

FLEXIBILIDAD

Actividad 1: Estiramientos mentales

Actividades para promover las habilidades personales, sociales y para aprender de los alumnos adultos

Descripción de iniciativas comprendidas en este manual.

Título/nombre?	Estiramientos del pensamiento (Cómo desarrollar tu flexibilidad)
Habilidad LifeComp tratada	<input type="checkbox"/> Autorregulación <input checked="" type="checkbox"/> Flexibilidad <input type="checkbox"/> Bienestar <input type="checkbox"/> Empatía <input type="checkbox"/> Comunicación <input type="checkbox"/> Colaboración <input type="checkbox"/> Predisposición al crecimiento <input type="checkbox"/> Pensamiento crítico <input type="checkbox"/> Gestión de aprendizaje
Duración¹	45 minutos
Tipo de actividad	Autorreflexión y reflexión de grupo
Descripción corta	Es mejor realizar esta actividad en pequeños grupos (de 6-12 participantes). Las actividades realizadas a través de una metáfora tienen el objetivo de identificar una situación de cambio, de señalar las competencias y estrategias de flexibilidad y alentar su desarrollo.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Definir flexibilidad ➤ Pensar cómo la gente puede reconocer situaciones en las que necesitan reaccionar y ser flexibles ➤ Hacer seguimiento de las habilidades de la gente para adaptarse al cambio y decidir de qué modo es necesario, y cómo mejorar estas habilidades ➤ Identificar situaciones o actividades y planear la utilización de algunas técnicas de flexibilidad
Montaje ²	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 facilitador ➤ 1 sala de reuniones cómoda Para la implementación cara-a-cara <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rotuladores de colores

¹ Se puede organizar distintas veces

² Materiales y recursos necesarios para la implementación, incluidos los recursos financieros, humanos, y los espacios. En caso de que se necesite una hoja de trabajo, por favor, utilizar el documento [siguiente](#) para prepararla



Consejos para los facilitadores³	<p>El Árbol de Gominolas (Cotton, 2016) es un gran ejercicio para alentar la comunicación y ayudar a los individuos a identificar dónde se encuentran en la vida en cuanto a una cuestión determinada, y quizás a dónde les gustaría ir y cómo podrían pasar de su posición actual a la posición deseada. Se podría utilizar para los pasos 4-6.</p>
Paso a paso	<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador presenta la definición de flexibilidad tal y como la determina la biología (por favor, ver el Material para Facilitadores) 2. El facilitador divide a los participantes en grupos (para la implementación online, crear salas separadas) y les pide que discutan: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué significa ser flexible en las situaciones vitales cotidianas? • Dé un ejemplo donde alguien, o usted mismo, demostró flexibilidad • ¿Qué puede alentar la flexibilidad, cómo entrenarla? 3. Después de la discusión en grupos pequeños, cada grupo escoge a un líder para presentar, al grupo entero: 1) la definición de flexibilidad; 2) los ejemplos que han encontrado; y 3) situaciones que podrían alentar la flexibilidad 4. Para terminar la actividad, el facilitador pide a los participantes que reflexionen hasta qué punto les parece que son flexibles y hasta qué punto les gustaría serlo. Para estos pasos, los facilitadores pueden utilizar El Árbol de Gominolas (Cotton, 2016) 5. El facilitador pide a los participantes que muestren con el color azul donde se posicionan en el árbol en cuanto a la flexibilidad y les pide que lo expliquen 6. El facilitador les pide que muestren con el color verde si les gustaría cambiar su posición en el árbol en el futuro inmediato para poder considerarse más flexibles.
Sesión informativa	<ul style="list-style-type: none"> ✂ ¿Cómo puede ayudarte un comportamiento flexible a adaptarte a nuevas situaciones? ✂ ¿Qué puedo hacer para ser más flexible en el futuro inmediato?
Referencias	<p>Definición de flexibilidad extraída de: https://health.ucdavis.edu/sports-medicine/resources/flexibility Cotton, D. (2016). <i>The Smart Solution Book. The: 68 Tools For Brainstorming, Problem Solving and Decision Making, 1st edition</i>. FT Publishing International (Obra original publicada el 2016)</p>

³ El que una persona necesita saber per implementar la actividad.



Estiramientos del pensamiento (Cómo desarrollar tu flexibilidad) - Material para el facilitador

Hoja de trabajo – Flexibilidad

- Definición

Habilidad de gestionar transiciones e incertidumbre, adaptarse a los cambios, tener en cuenta nuevas ideas y puntos de vista, enfrentarse a desafíos, llegar a compromisos y encontrar soluciones.

‘La flexibilidad hace referencia a la habilidad de los músculos, articulaciones, y tejidos blandos para moverse a través de un abanico de movimientos sin restricciones, libre de dolor. Implica la capacidad de estas estructuras de estirarse, alargarse y contraerse sin limitaciones, permitiendo un movimiento suave y eficiente.’ (UC Davis, op.cit.).

- ¿Por qué es importante?

El cambio y la incertidumbre son características inherentes a nuestra vida cotidiana, sobre todo en estos tiempos de cambio rápido debido al contexto socioeconómico y los avances tecnológicos. Por tanto, la habilidad de adaptarse o, aún mejor, prosperar, a pesar de estos cambios es una habilidad importante.

Desde cambiar de escuela o cambiar de casa hasta tomar contacto con nuevas ideas y culturas, la flexibilidad es una de las habilidades más importantes para el desarrollo mental, socioeconómico y profesional.

La flexibilidad también se describe como la competencia de tomar decisiones cuando el resultado de estas decisiones es incierto, cuando la información disponible es parcial o ambigua, o cuando existe el riesgo de resultados no pretendidos (EntreComp).

Según la Estructura LifeComp, en 2019 la flexibilidad/adaptabilidad era la habilidad más solicitada en los anuncios online de ofertas de trabajo. Los empresarios quieren contratar a individuos que sean capaces de “modificar la actitud o el comportamiento para acomodar las modificaciones en el puesto de trabajo”, mientras que la NACE (2020) identifica la flexibilidad/adaptabilidad como una de las habilidades de personalidad más buscadas en los estudiantes por los empresarios.

