ADAPTABILIDAD

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 National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

Adaptabilidad

La **adaptabilidad** es la capacidad de ajustarse, cambiar y evolucionar en respuesta a nuevas circunstancias, retos y ambientes. Requiere ser flexible, resiliente y estar abierto al cambio.

- **Flexibilidad:** Tener la voluntad y la disposición para cambiar y modificar planes y enfoques cuando sea necesario.
- **Resiliencia:** Es la capacidad para adaptarse y enfrentarse a la adversidad y a los problemas de forma adecuada, para superarlos de manera satisfactoria y crecer en el proceso.
- **Apertura mental:** Tener la voluntad para considerar nuevas ideas, perspectivas o enfoques presentados.
- **Proactividad**: Tomar la iniciativa para poder anticiparse a los cambios.

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 National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

Importancia de la adaptabilidad en el entorno laboral

La capacidad de adaptación es una habilidad esencial en el actual mercado laboral, dinámico y cambiante, por muchas razones.

- Respuesta ante los cambios: permite tanto a individuos como a organizaciones lidiar con los cambios de manera efectiva para seguir siendo competitivos.
- Resolución de problemas: ayuda a la resolución de problemas de forma creativa y la innovación para enfrentarse a nuevos retos los cuales están en continua evolución.
- Colaboración: promueve y fomenta la colaboración y el trabajo en equipo, creando un ambiente de trabajo donde cada persona pueda ajustarse a las necesidades del grupo y trabajar de manera efectiva.
- Crecimiento Profesional: la habilidad de adaptarse a nuevos roles, responsabilidades y tecnologías, promueve el crecimiento personal y profesional y aumenta las oportunidades laborales.

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 National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

Puesta en práctica de la adaptabilidad

- Adoptar las Nuevas Tecnologías, aprendiendo y poniendo en práctica nuevas tecnologías y herramientas TIC que agilicen los procesos y aumenten la eficiencia.
- Adaptarse al trabajo remoto, ajustándose a las necesidades organizativas que requiere el trabajo remoto y realizando los preparativos necesarios para que las herramientas garanticen una colaboración virtual efectiva.
- Gestionar el cambio, gestionando de manera efectiva los cambios en la estructura organizativa de la empresa tal y como reestructuraciones, cambios en el organigrama y el liderazgo de esta.
- Resolver conflictos, siendo flexible a la hora de gestionar los conflictos y desacuerdos, buscando los puntos comunes y llegar a acuerdos que supongan un beneficio para las partes implicadas.

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 National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

Estrategias para desarrollar la adaptabilidad

- Aprendizaje continuo: buscar de manera activa oportunidades para aprender nuevas habilidades y destrezas.
- Resiliencia: trabajar esta habilidad mediante prácticas de meditación (mindfulness), fomentar el autocuidado y aprender a buscar apoyo cuando sea necesario.
- Retro-alimentacion (Feedback): buscar de manera activa, continua y honesta, el consejo de compañeros, mentores y supervisores para identificar áreas para la mejora y el crecimiento.
- Cambio de actitud: adoptar una mentalidad de crecimiento para ver cada reto o problema como una oportunidad de aprendizaje y crecimiento.

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 National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

Conclusión

- La adaptabilidad es una habilidad fundamental para el éxito en el ámbito laboral, ya que permite, tanto a trabajadores como a organizaciones, prosperar en un contexto que cambia de forma constante y a gran velocidad.

- Asumir positivamente el cambio y desarrollar de forma constante las habilidades relativas a la capacidad de adaptación, para mejorar de manera sustancial la efectividad, la capacidad de resiliencia y las perspectivas profesionales.

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 National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

¡GRACIAS!

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 National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

ADAPTABILIDAD

Estrategias para fomentar la resiliencia en el ámbito laboral

DISCOVER & EMPOWER

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 National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

Resiliencia

La **resiliencia** es la habilidad de levantarse y recuperarse de los problemas, de adaptarse a los cambios y de prosperar cuando nos enfrentamos a la adversidad.

Implica una visión positiva, un manejo efectivo del estrés y centrarse en los objetivos a pesar de las dificultades.

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 National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

Componentes esenciales de la resiliencia

- *Optimismo*: cultivar el optimismo, la esperanza y la creencia en la propia capacidad para superar retos.
- *Adaptabilidad*: ser flexibles y abiertos al cambio, aprovechando todas las oportunidades para el crecimiento y el aprendizaje.
- *Regulación emocional*: gestionar las emociones de manera efectiva, manteniendo la calma en situaciones de presión y practicando el autocontrol.
- *Apoyo Social*: construir relaciones sociales sólidas, buscando la ayuda y el apoyo de amistades, familiares y compañeros de trabajo en tiempos difíciles.

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 National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

Importacia de la resilencia en el entorno laboral

La **resiliencia** es crucial en el ámbito laboral por diferentes razones:

- *Mejora el rendimiento*, permitiendo a los trabajadores mantener la concentración, aumentando su productividad y su rendimiento en situaciones de estrés o adversidad.
- *Mejora en la resolución de problemas*, facilitando la resolución de problemas de manera creativa y ayudando en el proceso de toma de decisiones que mejoren los resultados.
- *Mejora el bienestar del trabajador*, promoviendo la salud física y mental del trabajador, reduciendo el riesgo del desgaste laboral (*Burnout*) y mejorando el grado de satisfacción del trabajo.
- *Mejora las relaciones*, fortaleciendo el trabajo en equipo y el trato entre compañeros, creando un ambiente positivo y de apoyo mutuo.

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 National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

Estrategias para el desarrollo de la resiliencia

- Desarrolla una mentalidad de crecimiento, afrontando cada reto o problema como una oportunidad de crecimiento personal y de adquisición de nuevas habilidades.
- Practica el autocuidado, con actividades como la atención plena *(Mindfulness),* la relajación y el ejercicio físico, ayudando a recargar las pilas y a manejar el estrés de manera efectiva
- Construye una red apoyo, cultivando las relaciones personales en el entorno laboral, para crear una red de apoyo en tiempos difíciles.
- Establece objetivos realistas, dividiendo y simplificando grandes metas en pequeñas tareas y objetivos alcanzables, valorando cada avance para mantener la motivación.
- Promueve la adaptabilidad, considerando el progreso como algo natural, desarrollando la habilidad necesaria para realizar los ajustes requeridos para conseguir las metas establecidas.
- Desarrolla la inteligencia emocional, mejorando la autopercepción y la empatía, aprendiendo a regular las emociones de manera efectiva en situaciones complejas.

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 National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

DISCOVER & EMPOWER

Actividades que promueven la resiliencia.

- *Empezar poco a* poco, incorporando una o dos estrategias en la rutina diaria, aumentándolas gradualmente a medida que se sienta más seguro y preparado
- *Ser consistente*, practicando actividades que aumenten su capacidad de resiliencia de forma regular y reforzando estos hábitos positivos para poder disfrutar de sus beneficios a largo plazo.
- *Buscar apoyo*: no dudando en recurrir al apoyo de compañeros, mentores y otros recursos humanos de la empresa cuando lo necesite.
- *Reflexionar y realizar cambios*, haciendo pausas de reflexión para evaluar el progreso y poder detectar áreas de mejora y adoptar los cambios oportunos para alcanzar las metas.

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 National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

Conclusión

Desarrollar la resiliencia es un viaje vital que requiere dedicación, practica y autoconocimiento.

La incorporación de estrategias que desarrollen la resiliencia en la vida diaria mejorará la habilidad para superar retos, prosperar en el trabajo y conseguir los objetivos propuestos.

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 National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443

¡GRACIAS!

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 National Agency. Neither the European Union nor National Agency can be held responsible for them. Project Number: 2023-1-LT01-KA220-ADU-000156443