

LIDIANDO CON EL CAMBIO

El cambio, tanto bueno como malo, es una parte inevitable de la vida. Al dedicar el tiempo necesario para reflexionar sobre el cambio al que se enfrenta, puede trabajar para que el cambio y las emociones que lo rodean sean más manejables. Utilice esta hoja de trabajo como herramienta para procesar un cambio existente o próximo al que se enfrenta.

DESCRIBA EL GRAN CAMBIO AL QUE SE ENFRENTA Y LO QUE SIGNIFICA PARA SU VIDA.

ENUMERE LAS EMOCIONES QUE SURGEN CUANDO PIENSA EN ESTE CAMBIO.

Para ver una lista de emociones, visite <http://bit.ly/motivodefondo>

¿QUÉ LE PREOCUPA DEL CAMBIO?

¿QUÉ LE ENTUSIASMA DE ESTE GRAN CAMBIO O QUÉ COSAS POSITIVAS PUEDE APORTAR ESTE CAMBIO?



¿QUÉ MEDIDAS PUEDE TOMAR PARA REDUCIR SUS PREOCUPACIONES EN TORNO A ESTE CAMBIO?



¿CUÁLES SON ALGUNAS DE LAS ACCIONES QUE PUEDE REALIZAR PARA AUMENTAR LOS ASPECTOS POSITIVOS DE ESTE CAMBIO?

ANOTE LAS HABILIDADES, ACTIVIDADES O PUNTOS FUERTES QUE LO HAYAN AYUDADO A AFRONTAR EL CAMBIO EN EL PASADO.

¿CUÁLES SON LOS PUNTOS FUERTES, LOS RECURSOS O LAS SITUACIONES QUE EXISTEN ACTUALMENTE QUE LO AYUDAN A SENTIRSE MÁS SEGURO DE QUE VA A ESTAR BIEN TRAS ESTE CAMBIO?
