

Adaptabilidad al cambio

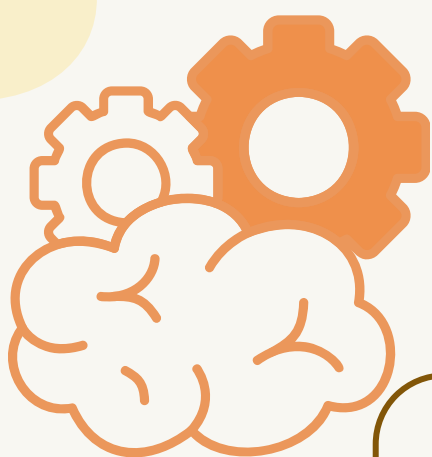
CAMBIO

Es la alteración de cierta condición o situación.



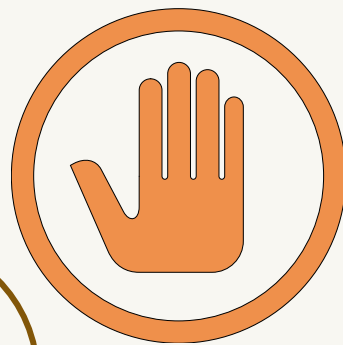
ADAPTABILIDAD AL CAMBIO

Es la capacidad de realizar distintas labores y deberes sin perder la eficiencia y eficacia en distintos contextos con diferentes personas y medios, moldeándose ante los cambios y obstáculos.



RESISTENCIA AL CAMBIO

Es un fenómeno natural, el organismo busca economizar energía, mantener un equilibrio y evitar estrés innecesario.



La resistencia ante el cambio y sus procesos tenderá a ser **mayor** cuando exista incertidumbre, desconocimiento o imposición.

La resistencia será **menor** cuando las personas involucradas se sientan parte del proceso, de las acciones y decisiones tomadas ante el cambio.



CARACTERÍSTICAS

Una persona con adaptabilidad al cambio requiere:

- **Creatividad:** es la capacidad para innovar o crear nuevas ideas y que nos ayudan a solucionar problemas de manera más efectiva.
- **Flexibilidad:** recibir los cambios sin resistencia y con capacidad de moldearse según las circunstancias.
- **Motivación:** es el impulso que dirige y mantiene una acción con el propósito de conseguir un objetivo.



El cambio puede llegar a ser doloroso, requiere que transformemos nuestra manera de pensar y actuar. Sin embargo, resulta ser constante y necesario, por lo que debe afrontarse si se quiere lograr una adaptabilidad.



Te recomendamos visitar la [página IPN Conexión Saludable](#), donde encontrarás información relacionada con el tema que podrás utilizar para fortalecer esta habilidad

