

# ¿CÓMO ABORDAR LA RESISTENCIA AL CAMBIO?



“El punto de partida para hacer frente a la resistencia es considerarla una manifestación sana y autorregulada que debe ser respetada y tomada en serio por todos los miembros de la institución. Si se hace esto, se llega a estrategias y tácticas para trabajar con la resistencia, en lugar de intentar vencerla”.

(David Coghlan)

## 1. RESISTENCIA AL CAMBIO

- La resistencia es un fenómeno natural.
- Es un proceso dinámico.
- Hay distintos grados de aceptación al cambio y a su resistencia.
- La resistencia debe tomarse en serio, ser escuchada, comprendida y generar acciones.

## 2. ¿CUÁLES SON LAS FUENTES DE RESISTENCIA AL CAMBIO?

➤ **Búsqueda de rutina:** reticencia a abandonar los viejos hábitos.

➤ **Reacción emocional al cambio impuesto:** se refleja en una falta de resiliencia y en apatía a participar.

➤ **Enfoque a corto plazo:** lo que dificulta el cambio cultural.

➤ **Rigidez cognitiva:** dificulta ver las ventajas de los cambios de paradigma.



## 3. ¿CÓMO HACER FRENTE A LA RESISTENCIA AL CAMBIO?

La secuencia de actividades denominada D-I-A, creada por Teresa Martínez en el contexto de la atención centrada en la persona, está basada en tres momentos:

- **D:** Dejar que afloren las resistencias
- **I:** Identificar las resistencias principales en un momento determinado
- **A:** Abordar las resistencias principales a través de estrategias y técnicas concretas.

La aplicación de la escala de Oreg para valorar la resistencia al cambio, compuesto por 17 ítems, puede aplicarse en el contexto laboral y clasificar los resultados teniendo en cuenta las posibles fuentes de resistencia al cambio. (Oreg, 2003)

Link de escala: <https://bit.ly/3XYmN1Z>



## BIBLIOGRAFÍA

- Coghlan, D (1993), "A Person-centered Approach to Dealing with Resistance to Change", Leadership & Organization Development Journal, Vol. 14 Iss 4 pp. 10 - 14 Permanent link to this document: <http://dx.doi.org/10.1108/01437739310039433>
- Kotter, J (1997). Líder del cambio. Mc Graw Hill. México
- Oreg, S. (2003). Resistance to change: Developing an individual differences measure. Journal of Applied Psychology, 88(4), 680-693. doi: 10.1037/0021-9010.88.4.680
- Red zona calidad (2015). Vencer resistencias en el progreso hacia la atención centrada en la persona. Estrategias y técnicas para abordarlas. Serie docs.ZonaCalidad, N° 2. Oviedo: Consejería de Bienestar Social y Vivienda del Principado de Asturias.

## CONTÁCTENOS

✉ [mercadeo@planetreealc.org](mailto:mercadeo@planetreealc.org)

☎ (+57) 320 492 5349

🌐 [www.planetreealc.org](http://www.planetreealc.org)