



**Facilitación
del Cambio
y Nosotros
mismos en
ese proceso**

¿Podemos gestionarnos?

N° 13
MAYO/2023

Contenido

- Facilitación del Cambio y Nosotros mismos en ese proceso ¿Podemos gestionarnos?
- Contenidos de cultura organizacional
- Los mejores lugares de trabajo en Chile 2022

OFICINA

Don Carlos 2939,
Oficina 403 - Las Condes
CHILE
C.P. 7550171
T. +56 (2) 2 476 8000
C. +56 (9) 7 997 9922

Comunicación corporativa:
escobarcoly@gmail.com

Síguenos en nuestras redes

Nuestra web:
www.kamac.cl



LinkedIn:
<https://www.linkedin.com/company/kam-audidores-consultores/mycompany/?viewAsMember=true>



Instagram:
https://www.instagram.com/kam_audidores.consultores/





PROCESOS DE CAMBIO

Lic. Andrea Giannella Neitzke

Facilitación del Cambio y Nosotros mismos en ese proceso, ¿Podemos gestionarnos?

Facilitar los procesos de cambio implica sin duda asimilar y transformar nuestro estilo de vida... aquel espacio, aquel lugar, aquellas personas que siempre nos han acompañado dejarán de estar en nuestro entorno. Esas conversaciones, aromas y lugares que nos retrotraen a nuestro estado de bienestar óptimo se transformaran en nuestros motivos de stress y búsqueda sin cesar ... ya nos los encontraremos tan fácilmente y seguiremos tratando de recrear esa felicidad pasada, cómoda y estable donde nos desarrollábamos. ¿Qué pasa en nuestro ecosistema?, ¿Qué hacer en esos casos? ...es muy fácil desesperar, querer renunciar, dudar...pero estamos evolucionando y nuestro cerebro nos garantiza nuestra adaptación.

¿Quién soy?, ¿dónde estoy? he tomado la decisión correcta? ¿y si renuncio? que decisiones debí haber tomado para "garantizar mi bienestar actual" sin número de cuestionamientos y reproches nos invaden...

Desde la neurociencia podemos analizar los impactos, pero también sus mitigantes. Lo primero es mirar al horizonte y no desesperar.

Personalmente creo, que aferrarse al verdadero propósito del cambio, con mirada hacia el futuro nos permite mantenernos enfocados y esperanzados...

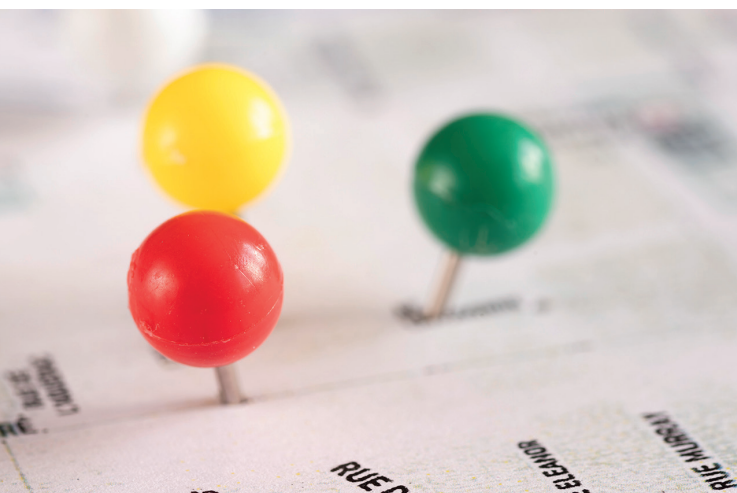
decirnos a nosotros mismos que el cambio mejorara nuestra vida familiar, laboral o cual sea el propósito favorece la adopción y aceptación de todos los factores que inciden en una mudanza. "La voz interior" es siempre nuestro mejor aliado...estar acampanados, un aliado fundamental!

Estaremos en alerta, el hipotálamo estimulara las suprarrenales y secretara adrenalina...es obvio, necesitamos energía para mudarnos, para enfrentar el cambio y los cientos de cajas por llenar, aumentara nuestra frecuencia cardíaca y nuestro estado de vigilancia... también los conflictos y discusiones familiares.

Si nuestro cambio requiere de un proceso extenso de re locación o cambios difíciles de anticipar o planificar, nuestro nivel de stress se verá incrementado, lo más probable es que entremos en un proceso de resistencia y defensa donde el cortisol será el protagonista y mantendremos niveles de azúcar en sangre constantes para nutrir nuestro cerebro, músculos y función cardíaca. La adrenalina nos brindara energía ante la perentoria urgencia...deberemos aguantar y resistir. La fase de agotamiento o de relajación se instalará si la situación persiste, si el famoso sillón no llega, si el nuevo hogar no nos complace si no logramos adaptarnos y ahí acontecerán los problemas y un shock hormonal con catastróficas consecuencias para nuestra salud psíquica.

La única receta ante estas situaciones de cambio ya sean familiares o profesionales es mantenernos alineados con nuestro objetivo, conversarlo en familia, con nuestros colegas, proponernos simplificar cada detalle que nos obsesione, realizar un plan realista y obviar grandes excentricidades en el corto plazo.

La armonía, la calma, el disfrutar del proceso, vislumbrando el futuro, logrando que nuestro cerebro neuroplástico se adapte, será nuestra principal herramienta de cambio. Las mudanzas son estresantes, anticipemos sus efectos con paciencia, equilibrando nuestra alimentación y con una buena planificación. ●





CONOZCA LOS TEMAS
QUE GENERARON MAYOR
INTERÉS ESTE 2022

5 contenidos de cultura organizacional

Redacción KAM

#1

Hallazgos en Equidad de Género

Por segundo año consecutivo, Great Place To Work® Chile reconoció a aquellas organizaciones que han entendido la importancia y los beneficios de incorporar la equidad de género como un pilar estratégico en su gestión, creando lugares para trabajar en donde mujeres y hombres tienen las mismas oportunidades, sin dejar de lado sus diferencias.

#2

Ideas para celebrar y promover los logros que ha obtenido tu Organización

A lo largo de los años, hemos compilado una lista de las diferentes maneras en que Los Grandes Lugares para Trabajar han compartido las noticias con sus equipos.

#4

Liderazgo femenino: ¿por qué tener más mujeres líderes en la organización?

Las mujeres constituyen alrededor de la mitad de la población mundial, todavía existen grandes diferencias en la representación en el mercado laboral y por, sobre todo, en los puestos de liderazgo. Sin embargo, las organizaciones que logran crear entornos diversos obtienen resultados diferenciadores.

#3

Cómo promover el bienestar de los colaboradores en el lugar de trabajo

¿Qué es el bienestar de los colaboradores? ¿Cómo pueden los líderes crear una cultura organizacional que nutra el bienestar de los colaboradores? Los líderes se hacen estas preguntas porque al no conocer las respuestas significa perderse un motor clave de los equipos eficaces y de un negocio próspero.

#5

Beneficios de obtener la Certificación

Para los líderes de RR.HH., existen pocos hitos que enorgullecen a las personas, como convertirse en una organización que cuente con la Certificación™ de Great Place To Work®. Este reconocimiento le señala al mundo que la empresa ha creado una cultura organizacional que los colaboradores les encanta.



CON MÁS DE 1000
COLABORADORES

Redacción KAM

Los mejores lugares de trabajo en Chile de 2022



Grupo Security

Servicios financieros y seguros



Parque del Recuerdo

Construcción, infraestructura e inmuebles



Grupo Saesa

Manufactura y producción / Energía



MetLife Chile Seguros

Servicios financieros y seguros



Caja de Compensación Los Andes

Servicios financieros y seguros

6

Rosen

Manufactura y producción

7

AFP Habitat

Servicios financieros y seguros

8

Sodimac Chile

Construcción

9

Itaú Chile

Servicios financieros y seguros

10

Accenture Chile

Servicios profesionales


Implementar una estrategia para conocer la percepción que tienen tus colaboradores sobre tu lugar de trabajo, permitirá tener información para tomar decisiones estratégicas que beneficien a todos.



kam AUDITORES CONSULTORES

*KAM Auditores Consultores SpA.
Apasionados y Comprometidos con lo que hacemos*

Don Carlos 2939, Oficina 403 / Las Condes-Chile / C.P.7550171

 +56 (9) 7 997 9922 / +56 (2) 2476 8000

 info@kamac.cl