

**Fase de incomodidad:** Aquella fase en la que el cambio más afecta a las personas, ya que se inicia con el término de una situación o estado al que estamos acostumbrados

**Cambio (hecho, dato, anuncio):** Noticia sobre lo que viene

**Inmovilización:** Confusión, incapacidad de comprender, shock

**Negación:** No aceptar el cambio, falsa esperanza

**Depresión o rabia:** Frustración, sentido de pérdida, sentimiento de incompetencia

**Aceptación:** Aceptación de la realidad y desecho de las viejas maneras

**Exploración:** Trato con nuevas maneras por medio del ensayo y el error

**Búsqueda de significado:** Intentar entender fases realizando asociaciones entre el pasado y el presente

**Internalización:** Incorporación del nuevo sentido a la propia conducta, aceptando e integrando la nueva realidad