



Professional reconversion to ensure a better professional future

2022-1-ES01-KA220-ADU-000085069

CUADERNO DE ACTIVIDADES PRÁCTICAS



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Este documento ha sido creado bajo licencia Creative Commons:

Reconocimiento-No comercial-Compartir bajo la misma licencia (CC BY-NC-SA).

Este documento puede utilizarse, copiarse y divulgarse total o parcialmente siempre que se mencione su origen, no se utilice con fines comerciales y no se modifique su licencia.

Todos los derechos reservados.

© Copyright 2023 ConvertYourFuture

Descargo de responsabilidad

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

Información

Proyecto	Convert your future Professional reconversion to ensure a better professional future
Proyecto Nº	2022-1-ES01-KA220-ADU-000085069
Paquete de trabajo	3 – Cuaderno de actividades prácticas de aprendizaje
Fecha	30/11/2023
Tipo de documento	CUADERNO
Idioma	Español
Editor	Eduardo Isla, Cristina Liqueste, Manuel Carabias Herrero, Flavia Chiarelli, Eirini Theochari, Maria Malliora, Marek Lukáč, Klaudius Šilhár, Sophie Pérez Poveda, Guillaume Henri, Rita Silva Varisco, Rachele Meda, Alice Quitadamo

Consortium



4.1 Adaptabilidad y resiliencia

Actividad 1

Título de la actividad	Adaptabilidad en situaciones
Tema	Adaptabilidad en un entorno profesional
Objetivo	Comprender la adaptabilidad en situaciones profesionales
Grupo destinatario	Estudiantes adultos
Duración	1 hora
Objetivo/ Objetivos de aprendizaje	- Darse cuenta de la importancia de la adaptabilidad - Definir formas de desarrollar la adaptabilidad
Material necesario	- Ordenador y proyector de vídeo para mostrar las situaciones y las instrucciones una a una - Pizarra para anotar las palabras clave, rotuladores
Pasos para la aplicación	Paso 1 - 15 min Al principio de la actividad, pregunte a los participantes qué significa para ellos «adaptabilidad». Enumera todas las palabras en una pizarra. A continuación, el formador invita a los participantes a cambiar de lugar en la sala, cogiendo todas sus pertenencias. A continuación, el formador pregunta a los participantes: ¿Cómo se sintieron cuando les pidieron que cambiaran de sitio? ¿Les hizo sentirse incómodos o molestos? ¿O fue una buena oportunidad para estar en un lugar concreto?

¿Preferirían estar en su antiguo lugar? El formador puede anotar en la pizarra los puntos importantes sobre la habilidad.

El objetivo aquí es tomar conciencia del efecto que el cambio puede tener en nuestra persona.

- Desarrollar la autoconciencia
- Desarrollar la gestión del estrés, hacer frente a situaciones inesperadas

Paso 2

Duración: 15 min

El formador formará dos grupos y les propondrá una situación relacionada con la competencia de adaptabilidad (véanse los ejemplos). Pedirá al primer grupo que "construya" una persona que sería capaz de adaptarse a esta situación y al otro grupo una persona que no sería capaz de adaptarse. Puesta en común de los resultados, intercambios. El formador proporciona información adicional si es necesario.

El profesor puede repetir la actividad e intercambiar las instrucciones entre los dos grupos.

- Aplicar habilidades de resolución de problemas
- Trabajar en equipo
- Utilizar la inteligencia emocional

Paso 3 - 20 min

A continuación, el formador muestra a los alumnos distintas formas de desarrollar su capacidad de adaptación.

Ejemplos de situaciones:

- Empezar a trabajar con un nuevo equipo.
- Trabajar con un nuevo software que no funciona bien.
- Llegar a la obra y comprobar que no se han entregado los materiales.
- La empresa para la que trabajas quiebra. No existe ninguna empresa similar en la zona.
- Llegas a tu oficina por la mañana y el teléfono no funciona. Esperabas llamadas importantes.
- Empiezas a trabajar después de un largo día, te das cuenta de que el reloj de fichar ya no funciona.
- Llegas al trabajo el lunes y te encargan tratar con un nuevo empleado que habla mal tu idioma.

	Paso 4 - 10 min Formas de desarrollar la adaptabilidad: Desafíate a ti mismo. • Sal de tu zona de confort por tu cuenta. • Aprende a gestionar tus emociones / desarrolla tu inteligencia emocional. • Encontrar formas no destructivas de expresar las emociones. • Aceptar el fracaso. • Desarrollar el espíritu de equipo. • Pedir opiniones / no tener miedo a pedir ayuda. • Formar / Aprender cosas nuevas, desarrollar la curiosidad. • Aprender a aceptar el cambio. • Aprender a gestionar el estrés.
Método	El formador explicará el marco y las instrucciones tras los intercambios de la primera etapa. En la segunda parte, el formador invita a los alumnos a participar, intercambiar y construir las "respuestas" a las situaciones en un trabajo de equipo. Por último, rectifica y añade elementos después de los intercambios sobre las situaciones y dá los diferentes medios para desarrollar la propia adaptabilidad intentando utilizar ejemplos concretos para ilustrar.
Evaluación (preguntas)	Debates e intercambios durante la actividad y un cuestionario al final. • ¿Qué elemento de la actividad te ha ayudado a comprender mejor los conceptos tratados? • ¿Cuál fue el concepto que más te costó entender? • ¿Crees que las habilidades de adaptabilidad pueden ser útiles en tu carrera? ¿Por qué sí o por qué no? • ¿Crees que utilizarás las herramientas propuestas para seguir desarrollando las competencias tratadas después del taller? ¿Cómo piensas ponerlas en práctica? • ¿Tienes algún ejemplo de una situación en la que podrías haber utilizado lo aprendido para responder de forma más adecuada?
Enlaces/ Referencias	• https://fr.indeed.com/conseils-carrieres/nouvelles-fonctions/adaptabilite • https://www.jobready.fr/soft-skills/adaptabilite • https://www.roberthalf.co.nz/career-advice/career-development/adaptability-skills

Actividad 2

Título de la actividad	Tabla de puntos fuertes / Árbol de resiliencia
Tema	Adaptabilidad y resistencia
Objetivo	Desarrollar la capacidad de adaptación y resiliencia
Grupo destinatario	Estudiantes adultos
Duración	35 min
Objetivo/ Objetivos de aprendizaje	• Comprender los conceptos de adaptabilidad y resiliencia. • Comprender los componentes de la adaptabilidad y la resiliencia. • Descubrir cómo la resiliencia puede mejorar la capacidad de adaptación.
Material necesario	• Tabla de puntos fuertes • Puzzle del árbol de la resiliencia • Ordenador para completar el puzzle en línea (https://puzzel.org/fr/jigsaw/play?p=-NSoWTot_isOZO-RXXIK) • Una pizarra y rotuladores (para escribir las palabras clave)

Pasos para la aplicación

Primer paso

Duración: 5 min

- Comprender los conceptos de adaptación y resiliencia y los vínculos entre ellos.

En grupo, el formador pregunta a los participantes cómo creen que la resiliencia puede mejorar la capacidad de adaptación. Anota las palabras clave en la pizarra.

Paso 2

Duración: 15 min

- Descubrir los puntos fuertes de uno mismo, las herramientas y los motores de su adaptabilidad y resiliencia.

Distribuye el gráfico de resiliencia y explica a los participantes cómo completarlo.

Deja un momento para que cada alumno lo complete. Invita a los participantes a hablar sobre lo que han escrito.

Paso 3

Duración: 15 min

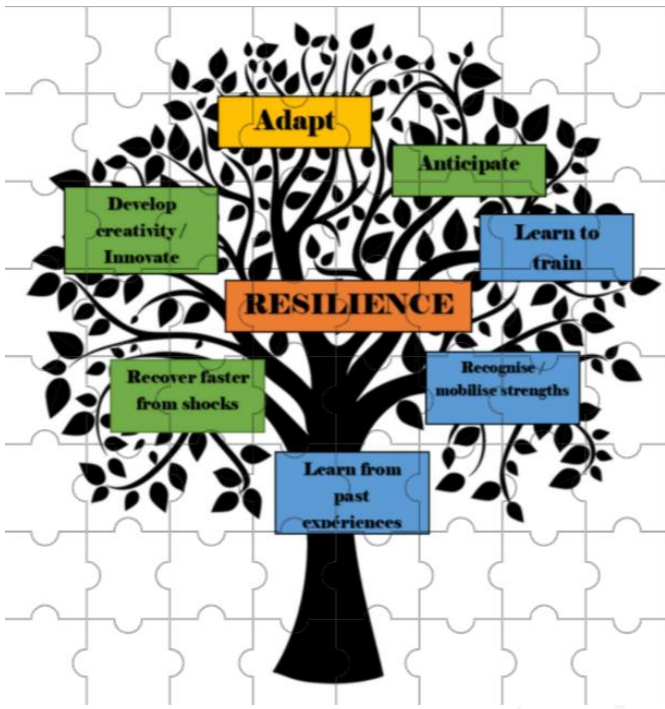
- Descubrir cómo la resiliencia puede mejorar la capacidad de adaptación
- Comprender los componentes de la adaptabilidad y la resiliencia
- Trabajar en equipo

El formador explica qué es un mapa mental. Da la instrucción: en subgrupos, juntar las piezas de un rompecabezas para armar el mapa mental del árbol de resiliencia.

El formador distribuye las piezas y deja un momento para los participantes.

El formador invita a los participantes a describir el mapa terminado y a debatir sobre el tema.

	La gente que me quiere me apoya y puede ayudarme	Las experiencias y actividades que me gustan
	Tengo	Me gusta
	Los puntos fuertes que puedo aprovechar	Los problemas que resolví. Lo que aprendí de mis errores
	Yo soy	Puedo

	
Método	En primer lugar, el formador debe explicar el marco y los objetivos de la actividad. Puede ayudar a los alumnos que tengan dificultades para encontrar sus puntos fuertes dándoles ejemplos más concretos. Debe insistir en la importancia de rellenar la tabla correctamente. El formador puede explicar a los alumnos la finalidad cognitiva del puzzle y lo que simboliza: el shock y luego la reconstrucción, etc.
Evaluación (preguntas)	Debates e intercambios durante la puesta en común, cuestionario final: • ¿Has entendido los conceptos tratados en la actividad? • ¿Qué conceptos te parecen complicados? • ¿Te gustaría seguir desarrollando estas habilidades después de la actividad? • ¿Te ha resultado difícil definir tus puntos fuertes? • ¿Te ayuda el mapa mental a visualizar el vínculo entre ambas competencias?
Enlaces/ Referencias	• https://createadaptablelife.com/2019/05/whats-the-difference-between-resilience-and-adaptability.html • https://www.springworks.in/blog/how-to-build-resilience-at-work/



CONVERT YOUR FUTURE



Co-funded by
the European Union