



**Lección 2:**  
**Factores que Influyen en  
la Adaptabilidad**

# Factores que Influyen en la Adaptabilidad

Tiempo de ejecución: 3 horas

Planteamiento de la sesión:

## Objetivo de la lección:

Explorar los diversos factores que influyen en la capacidad de adaptabilidad y comprender cómo estos pueden ser gestionados y mejorados.

## Materiales

- Presentación de diapositivas.
- Materiales para ejercicios prácticos.
- Estudios de casos.

## Explorar factores psicológicos, emocionales y sociales que afectan la capacidad de adaptación.

Un criterio muy extendido para juzgar este grado de Adaptación es la presencia de síntomas psicológicos (Brennan, 2001) como alteraciones emocionales, manifestadas con niveles altos de ansiedad y depresión.

Según esta perspectiva, la Adaptación se definiría por la ausencia de emociones negativas. Sin embargo, también se puede evaluar la Adaptación, por la presencia de estados de ánimo positivos, por lo que, en esos casos, se usa el grado de bienestar o de satisfacción para evaluar la Adaptación

# Factores psicológicos que afectan la adaptabilidad:

## Mentalidad Fija vs. Mentalidad de Crecimiento:

Individuos con una mentalidad de crecimiento tienden a ser más adaptables, ya que ven los desafíos como oportunidades de aprendizaje en lugar de obstáculos insuperables.



## Autoeficiencia

La creencia en la propia capacidad para enfrentar desafíos afecta la disposición de una persona para adaptarse. Una alta autoeficacia promueve la confianza en la capacidad de superar obstáculos



## Resiliencia:

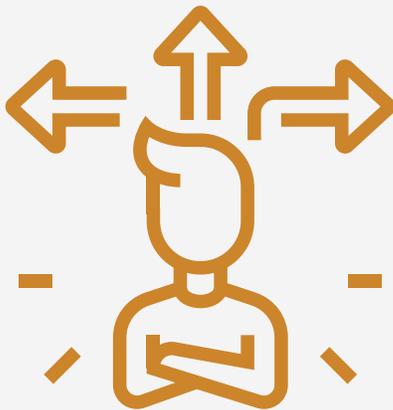
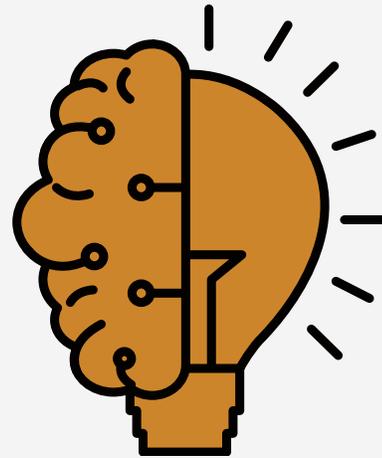
La creencia en la propia capacidad para enfrentar desafíos afecta la disposición de una persona para adaptarse. Una alta autoeficacia promueve la confianza en la capacidad de superar obstáculos



# Factores Emocionales que Afectan la Adaptabilidad:

## Inteligencia Emocional:

La capacidad de reconocer, comprender y gestionar las propias emociones, así como las de los demás, contribuye a una adaptabilidad emocional eficaz en situaciones cambiantes.



## Flexibilidad Emocional:

Ser capaz de ajustar las emociones según las demandas del entorno favorece la adaptabilidad. La rigidez emocional puede obstaculizar la capacidad de adaptarse a nuevas circunstancias.

## Gestión del Estrés:

Una gestión saludable del estrés es crucial. Aquellos que pueden manejar eficazmente el estrés tienen más probabilidades de mantener la claridad mental y la capacidad de adaptación bajo presión



# Factores sociales que afectan la adaptabilidad:

## Redes de Apoyo:

La calidad de las relaciones sociales y el apoyo de la red de amigos, familiares y colegas pueden influir significativamente en la capacidad de adaptación. Un fuerte sistema de apoyo proporciona recursos emocionales y prácticos.



## Cultura Organizacional:

En entornos laborales, la cultura organizacional puede afectar la adaptabilidad. Empresas que fomentan la innovación, la colaboración y la experimentación suelen tener empleados más adaptables.

## Normas Sociales:

Las expectativas sociales y las normas culturales pueden influir en la disposición de una persona para adaptarse. Aquellos que son capaces de desafiar normas obsoletas y aceptar nuevas ideas tienden a ser más adaptables.





# Actividades

## Análisis de Casos:

Estudiar situaciones específicas para comprender cómo diferentes factores influyen en la adaptabilidad.

### Factores Personales:

- Exploración de factores individuales que afectan la adaptabilidad, como la mentalidad, la autoconfianza y la tolerancia a la ambigüedad.
- Actividad interactiva: Los estudiantes participarán en ejercicios prácticos y reflexiones personales sobre sus propios niveles de adaptabilidad.

### Factores Externos:

- Análisis de influencias externas, como cambios en el entorno laboral, la cultura organizacional y la tecnología.
- Estudio de casos: Discusión de situaciones empresariales reales que requirieron adaptabilidad y cómo fueron abordadas.

## Caso 1: Nokia y la Transición a los Smartphones

### Contexto:

En la década de 1990 y principios de 2000, Nokia era líder indiscutible en la industria de teléfonos móviles con sus dispositivos tradicionales. Sin embargo, con la llegada de los smartphones y la creciente demanda de capacidades avanzadas, Nokia se encontró luchando para adaptarse a esta nueva era.

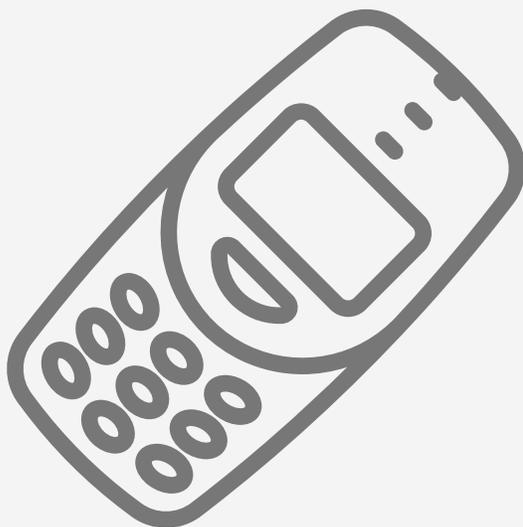
## Desafíos:

- Rápida obsolescencia de los teléfonos móviles tradicionales.
- Competencia creciente de empresas que se centraban en smartphones.
- Resistencia interna al cambio y la adopción de nuevas tecnologías.



## Estrategias de Adaptación:

- Alianza con Microsoft: Nokia formó una asociación con Microsoft para adoptar el sistema operativo Windows Phone en sus dispositivos, buscando competir en el mercado de smartphones.
- Desarrollo de Nuevos Modelos: Introducción de nuevos modelos de smartphones para diversificar su oferta y satisfacer las demandas del mercado.
- Reorganización Interna: Hubo una reestructuración interna para impulsar la innovación y la agilidad en el desarrollo de productos.



### Resultado

A pesar de los esfuerzos, Nokia no pudo recuperar su posición dominante y eventualmente vendió su división de dispositivos móviles a Microsoft en 2014. La falta de adaptación temprana a los smartphones y la competencia intensa fueron determinantes en su declive.



## Caso 2: Airbnb y la Transformación Digital del Hospedaje

### Contexto:

En 2008, Airbnb fue fundada como una plataforma para que las personas alquilaran sus viviendas a corto plazo. A medida que creció, enfrentó desafíos regulatorios y la necesidad de adaptarse a un mercado en constante cambio.

### Desafíos:

- Desafíos Regulatorios: Enfrentó resistencia y desafíos legales en varias ciudades y países.
- Cambio en el Comportamiento del Consumidor: La forma en que las personas viajan y busca alojamiento cambió rápidamente.
- Expansión Global: La adaptación a diferentes culturas y mercados en constante cambio.

Caso 1. Nokia y la Transición a los Smartphones

### Estrategias de Adaptación:

Colaboración con Reguladores: Airbnb trabajó con ciudades y reguladores para establecer pautas y abordar preocupaciones, adaptándose a las normativas locales.



- **Diversificación de Ofertas:** Ampliación de servicios más allá del alojamiento, incluyendo experiencias locales y reservas de restaurantes.
- **Inversión en Tecnología:** Airbnb invirtió significativamente en tecnología para mejorar la experiencia del usuario y mantenerse a la vanguardia de las tendencias digitales.

## Resultado:

Airbnb se adaptó con éxito, convirtiéndose en una plataforma global líder en la industria de hospedaje. Su capacidad para abordar desafíos regulatorios y anticiparse a las tendencias del mercado ha sido clave para su éxito continuo

### Debate y Reflexión:

- Sesión abierta para preguntas y comentarios.
- Breve reflexión sobre los desafíos y las oportunidades de mejora identificados durante la sesión sincrónica.