

Conócese mejor y a tu entorno también



Este ejercicio ayuda a evaluar las consecuencias del proceso de cambio para tu entorno. Descubrirás dónde se puede esperar resistencia y apoyo. La consideración está en los cambios a corto y largo plazo para tu entorno, ya que estos pueden ser muy diferentes.

Considera las siguientes preguntas desde dos perspectivas: efecto a corto plazo (poco después del inicio del proceso de cambio) y efecto a largo plazo (es decir, unos meses después de que se complete el proceso)

Antecedentes de las 2 perspectivas: al principio su desarrollo es nuevo, inusual y sorprendente. Por ejemplo, la primera reacción de quienes te rodean puede ser muy negativa o positiva. Sin embargo, esta visión puede cambiar drásticamente con el tiempo.

Ejemplo simple: dejaste de fumar. La primera reacción de los compañeros de trabajo es positiva y solidaria. Sin embargo, después de unas semanas notarás que estás excluida/o del grupo de fumadores. La reacción inicialmente positiva de los compañeros se convierte en indiferencia y conduce a la exclusión del grupo que van juntos a la pausa para fumar.

¿Cómo afecta e influye el logro de la meta en tu propia visión acerca de tu pareja / familiares / amigos / colegas?

A corto plazo:

A largo plazo:

¿Cómo podría el logro de tu meta cambiar el punto de vista de tu pareja / familiares / grupo de amigos / colegas?

(Ejemplo: corto plazo - orgullo, euforia; largo plazo - falta de tiempo, negligencia)

A corto plazo:

A largo plazo:

¿Cómo podría el logro de tu meta afectar o cambiar la relación con tu pareja / familiares / círculo de amigos / colegas?

(Ejemplo: rechazo, reconocimiento, separación, falta de aceptación del cambio, ¿entusiasmo?)

A corto plazo:

A largo plazo:

¿Cómo te sientes y qué pensamientos tienes después de responder estas preguntas?

Tarea:

Cree una tarea con una fecha de vencimiento en 4 semanas.

Vuelva a leer sus respuestas en 4 semanas y evalúe su evaluación hoy.

¿Cómo ha afectado o cambiado su proceso a su asociación / círculo de amigos / colegas hasta ahora?

(Ejemplo: rechazo, reconocimiento, separación, falta de aceptación del cambio, ¿entusiasmo?)

Más información sobre este texto de origenPara obtener más información sobre la traducción, se necesita el texto de origen

Enviar comentarios

Paneles laterales