

MOOC DIGITAL WORKPLACE		
MÓDULO 4: GESTIÓN DEL CAMBIO Y PENSAMIENTO CREATIVO		
VÍDEO: MOD4_2: El cambio		
<p>Locución: Texto que dice el presentador del curso.</p> <p>Texto en pantalla: ideas fuerza, imágenes o elementos a aparecer en pantalla y referencias a la edición.</p> <p>Referencias locución.</p>		
LOCUCIÓN	TEXTO EN PANTALLA	Referencias EDICIÓN
<p>Como decía Buda, “En el universo sólo hay una ley que no cambia; y es la ley de que todas las cosas cambian y de que nada permanece”.</p> <p>En un entorno cambiante como el actual, contamos con diferentes alternativas para actuar. Y empezar por observarnos a nosotros mismos es el punto de partida esencial para trabajar esta competencia.</p>	<p>Cartel:</p> <p>Todo cambia y nada permanece.</p>	<p>Primer plano del formador con un cartel con su nombre y apellidos durante unos segundos.</p>
<p>Para entrenar nuestra reacción ante el cambio, es necesario recurrir a situaciones cotidianas de nuestro día a día, para darnos cuenta de cómo hacemos frente a los cambios de manera natural.</p> <p>¿Actúas con flexibilidad ante ellos? ¿Consideras que tienes capacidad para adaptarte a los mismos? ¿O por el contrario, vives las adversidades con incertidumbre, miedo e inseguridad?</p>	<p>Cartel:</p> <p>¿Cómo nos enfrentamos a los cambios?</p>	<p>Primer plano del formador con el texto apareciendo antes de la batería de preguntas.</p>
<p>Tomando conciencia de cómo actuamos ante los pequeños cambios, podemos ser capaces de predecir cómo lo haremos ante otros de mayor magnitud.</p> <p>Sin embargo, hay distintos factores que pueden influir en que a una persona le resulte más complicado cambiar o adaptarse a los cambios. Algunos de estos factores son la propia personalidad, nuestra necesidad de seguridad y de control ante lo que nos acontece o los hábitos adquiridos.</p>	<p>Cartel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personalidad • Necesidad de seguridad y control • Hábitos adquiridos 	<p>Primer plano del formador señalando el texto que irá apareciendo según se vaya mencionando.</p>
<p>De esta manera, identificamos tres estilos o reacciones naturales ante los cambios:</p> <p>En primer lugar, la NEGACIÓN, en la que la persona no está dispuesta a realizar ningún</p>		<p>Primer plano del formador desde otra perspectiva con el texto en el centro.</p>

<p>cambio dentro de su plan establecido; aunque ello le suponga pérdidas o un coste de oportunidad.</p> <p>La ACEPTACIÓN es otra de las reacciones ante el cambio, en la que la persona simplemente cambia para poder “salvar” la situación; la acepta y se pone en acción.</p> <p>La última se trata de la reacción POSITIVA, característica de la persona que se adapta a los cambios e incluso ve beneficios en ellos, lo que le permite asimismo promocionarlos y promoverlos.</p>	<p>Cartel:</p> <p>3 reacciones naturales al cambio:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Negación • Aceptación • Positiva 	<p>Primer plano del formador señalando el texto que irá apareciendo según se vaya mencionando.</p>
<p>Una vez tenemos identificadas nuestras reacciones naturales al cambio, existen pautas para seguir trabajando nuestra propia gestión del ante el mismo:</p>	<p>Cartel:</p> <p>¿Cómo trabajamos la gestión del cambio?</p>	<p>Primer plano del formador desde una perspectiva diferente y con el texto al lado.</p>
<ul style="list-style-type: none"> - Obsérvate sin juzgarte cómo afrontas los cambios, si los sientes como parte de tu cotidianeidad o si los vives como adversidades. - Identifica las emociones que te provocan los cambios, para poder actuar sobre ellas convenientemente; si te facilitan o te impiden avanzar. - Comienza a buscar otras posibilidades de acción. - Introduce conscientemente y poco a poco cambios en tu vida, dejando por ejemplo algunas cosas sin planificar, cambiando un hábito... esto te ayudará a hacerte más flexible. - Enriquece el entorno con tus aportaciones y formas diferentes de hacer las cosas. ¡Lidera el cambio! 	<p>Cartel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Obsérvate • Identifica tus emociones • Nuevas acciones • Introduce pequeños cambios en tu vida • ¡Lidera el cambio! 	<p>Primer plano del formador señalando el texto desde una perspectiva diferente.</p> <p>El texto irá apareciendo según se vaya mencionando.</p>
<p>Cuando teletrabajamos, debido a nuestra dependencia de la tecnología y a nuestro trabajo aislado y autónomo en la mayoría de las ocasiones, ser capaces de gestionar los cambios rápida y eficazmente se ha convertido en una competencia esencial.</p> <p>En este sentido, si aplicamos la gestión del cambio al teletrabajo, esta competencia nos permitirá:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ser más competentes ante las adversidades, sobre todo en el ámbito tecnológico en nuestro día a día. - Aprender más y mejorar continuamente. 	<p>Cartel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ser más competentes ante las adversidades • Aprender más • Proactividad hacia el cambio • Buen ambiente e integración de los equipos. 	<p>Primer plano del formador delante de un ordenador y hablando a la cámara, simulando “dependencia tecnológica”.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Facilitará la proactividad hacia el cambio de la organización a la que pertenezcamos. - Y, por último, fomentará el buen ambiente y la integración de los equipos de trabajo en remoto. 		
<p>En general, ¿cómo puedes hacer para gestionar tu reacción a los cambios y ser cada día más competente en esta materia?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Identifica y analiza tus reacciones a los cambios que te surgen en tu día a día: ¿los niegas? ¿los aceptas sin más? ¿eres promotor del cambio? ▪ Identifica tus emociones y comienza a buscar alternativas de acción que te permitan cambiar tu forma de actuar habitual frente a las adversidades. ▪ Gestiona los cambios de manera cada vez más rápida, y te convertirás en el profesional eficiente deseado para trabajar en el ámbito del teletrabajo. ▪ Enriquece a tu entorno con formas diferentes de hacer las cosas, innova, y hazte protagonista del liderazgo de tu cambio. 	<p>Cartel con listado-resumen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analiza tu reacción habitual • Identifica tus emociones y pasa a la acción • Cambia de manera más rápida y eficiente • Innova y lidera tu cambio 	<p>Primer plano del formador con el texto en un lado de la pantalla (las frases van apareciendo poco a poco según se van mencionando).</p>
<p>Es el momento de reaccionar a los cambios de forma diferente, ¿estás preparado?</p>		<p>Primer plano del formador.</p>