

**Proyecto: Fortalecimiento de  
Procesos Productivos para el oficio  
de Tejeduría en lana para los  
Municipios de: Cumbal, Guachuca,  
Ipiales, Pupiales, Aldana y  
Carlosama**



# **CAMBIO ESTILO DE VIDA**

**MOVIMIENTO**

**REEMPLAZO**

**TRANSFORMACION**

**CRISIS-CONFLICTO**

**SER HUMANO EN TODOS SUS  
ASPECTOS: PERSONAL, FAMILIAR,  
SOCIAL, LABORAL.**



**RESPUESTAS AL CAMBIO  
ESTAN CONDICIONADAS**

**POR:**

**SENTIMIENTOS**

**QUE SE MANIFIESTAN EN :**

**ACTITUDES**



# TODO CAMBIO TIENE UN COSTO

EXISTEN COSTOS:

ECONOMICOS

SOCIALES

PSICOLOGICOS

# **COSTO PSICOLOGICO**

**DONDE LOS SENTIMIENTOS-  
EMOCIONES Y ACTITUDES SE  
MANIFIESTAN CUANDO SOMOS  
PARTE DE UN CAMBIO**

**NOS LLEVA A REACCIONAR DE  
DIFERENTES MANERAS**

# MANIFESTACIONES DE:

ALEGRIA

TISTEZA

TEMOR-MIEDO

INCERTIDUMBRE-DUDA

INDIFERENCIA

**SITUACIONES DENTRO DE UN PROCESO  
DE CAMBIO  
QUE NOS LLEVA A VIVIR UN COSTO  
PSICOLOGICO**

- APRENDER NUEVAS ACTIVIDADES
- RELACIONARSE CON NUEVAS PERSONAS
- DESEMPEÑAR DIFERENTES ROLES
- EN OCASIONES PODER VIVIR SOBRECARGA DE TRABAJO
- TRABAJAR EN EQUIPO
- ADPTARSE A SITUACIONES DESCONOCIDAS

**SOBREPASAR EL NIVEL DE  
TOLERANCIA EN MOMENTOS DE  
CAMBIO CAUSA:**

**EL STRESS**

**LO MANIFESTAMOS A TRAVÉS DE  
NUESTRO CUERPO EN:**

**TENSION**

**ANGUSTIA**

**ANSIEDAD**

**SOMATIZACIONES:  
DOLORES DE CABEZA, LUMBARES, GASTRITIS**





**RESISTENCIAS AL CAMBIO  
SE PRESENTAN DEBIDO A SUS  
COSTOS**

**SE DAN EN NUESTROS PENSAMIENTOS Y  
SENTIMIENTOS  
Y PUEDEN SER MANIFESTADOS DE MANERA  
INDIVIDUAL O GRUPAL.**

# RESISTENCIA

- NO QUERER
- NO PODER
- NO CONOCER

# PASOS EN UN PROCESO DE CAMBIO

- **COMPROMISO**      Se Internaliza
- **ACEPTACION**      Duda-Prueba-Aceptar
- **CONOCIMIENTO**      Negación y Rechazo
- **DESCONOCIMIENTO**      Quietud

# En que nos beneficia el cambio?

- ESTAR ACTUALIZADOS.
- SER LA MEJOR RED ARTESANAL DEL PAIS, RESPONDIENDO A LAS NECESIDADES DEL MERCADO.
- TENER CONTROL DE NOSOTROS MISMOS.
- MEJORAR NUESTRA COMUNICACIÓN.
- MEJORAR NUESTRAS ACTITUDES.
- ACERCARNOS A LA CALIDAD Y SERVICIO COMO PARTE NATURAL DE NUESTRA VIDA.

# QUE NOS LLEVA AL CAMBIO?

- LA NECESIDAD DE QUE SEAMOS UNA RED ARTESANAL, QUE MEJORE PERMANENTEMENTE
- A NIVEL DE CADA UNO, LA NECESIDAD DE SER MEJORES PERSONAS.

# EL CAMBIO ES UN ESTILO DE VIDA

- **ACEPTARLO Y COMPROMETERNOS  
NOS PERMITE SER CADA DIA  
MEJORES.**

- Consultora Artesanías de Colombia: Victoria Eugenia Gutiérrez-  
Psicóloga
  - Agosto 2.011