

Índice

PREFACIO	13
INTRODUCCIÓN	15
EL CAMBIO ORGANIZACIONAL COMO SUMA DE CAMBIOS INDIVIDUALES	19
PARTE I. REALIDADES SOBRE EL CAMBIO	25
1. EL CAMBIO GENERA EMOCIONES	29
1.1. Escuchando las frases silenciosas.....	31
1.2. Etapas emocionales del cambio	34
1.3. El miedo como principal emoción.....	39
2. CÓMO TRATAMOS A LAS PERSONAS IMPORTA	45
2.1. <i>Kindfulness</i> vs. <i>mindfulness</i>	47
2.2. Liderazgo: cambio de paradigmas.....	54
2.3. Coherencia: la brújula del cambio	62
PARTE II. MITOS SOBRE EL CAMBIO	73
3. LAS PERSONAS ODIAN EL CAMBIO	77
3.1. El propósito como punto de partida.....	79
3.2. Comunicando adecuadamente.....	84

3.3. El principio de la confianza.....	93
4. CAMBIAR ES SOLO CUESTIÓN DE VOLUNTAD.....	103
4.1. Cómo lograr cambios sostenibles	105
4.2. El espacio físico como facilitador del cambio organizacional	112
CONSIDERACIONES FINALES.....	121
BIBLIOGRAFÍA	125