

FLEXIBILIDAD

Actividad 2: Pilotando el cambio

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

Descripción de iniciativas comprendidas en este manual.

| Título/nombre? | Pilotar el cambio |
|-----------------------------------|---|
| 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 / Juego de rol |
| Descripción corta | Es mejor realizar esta actividad en pequeños grupos (de 6-12 participantes). El objetivo es buscar una solución a una situación potencial para enfrentarse al cambio. Esta actividad, a través de la estimulación y el juego de rol, tiene como objetivo exponer a los participantes a situaciones de cambio y alentarles a pensar estrategias flexibles para enfrentarse al cambio. |
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sensibilizar a la gente para gestionar los cambios y acontecimientos inesperados que pueden surgir durante su vida cotidiana. ➤ 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 ➤ Buscar oportunidades para crecer a través de los cambios |
| Montaje ² | <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1 facilitador ➤ 1 sala de reuniones cómoda Para la implementación cara-a-cara |

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



| | |
|--|---|
| | <p>✧ Papel A4, bolígrafo, post-it, panel Para la implementación online</p> <p>✧ Jamboard</p> |
| Consejos para los facilitadores³ | El facilitador puede inspirarse en la Actividad 1 “Estiramientos del pensamiento” y pedir a los participantes que simulen una situación de cambio. |
| 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 presenta distintas situaciones potenciales que tienen que ver con el cambio. En la hoja de trabajo de Material para Facilitadores se sugieren tres. 3. Los participantes se dividen en 3 grupos. 4. Cada grupo elige una situación e intenta responder a las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál sería su primera reacción? • ¿Cuáles son las posibles soluciones al “problema”? • ¿Qué haría una “persona flexible”? • ¿Cómo podrías utilizar el cambio para tu beneficio? 5. Después de la discusión en grupos pequeños, cada grupo elige a un líder para presentar las respuestas a la sesión plenaria. 6. El facilitador alienta al grupo a discutir sus hallazgos. |
| Sesión informativa | Para la sesión informativa, el facilitador puede distribuir un post-it a cada persona y pedirles que escriban una palabra o frase corta para describir su experiencia en clase. Para la implementación online, el facilitador puede utilizar el Jamboard, con post-its online. |
| Referencias | <p>Actividad 2 adaptada de: https://act45.eu/</p> <p>Sala, A., Punie, Y., & Garkov, V. (2020). LifeComp: The European framework for personal, social and learning to learn key competence (No. MONOGRAPH). Office of the European Union.</p> <p>https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC120911</p> |

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



Pilotar el cambio- 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.

Situaciones sugeridas:

| | |
|-------------|---|
| Situación 1 | Llevas mucho tiempo trabajando en un supermercado. Te ocupas del registro de los productos entrantes. Siempre has hecho este tipo de trabajo por igual. Ahora, la empresa ha decidido cambiar el método de registro de los productos y utilizar un software particular, lo que te obliga a seguir un curso de formación de seis meses que te permitirá trabajar según los criterios establecidos. |
|-------------|---|



| | |
|-------------|---|
| Situación 2 | El apartamento que alquilas desde hace 20 años es viejo y tiene algunos problemas con las tuberías. Un día te levantas para ducharte y el conducto del agua simplemente estalla. Cuando llamas al propietario para que lo arregle, decide hacer una renovación completa que durará hasta 6 meses. |
| Situación 3 | Siempre haces la misma ruta de casa al trabajo o a cualquier otra parte, y utilizas el metro más cercano. El alcalde decide cerrar la estación de metro para renovarla, porque existen problemas de seguridad. |

