



# RESUMEN

## MÓDULO 2

---

La fase de incomodidad es 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. Esta fase afecta de manera emocional, sentimental y a nivel de cogniciones.

Etapas de la fase de incomodidad:

### **ETAPA 1.**

El término de lo conocido: Consiste en un tiempo de separación de aquello que es conocido y confortable. En esta etapa hay que ayudar a los que están en pérdida, proporcionándoles un mapa de ruta; se debe apoyar a los que están tristes, escuchándolos; y a los que están enojados, permitiéndoles ventilar su irritación.

### **ETAPA 2.**

Zona neutral, lo desconocido: Consiste en la desconexión del pasado, lo que provoca un tiempo de confusión, reflexión y búsqueda. En esta etapa hay que mantener la perspectiva y ser pacientes, formando equipos y comités si se trata de organizaciones.

### **ETAPA 3.**

El ajuste y nuevo aprendizaje: Consiste en conectarse con una dirección y dar los primeros pasos. En esta última fase es necesario clarificar cómo y hacia dónde vamos, poniendo atención a reforzar las competencias, al tiempo que se desarrollan nuevas estrategias de feedback, reconociendo y premiando el éxito.

Cuando la rutina cambia de forma intencional o repentina, y se toma conciencia de que el movimiento apunta a una diferente etapa de la vida, hay sentimientos asociados que pueden ser observables y predecibles. Estos son:

- **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.

Los sentimientos se pueden dividir en tres grupos:

#### **PASADO:**

En la etapa en la que se aproxima el cambio suele aparecer la pena, el dolor, el rompimiento, el sentimiento de pérdida y el desprendimiento del pasado, esto conlleva a la necesidad de cerrar una etapa.

#### **PRESENTE:**

Cuando ocurre el cambio, los sentimientos son la desorientación, la confusión, la ansiedad, la ambigüedad, la desidentificación, la rabia, el enojo, la hostilidad, el aislamiento y la incertidumbre. Aquí es donde se aprende a tolerar la situación, tomando conciencia de los sentimientos y capitalizando el pasado.

#### **FUTURO:**

Cuando ya se ha aprendido y sobreviene la adaptación tras el cambio, aparecen el optimismo, la alegría y la experimentación de nuevas conductas y sentimientos. En esta etapa se cambia la autoimagen, se explora el entorno y a nosotros mismos y se forman equipos para solucionar problemas, sobre todo a nivel de organización.

