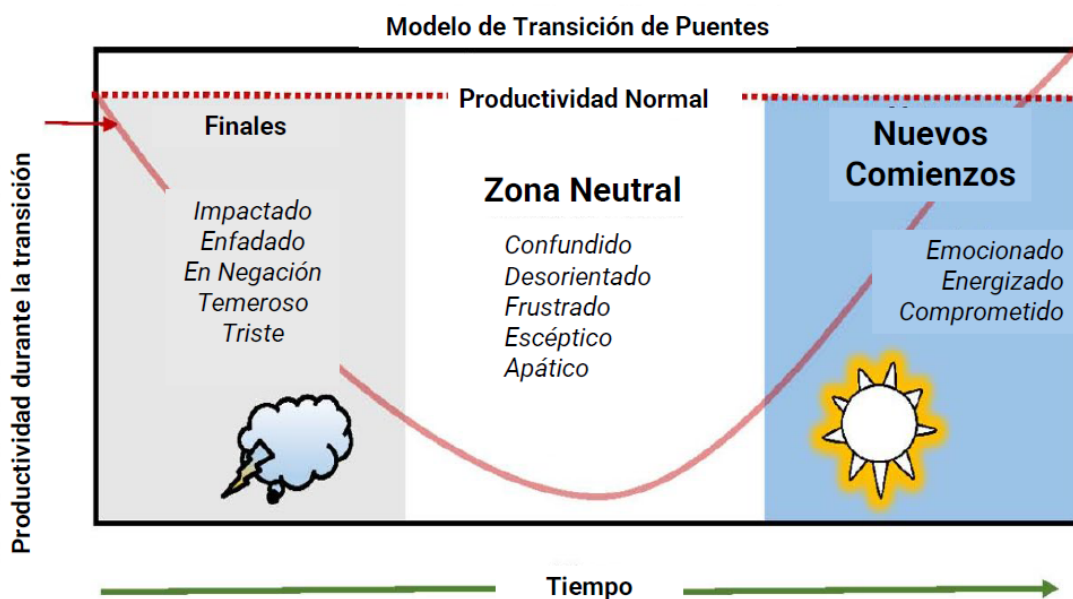
La curva de cambio

A menudo llamado la "montaña rusa emocional", este modelo refleja las respuestas emocionales comunes durante el cambio, que van desde la ansiedad y la negación hasta la eventual aceptación y entusiasmo.



El Modelo de Transición de Puentes

Este modelo enfatiza el viaje psicológico de atravesar los Finales, la Zona Neutral y los Nuevos Comienzos. Nos recuerda que la productividad suele bajar durante las transiciones, pero es posible recuperar energía y entusiasmo a medida que entramos en la etapa de los "Nuevos Comienzos"



ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA NAVEGAR LA TRANSICIÓN

1. Reconocer el Viaje Emocional

Las transiciones suelen traer una mezcla de emociones, desde el shock inicial, la negación, la ansiedad o la ira hasta la energía y aceptación posteriores. Reconocer en qué punto de este ciclo estás ahora mismo es el primer paso para manejar su respuesta emocional. Practica la autoconciencia y permite sentirse las emociones sin juicios ni presiones.

2. Concentrarse en lo que puede controlar

Durante los momentos de incertidumbre, es fácil sentirse abrumado por lo que está fuera de su control. Concentrase en las acciones que puedas tomar, por pequeñas que parezcan. Ya sea estableciendo límites, organizando su espacio de trabajo o dedicando tiempo al autocuidado, estas acciones pueden ayudar a recuperar el control y reducir el estrés.

3. Crear estabilidad con rutinas

Una de las herramientas más poderosas durante las transiciones es establecer la rutina. Rutinas previsibles —ya sea en su jornada laboral o en hábitos personales— pueden aportar consuelo y proporcionar una fuerza que le ancla en medio del caos del cambio. Procura mantener patrones de sueño constantes, pausas regulares y pequeños rituales que cuiden su bienestar.

4. Mantenerse conectado y busca apoyo

Las transiciones pueden resultar aislantes, especialmente en tiempos de convulsión organizativa, y puede ser muy útil acudir a colegas, mentores o amigos en busca de apoyo. Interactuar con otros puede aportar la perspectiva que necesitan, tranquilidad y ánimo.

5. Cultivar una mentalidad de crecimiento

Ver las transiciones como oportunidades de crecimiento personal puede ayudarte a cambiar su perspectiva. Pregunta a sí mismo: ¿Cómo puede este cambio fortalecer mis habilidades? ¿Qué nuevas oportunidades podrían surgir de esta experiencia? Aceptar el cambio puede conducir a un crecimiento inesperado.

REFLEXIÓN Y PLANIFICACIÓN DE LA ACCIÓN

Considera estas preguntas para ayudarle a afrontar su transición actual:

1. ¿En qué etapa del ciclo de transición se encuentra (Finales, Zona Neutral o Nuevos Comienzos)?
2. ¿Qué respuestas emocionales estás experimentando y cómo puedes gestionarlas?
3. ¿Qué pequeñas acciones puedes tomar hoy para crear una sensación de estabilidad?
4. ¿Cómo puedes apoyar a quienes le rodean y que también estén navegando por una transición?

Tomarse un tiempo para reflexionar sobre estas preguntas puede ayudarle a identificar pasos prácticos para recuperar el enfoque y construir resiliencia durante este periodo de cambio.

ACERCA DE KONTERRA

KonTerra especializa en apoyar a clientes que operan en entornos complejos y de alto estrés donde las organizaciones y su personal enfrentan desafíos difíciles.

Cuando el personal trabaja en puestos de alta presión o en lugares con una elevada exposición a amenazas, sufrimientos, contenidos gráficos o conflictos, corre el riesgo de experimentar sobrecarga, desgaste y reacciones de estrés como el agotamiento. KonTerra trabaja directamente con individuos, líderes, y equipos para equiparlos con herramientas para comprender y gestionar mejor los desafíos que enfrentan.

Brindar apoyo de manera significativa solo es posible con las personas adecuadas. La experiencia y sensibilidad de nuestros consejeros y entrenadores nos permite trabajar con los clientes de una manera única. Todos nuestros especialistas comparten dos atributos que los equipan para brindar un excelente apoyo: todos son profesionales experimentados en salud mental (a nivel de maestría o doctorado); y personal de apoyo experimentado en entornos y funciones de alto estrés y riesgo.



Servicios prestados por nuestros profesionales altamente calificados incluyen:

1. Asesoría psicosocial y consejería profesional individual
2. Eventos educativos y de capacitación virtuales y presenciales
3. Evaluaciones de bienestar del personal
4. Apoyo y Consultas Gerenciales para Organizaciones y Líderes
5. Servicios de Respuesta a Incidentes Críticos

Si está interesado en obtener más información sobre cualquiera de los servicios anteriores, comuníquese con su gerente de cuenta de KonTerra o envíe un correo electrónico a: info@konterragroup.net.