



*resiliencia*  
*y*

**propósito**

**14 de mayo 2020**

*resiliencia*

*y*

**propósito**

# Sir Ernest Shackleton

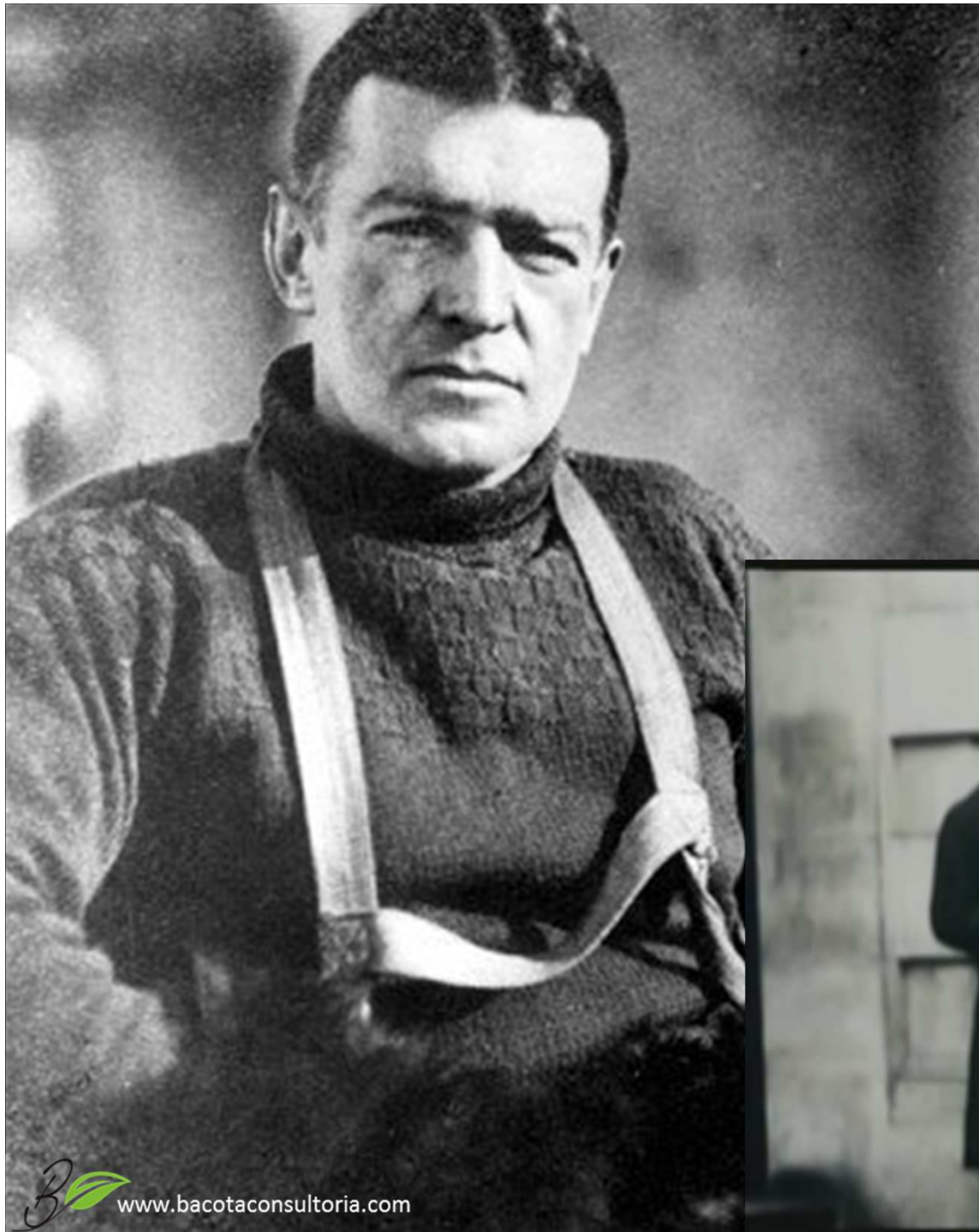
day last. It was directed to Mr. Robert Harrison. No. 34 Baker st.  
EDWARD HUGHES, 41 Fish st.

## MEN WANTED

for hazardous journey, small wages, bitter cold, long months of complete darkness, constant danger. Safe return doubtful, honor and recognition in event of success.

Ernest Shackleton 4 Burlington st.

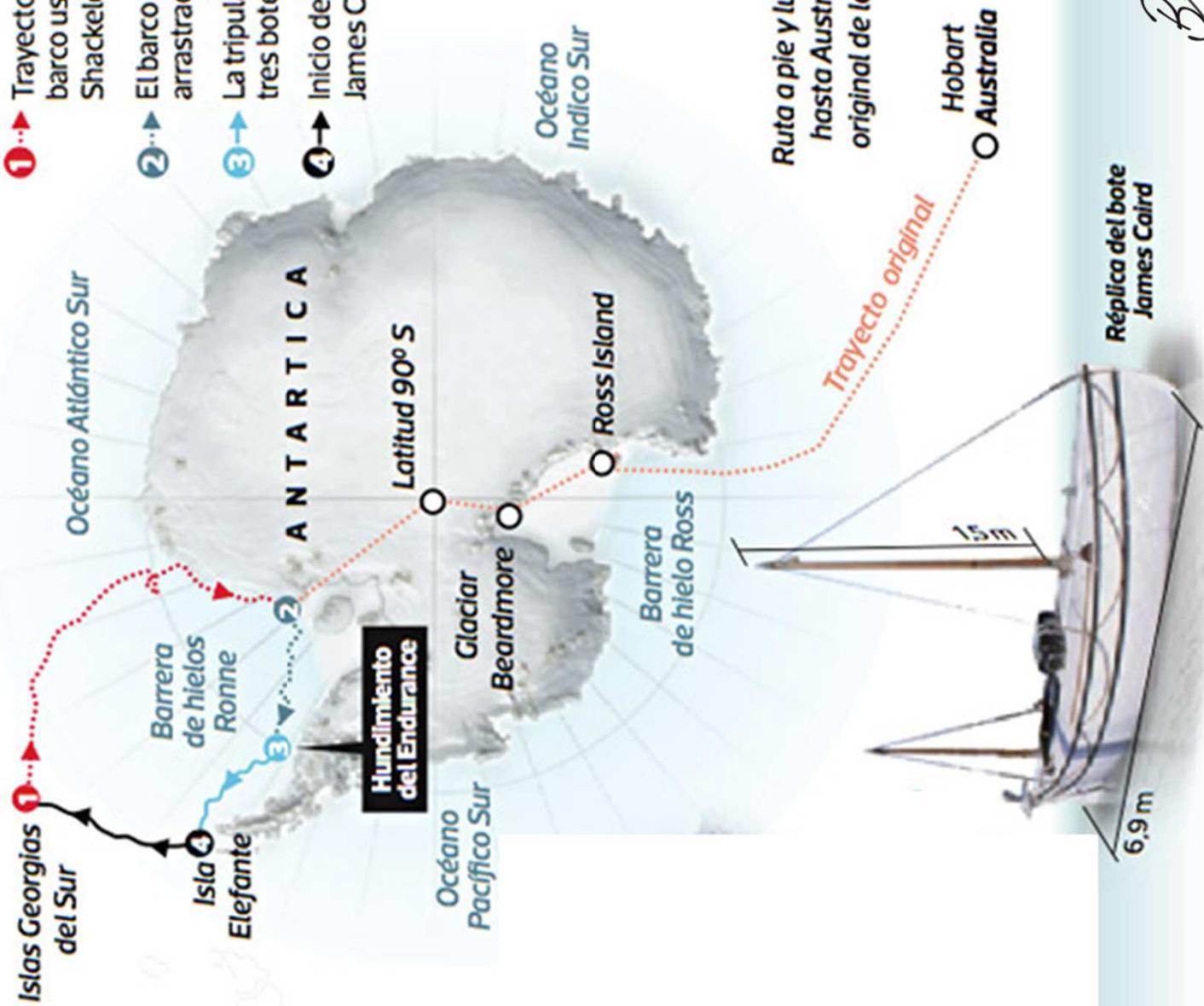
MEN — Neat-appearing young men of pleasing personality, between ages of 21 to 40 to work at leather shop com-





[www.bacotaconsultoria.com](http://www.bacotaconsultoria.com)

- 1 → Trayecto del Endurance, barco usado por Shackleton
- 2 → El barco es atrapado y arrastrado por los hielos
- 3 → La tripulación escapa en tres botes salvavidas
- 4 → Inicio del viaje en el bote James Caird



Ruta a pie y luego en barco hasta Australia, el plan original de la expedición

Hobart Australia

Trayecto original

Réplica del bote James Caird

6,9 m

15 m





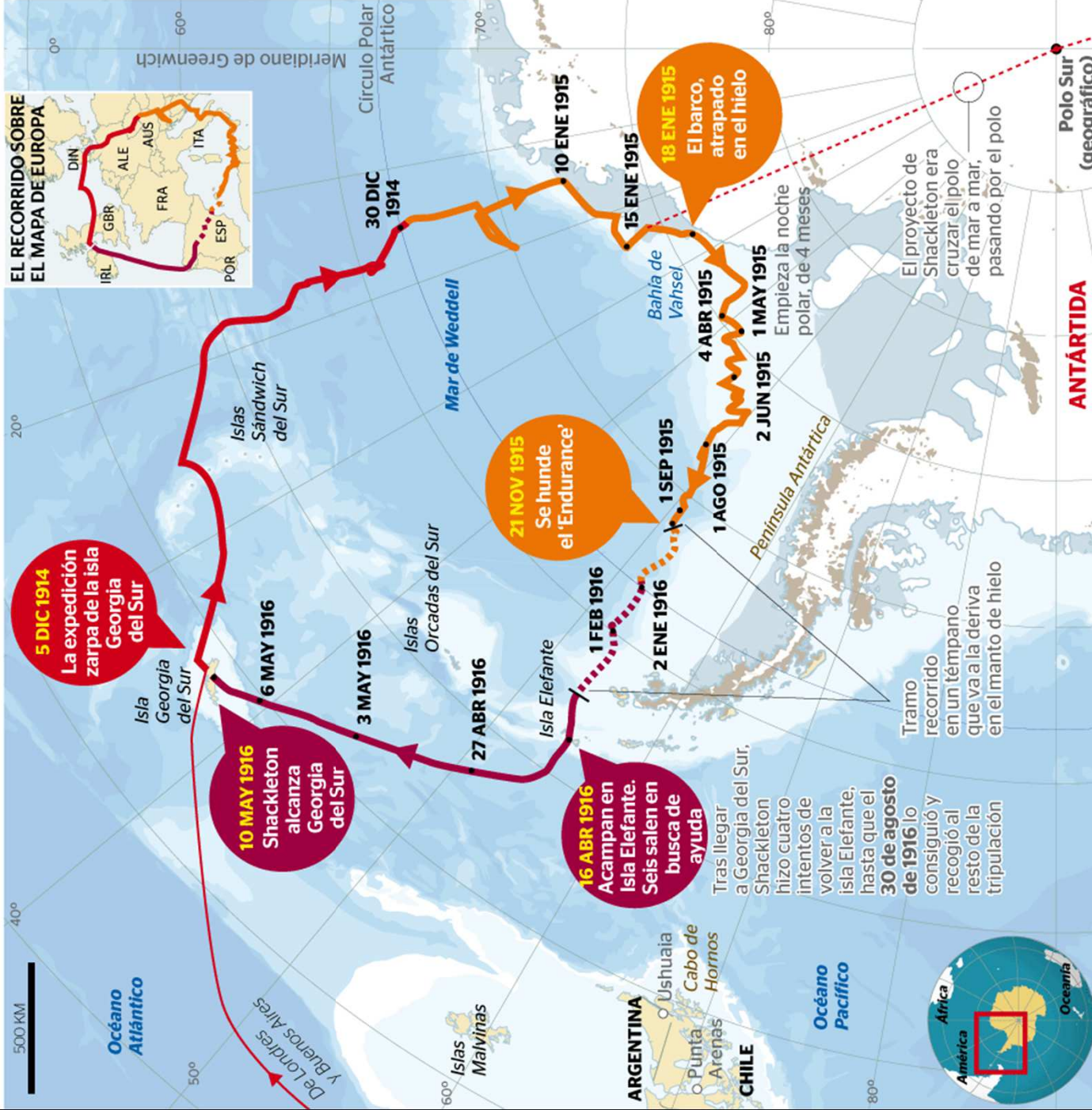


Adquirir Windows  
en la Configuración de PC para activar Windows.

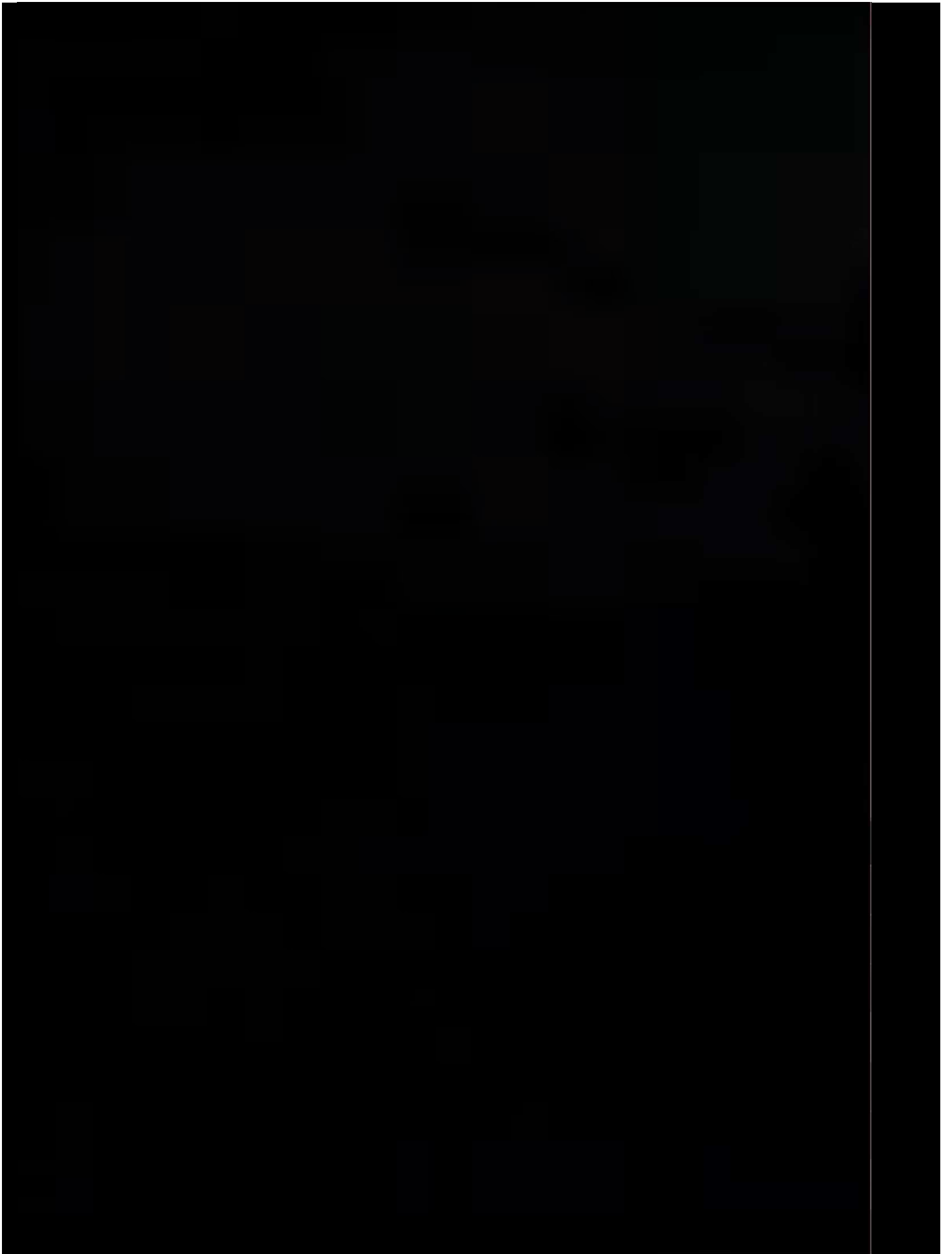


# LA EXPEDICIÓN IMPERIAL TRANSANTÁRTICA

El cambio de color de la línea corresponde a un cambio de año



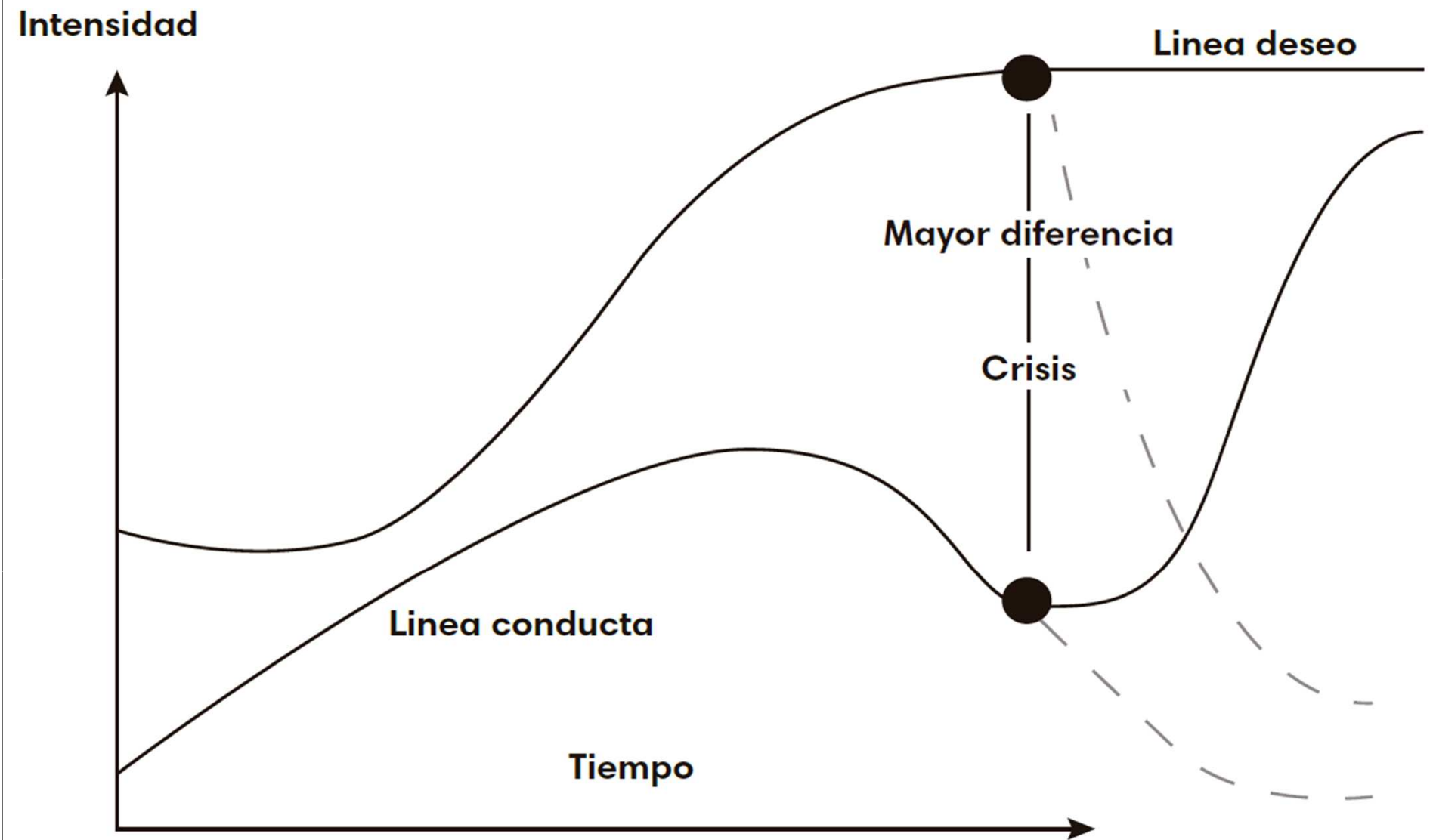








**Albert Bandura**  
Se centró en estudios de tendencia  
conductual-cognitiva







**VACUIDAD**

**FACTICIDAD**

**POSIBILIDAD**

**ME  
OPONGO**

**ACEPTO**

**FLUIDEZ**

**RESENTIMIENTO**



**PAZ**

**RESIGNACIÓN**

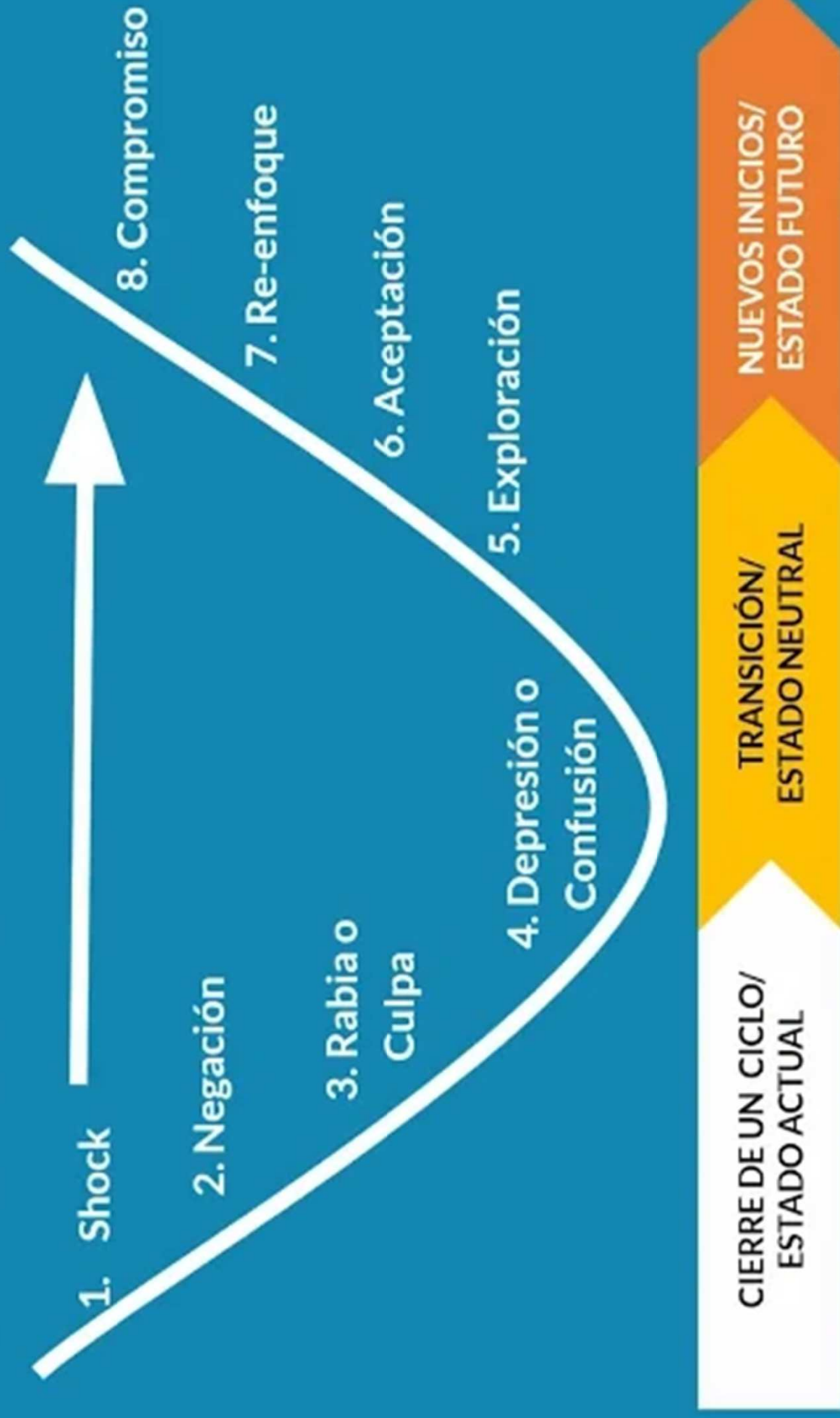
**SERENA  
AMBICIÓN**



**¿Qué está en tus manos?**



# La Curva del Cambio





**AGRADECIMIENTO**

**MOMENTO DE  
SILENCIO**





**EL PODER DE LA  
PALABRA**

**cambio cognitivo**

# ETIQUETAR LA EMOCIÓN

SORPRESA

ASCO

ALEGRÍA

ENOJO

TRISTEZA

MIEDO

utilizar la palabra

correcta para

describir la emoción

menos

sobrecargado

emocionalmente

**cambio cognitivo**

# **REINTERPRETAR UN SUCESO O EVENTO**

**UNO DECIDE QUE  
ESE EVENTO  
AMENAZADOR  
YA NO LO ES.**

**cambio cognitivo**

# **NORMALIZAR (ANTICIPAR)**

**DESCRIBIR LAS DIFERENTES  
EMOCIONES QUE VAS A ATRAVESAR  
DURANTE ALGÚN CAMBIO EN TU  
VIDA PARA REDUCIR SU AMENAZA.**

**VERGÜENZA**

**MIEDO**

**ANGUSTIA**

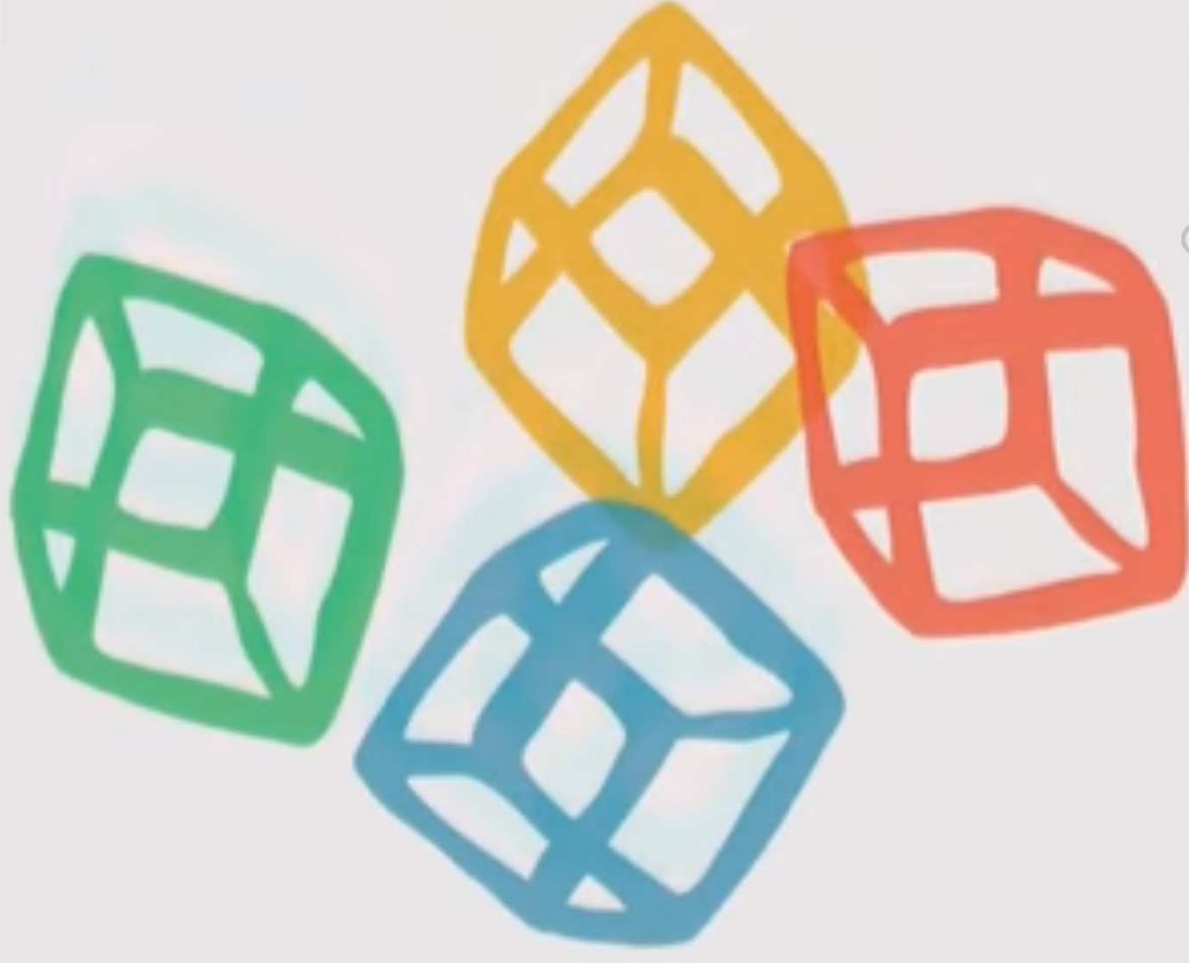
**ODIO**

**TRISTEZA**

**cambio cognitivo**

# **REPOSI- CIONARSE**

**PONERSE EN EL  
LUGAR DE OTROS PARA  
VOLVER A MIRAR DESDE  
OTRA PERSPECTIVA LO  
QUE SUCEDE.**

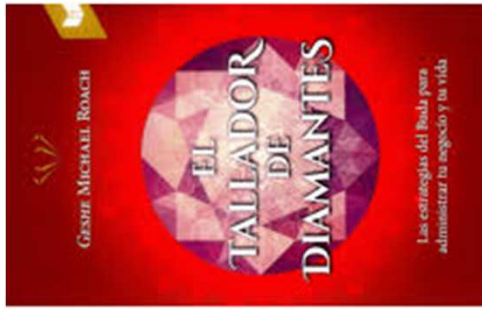






«Un hombre debe abocarse a  
una nueva meta tan pronto  
como la anterior fracasa»

Ernest Shackleton



Hacemos que pase.



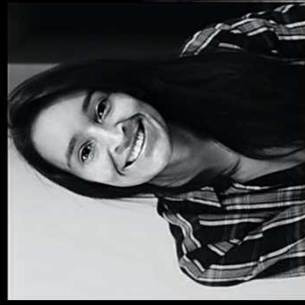
TALENTO



PROCESOS



SISTEMAS



LAURA ACERO  
CONSULTOR SENIOR  
DESARROLLO HUMANO EN LA ORGANIZACIÓN



Bágota Consultoría



+57 3125855535



[www.bacotaconsultoria.com](http://www.bacotaconsultoria.com)



[proyectos@bacotaconsultoria.com](mailto:proyectos@bacotaconsultoria.com)



ALVARO MUÑOZ  
CONSULTOR SENIOR

