

ACTIVIDAD 1: ¿EN QUÉ MEDIDA ERES FLEXIBLE?

Tiempo: 60 minutos

Materiales: Imprime las tarjetas de situaciones de la vida cotidiana



JUEGO GRUPAL

1. Organiza a los y las participantes en 2-4 grupos. Elige y recorta 8-10 tarjetas de las Tarjetas de Situaciones de la Vida Cotidiana de la pag. 86.

- Se lee en voz alta una tarjeta de situaciones de la vida cotidiana – ver HOJA de Recursos (Tarjetas de Situaciones de la Vida Cotidiana)
- El equipo debe dar la respuesta más creativa y flexible que pueda a la situación.
- El facilitador y los otros equipos puntúan entre 0 y 5 en función de la flexibilidad mostrada ante la respuesta.
- Todos los equipos responden por turnos a las situaciones de la vida cotidiana.
- El equipo que tenga más puntos al final es el ganador.
- Se entrega un premio al equipo ganador

REFLEXIÓN

Recoger y poner en común las ideas que han caracterizado a las respuestas más flexibles.

¿Cómo definirías Adaptabilidad/Flexibilidad? Pueden surgir ideas como las de abajo.

Las características habituales de una respuesta flexible incluyen

- Actitud positiva ante la situación.
- Pensamiento analítico claro.
- Capacidad de resolución de problemas.
- Capacidad de buscar y utilizar mecanismos de apoyo adecuados.
- Respuesta activa.
- Tendencia a ser resolutivo una vez realizados los análisis.
- Actitud abierta.
- Deseo de improvisar.
- Inteligencia emocional (poder identificar, aceptar y gestionar las emociones propias -sobre todo las negativas-).
- Deseo de escuchar a los demás.
- Deseo de aprender de las situaciones.

3. Invita a los y las participantes a anotar sus ideas y reflexiones en la lista de consejos y trucos...

TARJETAS DE SITUACIONES DE LA VIDA COTIDIANA

Esta mañana tu coche no arranca y tienes una entrevista importante dentro de una hora.	Te has confundido en el plazo del trabajo que se evalúa al final del trimestre. Puntúa el 50% de la nota. Hoy es el día en que tienes que presentar el trabajo frente a la clase y a tu tutor.
Tu novia quiere estudiar en Madrid pero tu trabajo está aquí. No quieres dejar tu trabajo ni que tu novia se marche a Madrid.	Tu mercado local de txakoli (cualquier producto local) se está reduciendo y los beneficios están cayendo. La compañía tiene reservas para 6 meses.
Eres un hombre de 35 años y te va bien en tu trabajo. Tienes que actualizar tus destrezas y hacer un curso de formación, pero vas a tener un bebé...	Hay un concierto genial el fin de semana, pero has prometido cuidar a tu hermana de 12 años.
Tienes que entregar mañana un proyecto pero se te ha estropeado el ordenador.	De madrugada te has quedado sin poder entrar a tu habitación del hotel.
Te han robado; no tienes dinero, móvil, pasaporte... tienes que volver a casa	Te has confundido de día para hacer una entrevista de trabajo.
Se corta la electricidad y tienes la nevera llena de comida para una fiesta.	Estás celebrando una fiesta en casa. Tus padres te llaman de repente diciendo que van a volver en media hora.
Algunos de tus amigos quieren ir de vacaciones a Alicante; tú odias las vacaciones en la playa.	Te dicen a última hora que tienes un viaje de trabajo, pero mañana es tu cumpleaños y tienes organizada una fiesta.
Se te derrama un café en el texto de tu charla sobre flexibilidad. Tienes que empezar en 5 minutos.	Has perdido todos tus números de contacto del móvil. Tienes que contactar con alguien urgentemente.
Tienes un pinchazo y no tienes ni idea de cómo repararlo. Tu móvil está sin batería.	Estás a punto de explotar con una persona que te disgusta pero que es tu superior.
Vas a una boda, pero camino de la ceremonia se te rompe un tacón.	Tienes invitados a cenar pero atrapas al perro chupando el pollo.
Eres un estudiante que desea desesperadamente viajar en inter rail: parece imposible que tu familia pueda pagarlo, porque tu padre está en paro...	Estás en tu último año de universidad. El año pasado has suspendido un par de asignaturas y tienes mucho que hacer, pero te han pedido que hagas una revista para la juventud sobre la escena de rock local. Tocas el bajo en un grupo.
Acabas de ganar una competición regional de peluquería para jóvenes peluqueros recién graduados. Recibes una medalla, pero los bancos locales no quieren financiar tu idea de una nueva peluquería.	Te han pedido que hagas esta tarde una presentación en inglés sobre tu Centro y sobre tu programa de estudios a un grupo de visitantes extranjeros. El tutor insiste en que eres la mejor persona para ese cometido.

Puedes encontrar más ideas en la Hoja de Recursos sobre "Adaptabilidad" disponible en la página web www.employ-project.com