



Ulisse

Soft Skills for Employability

FLEXIBILIDAD

¿Cuál es su palabra para definir la flexibilidad?

Definición ULISSE de flexibilidad

Adaptabilidad; de mente abierta; adaptarse fácilmente a los cambios; responder adecuadamente a la crítica constructiva; lidiar bien con situaciones inesperadas; polivalente.

Cómo la adaptabilidad le ayudará a lidiar con el cambio

Jennifer Jones | TEDxNantwich



<https://www.youtube.com/watch?v=Wur3RaGNRS8>

¿Cómo fue la reacción de Jane a su colega que le advirtió que no revisara ocasionalmente su teléfono?



¿Cómo habrías reaccionado si estuvieras en los zapatos de Janes?



Titular/ 1

“

El 80% de los puestos de trabajo que existirán en 2025 no existen en la actualidad. La cantidad promedio de empleos en la vida de alguien es ahora de seis en seis empresas diferentes.

”

Titular/ 2

“ No siempre es fácil responder a los cambios como queremos. Todos luchamos por adaptarnos. Muy a menudo los mecanismos de afrontamiento que hemos adoptado en el pasado no necesariamente funcionan en el futuro. ”

Titular/ 3

“ En medio de tanto cambio y urgencia reaccionamos instintivamente a lo que tenemos delante porque tenemos que hacerlo, pero no nos tomamos el tiempo para prepararnos antes del cambio. ”

Titular/ 4

“ No siempre podemos controlar el cambio que nos sucede, pero podemos gestionar nuestra respuesta a él. ”

Equación de la Adaptación

Las personas que son más adaptables y pueden responder al cambio como quieran, tienen ciertas características en común.

Vs.

Las personas que luchan por adaptarse y estas características son mínimas o faltan.

Capacidad de Adaptación = Propósito + Curiosidad + Resiliencia

Amenaza



Propósito

“ Es tu propósito el que te ayuda a capear las tormentas sin distraerte ni desmotivarte y te guía a tomar las decisiones correctas frente al cambio. ”

¿Conoces tu propósito? ¿Y si tus hábitos y decisiones cotidianas te acercan más o te alejan?



Curiosida

“

d

Es el niño interior el que hace cien preguntas al día. Las personas que son constantemente capaces de escanear el entorno en busca de la necesidad de **adaptarse** en el futuro son más adaptables debido a todo el pensamiento poderoso y la visión ha sucedido antes de que el cambio les golpee o antes de que decidan hacer un cambio. **Cuantas más preguntas hagas, más aprenderás.**

”

Resiliencia

“ La capacidad de superar los contratiempos y aprender de ellos. ”

Amenaza

“ Un alto nivel de amenaza dañará su adaptabilidad, por lo que nuestro objetivo es reducirla.

Todos tenemos una respuesta a la amenaza cuando nos enfrentamos a un peligro real o percibido (lenguaje corporal agresivo, un punto de vista diferente, una amenaza de parecer estúpidos). Necesitamos tener una **fuerte conciencia de nuestra respuesta a la amenaza**, cómo se siente, cómo se ve, qué la desencadena y la mejor manera de manejarla.

”

Consejos

1. Haz un compromiso consciente para cambiar
2. Percibe tu propósito
3. Aprende a lo largo de la vida
4. Aprende a adaptar
5. Comienza tu reflexión hoy mismo

Bibliografí

a

1. “How adaptability will help you deal with change” Jennifer Jones | TEDxNantwich
<https://www.youtube.com/watch?v=Wur3RaGNRS8>
2. “Adaptability creates opportunities” Jasper Reid | TEDxFMS Dehli
<https://youtu.be/hXqqruJF9gl>
3. “Adaptability in the workplace” Knowledge Access | Udemy
https://youtu.be/rlmX1yWt_Sl
4. “Shift happens. Did you know?” 2021 | José Esteves
<https://youtu.be/fbcMPGyPr8k>

Muchas Gracias