



TIC



▶ TALENTO TECH

Lección 1:

Fundamentos de la Adaptabilidad Habilidades de poder



Activación de saberes previos

TIEMPO DE EJECUCIÓN: 2:30 horas



TIC



PLANTEAMIENTO DE LA SESIÓN

- **Objetivo General:** Fortalecer en los estudiantes la habilidad de adaptabilidad para enfrentar y prosperar en entornos cambiantes, tanto personales como profesionales.

MATERIALES

- Presentación de diapositivas. -Ejercicios prácticos para la identificación de situaciones personales.



Introducción:

- **Definición de Adaptabilidad.**

La adaptabilidad es una habilidad clave y requiere ser exigible y adaptarse a las condiciones de trabajo cambiantes. La forma de responder a las circunstancias en constante cambio es la clave. Se trata de la posibilidad de desarrollar diversas funciones, responder de manera adecuada en diferentes posiciones y asumir las modificaciones y evoluciones que puedan aparecer en su vida profesional y personal. Requiere de actitud de apertura mental a los cambios que se producen que favorezcan el crecimiento continuo. Max McKeown.

Para ampliar un poco más, puede consultar:

La adaptabilidad: competencia clave en el entorno profesional. (16 de febrero de 2023). Becas Santander. 

Perez, S. (25 de mayo de 2022). La Soft Skill Más Valorada En Recursos Humanos: La Adaptabilidad. | Mindbly 



TIC



Introducción:

- **Definición de Adaptabilidad.**

Podemos definir la importancia de la adaptación como: **“Acción y efecto de adaptar o adaptarse.”**

Adaptarse: prnl. Dicho de una persona: **Acomodarse**, avenirse a diversas circunstancias, condiciones, etcétera.

Flexibilidad: Cualidad de flexible. Flexible: adj. **Susceptible de cambios** o variaciones según las circunstancias o necesidades.

Aceptación: **Acción y efecto de aceptar.**

Aceptar: 1) tr. **Recibir voluntariamente sin oposición lo que se da**, ofrece o encarga. 2) tr. Asumir resignadamente un sacrificio, molestia o privación. (Diccionario de la Lengua Española, Vigésimo segunda edición). Teniendo en cuenta lo anterior, concluimos entonces que la adaptación es un proceso de cambios y ajustes continuos.



TIC





TIC



+ Información

- Real Academia Española (2001). Diccionario de la Lengua Española, Vigésimo segunda edición.
- Robbins, S. P. (1998) Comportamiento organizacional. México: Prentice Hall, Octava edición.



TIC



Actividad:

Ejercicio Práctico: Identificar situaciones personales donde la adaptabilidad fue clave y discutir estrategias para afrontar cambios futuros.

Ejemplos de cómo la adaptabilidad puedes mejorar la toma de decisiones y la resolución de problemas en la vida diaria:





Comunicación Efectiva:

- Situación: Un viajero se enfrenta a cierres de carreteras inesperados debido a condiciones climáticas.
- Adaptabilidad: Cambia la ruta de viaje utilizando aplicaciones de mapas en tiempo real.
- Resultado: Evita retrasos significativos y llega a su destino de manera eficiente.



Entorno de Trabajo Cambiante:

- Situación: Un profesional se enfrenta a cambios en las políticas de trabajo remoto de la empresa.
- Adaptabilidad: Ajusta su rutina y configura un espacio de trabajo productivo en casa.
- Resultado: Mantiene la productividad y la calidad del trabajo, adaptándose eficazmente a las nuevas políticas.



Ajuste en la Rutina Matutina:

Situación: Un individuo planifica hacer ejercicio por la mañana, pero se despierta sintiéndose fatigado.

Adaptabilidad: Opta por un entrenamiento menos intenso o practica técnicas de relajación.

Resultado: Mejora su bienestar sin forzar el cuerpo y comienza el día de manera más equilibrada.



Decisiones Financieras en un Entorno Volátil:

- Situación: Cambios económicos afectan la estabilidad financiera de una persona.
- Adaptabilidad: Reevalúa el presupuesto, busca oportunidades de ahorro y considera opciones de ingresos adicionales.
- Resultado: Logra mantener el equilibrio financiero y anticipa mejoras futuras.

Cambio en la Dinámica Familiar:

- Situación: Una familia experimenta cambios en la dinámica debido a la llegada de un nuevo miembro.
- Adaptabilidad: Ajusta roles y responsabilidades para incorporar al nuevo miembro de manera armoniosa.
- Resultado: Mejora la cohesión familiar y la capacidad de hacer frente a los desafíos del cambio.



TIC





TIC



Propiciar una discusión sobre cómo la adaptabilidad se traduce en el entorno laboral y cómo impacta positivamente en el rendimiento profesional:

Contexto:

En esta discusión, exploraremos cómo la adaptabilidad, como habilidad clave, se traduce en el entorno laboral y cómo puede tener un impacto significativo en el rendimiento profesional. La capacidad de adaptarse a cambios rápidos y afrontar desafíos puede ser fundamental para el éxito en el mundo laboral actual.

Preguntas de Discusión:



¿Qué Significa Ser Adaptable en el Entorno Laboral?

- Se propone a los estudiantes que definan qué implica ser adaptable en el contexto laboral. ¿Se refiere a cambios en las tareas, en la estructura organizativa o en las estrategias empresariales?

Impacto de la Adaptabilidad:

- Se invita a los estudiantes a analizar cómo la capacidad de adaptación puede mejorar la productividad en el trabajo. ¿Cómo puede ayudar a superar obstáculos?
- Se invita a los estudiantes a analizar cómo la capacidad de adaptación puede mejorar la productividad en el trabajo. ¿Cómo puede ayudar a superar obstáculos?
- Consideremos cómo la adaptabilidad juega un papel fundamental durante cambios significativos en cualquier ámbito de la vida, como fusiones, adquisiciones o reestructuraciones. ¿Cómo pueden los seres humanos adaptarse de manera efectiva a estos cambios?



Ejemplos de Adaptabilidad en el Trabajo:

- Se busca que los estudiantes compartan ejemplos personales o experiencias conocidas donde la adaptabilidad fue crucial en un entorno laboral, educativo o familiar. ¿Cómo se manifestó y cuáles fueron los resultados?



TIC



Preguntas de Discusión:



¿Qué Significa Ser Adaptable en el Entorno Laboral?

- Reflexionemos sobre la conexión entre la adaptabilidad y la capacidad de innovar en el trabajo. ¿Cómo pueden los empleados adaptables contribuir a la innovación en sus roles?

Retos de ser Adaptable:

- Reconozcamos que ser adaptable no siempre es fácil. ¿Cuáles son algunos de los desafíos o resistencias que las personas pueden enfrentar al intentar adaptarse en el entorno laboral?



Desarrollo Profesional y Adaptabilidad:

- Exploremonos cómo la adaptabilidad puede ser una habilidad clave para el desarrollo profesional a largo plazo. ¿Cómo puede contribuir a la empleabilidad y al crecimiento personal y profesional?



TIC



Cierre:

Concluycamos la discusión destacando cómo la adaptabilidad no solo es una habilidad valiosa, sino también una necesidad en el entorno laboral dinámico de hoy. Se motiva a los estudiantes a reflexionar sobre cómo pueden cultivar y aplicar la adaptabilidad en sus propios roles profesionales y personales.

Estos ejemplos destacan cómo la adaptabilidad, al ajustarse a situaciones cambiantes, no solo mejora la toma de decisiones y la resolución de problemas, sino que también contribuye a un resultado más positivo y efectivo en diversas áreas de la vida diaria.

Esta lección busca establecer una base sólida sobre los conceptos fundamentales de la adaptabilidad y mostrar a los estudiantes cómo esta habilidad es esencial tanto en sus vidas cotidianas como en el mundo profesional. El ejercicio práctico les permite aplicar de inmediato los conceptos aprendidos, promoviendo la reflexión personal y la participación activa.



TIC

