

# El Camino de Santiago:



## Un viaje al Descubrimiento

A photograph of a stone archway. The arch is constructed from grey, textured stone blocks. The keystone at the top center of the arch is decorated with a fan-shaped pattern of lines radiating from a central point. The archway is flanked by two stone pillars. A path of light-colored stones leads through the archway. The background is a bright, overexposed outdoor setting.

**Caminante...  
isi hay camino!**

# ETAPA 1

Portomarín - Melide

Mi Mapa de  
Ruta

# ETAPA 2

Melide - Arzúa

Enfrentando  
Miedos y  
Creencias

# ETAPA 3

Arzúa – Santiago de  
Compostela

Tendiendo  
Puentes

# Caminante... isi hay camino!



Ana Schack para Adecco Training. Enero 2013

# CAMINO



# RETO

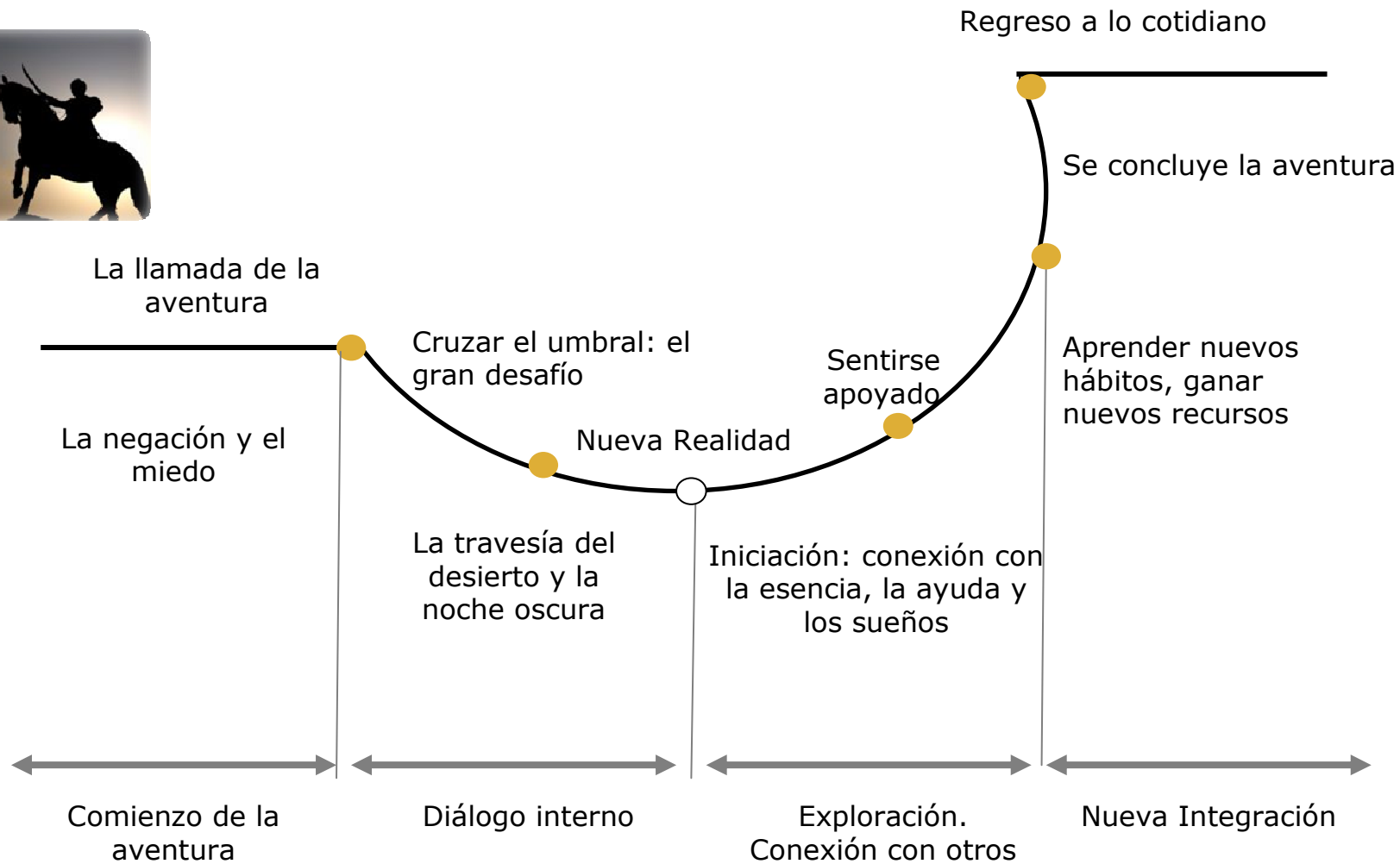




- ¿Cielo o Trueno?
- ¿Qué es lo más difícil?

# La Senda de los Héroes cotidianos

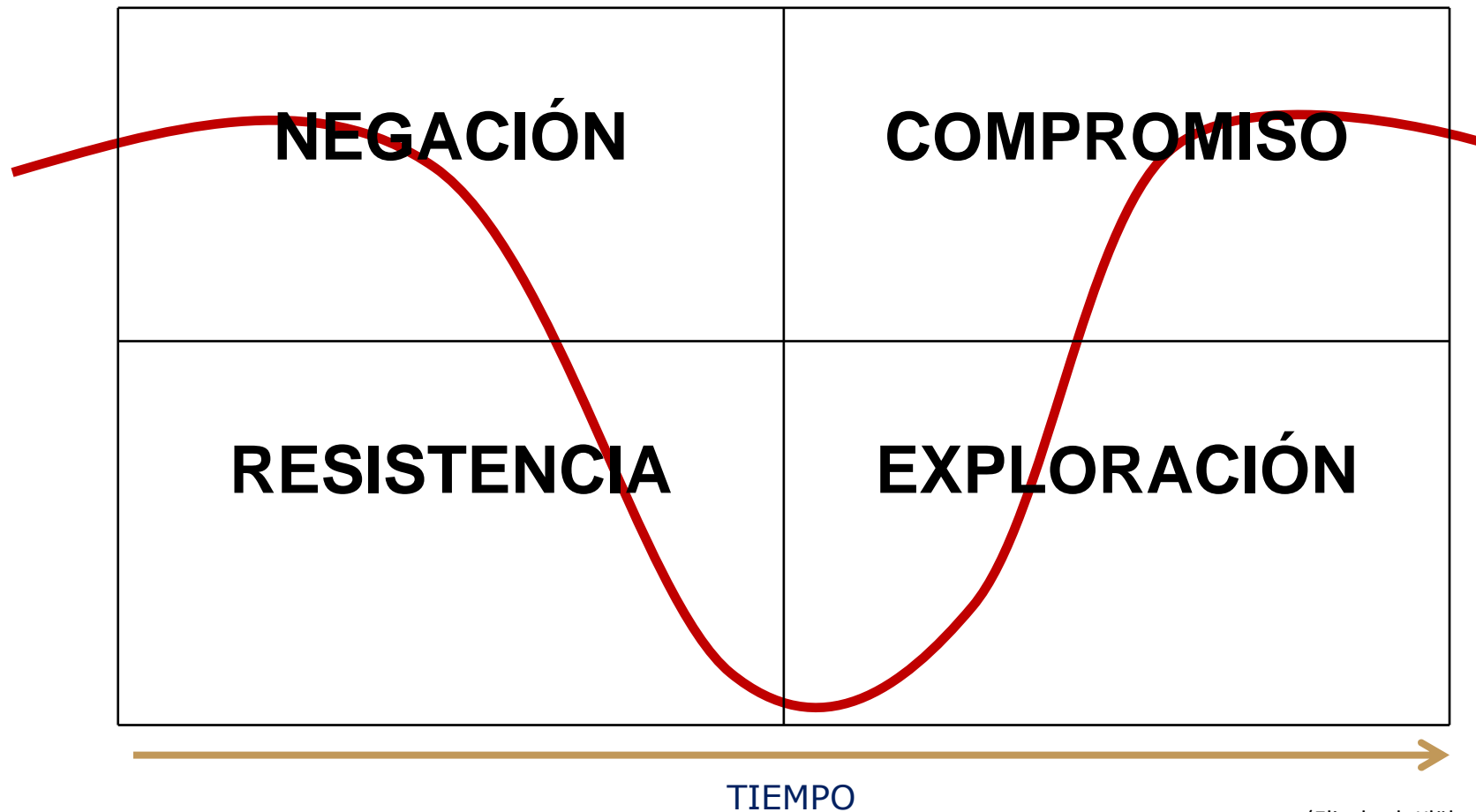
Pilar Jericó, 2010



Ana Schack para Adecco Training. Enero 2013

# La Curva del Cambio

**Estados emocionales** ante el CAMBIO



(Elisabeth Klüber-Ross)

Ana Schack para Adecco Training. Enero 2013

# NEGACIÓN



Es un mecanismo de defensa primitivo útil para auto-protegerse o para preservar el éxito y mantenerse en la zona de confort del pasado

## ACTITUDES

- ❑ Evitar el tema del cambio lo más posible
- ❑ Esperar sin tomar iniciativas
- ❑ Actuar "como si nada estuviera pasando"
- ❑ Suprimir la curiosidad y la exploración fuera de su área de influencia
- ❑ Culpar a fuerzas externas o a otros por las dificultades
- ❑ Cuestionar la información que sustenta el cambio

# RESISTENCIA

Comienza cuando se reconoce la perturbación que provoca el cambio; aparece la incertidumbre y el temor a lo desconocido. Se empieza a comprender que algo está pasando y que el cambio es inminente.

## ACTITUDES

- ¿Por qué a mi? ¿Qué me pasará?
- Cuestionar decisiones tomadas
- Quejarse permanentemente
- Pensar que es imposible
- Sentirse abrumado y deprimido
- Rehusar seguir el camino
- Volverse apático y pasivo
- Irritabilidad, desconfianza, depresión, frustración
- ¡No es justo!



# EXPLORACIÓN

Comienza al aceptar que el cambio es necesario e importante. Supone la transición de entender el cambio como amenaza a verlo como oportunidad. Hay inquietud por buscar soluciones para resolver la situación.

## ACTITUDES

- Alto nivel de energía
- Búsqueda de información
- Se encuentran respuestas a las preguntas de fondo
- Se está dispuesto a tomar riesgos a cosas nuevas
- Comienzo de visualización del horizonte y el camino



# COMPROMISO

Comienza cuando se ELIGE aceptar el cambio y adoptar nuevas actitudes. Se recobra la productividad, la sensación de logro y crecimiento. Aparece la confianza en que sí se puede ser exitoso en el nuevo entorno

## ACTITUDES

- Confianza en uno mismo y control
- Conciencia del proceso de cambio
- Claridad en lo que se está haciendo y aceptación de ello
- Disminución del nivel de estrés
- Aceptación, alivio, sensación de realización, de éxito y orgullo.



© Getty

# La Curva del Cambio

¿Qué hacer en cada etapa?



# Antes de iniciar el Camino...

¿Qué me llevo?





Establece la ..... **META**



¿Cuál es el resultado que quieres conseguir?  
¿Qué te aportará?

# Identifica tus MOTIVADORES



¿Qué es lo PEOR  
que puede pasar  
*si* no lo hago...?

¿Qué es lo MEJOR  
que va a pasar  
*cuando* lo haga?

¿Cuál es mi frase de ánimo en momentos difíciles....  
La que me hará seguir adelante



# Identifica tus RECURSOS y APOYOS



# Identifica tus RECURSOS y APOYOS

Reflexiona sobre ti misma como líder:



❖ ¿A quién pedirías retroalimentación sobre ello? ...

# Identifica tus RECURSOS y APOYOS

❖ Nombra **4 personas** de tu entorno que sabes que te apoyarían y estarían dispuestos a ayudarte durante tu “camino”.



# Acepta los OBSTÁCULOS venideros





*"Cuando la distancia deja de ser un fin, el camino se convierte en un aprendizaje."*

F. Murrieta



# ¡Buen Camino!