

ACTIVIDAD 2: MI FLEXIBILIDAD/ ADAPTABILIDAD

Tiempo: 30 minutos

Materiales: Imprimir Cuestionario de Adaptabilidad Personal



ACTIVIDAD INDIVIDUAL

1. Invita a los y las participantes a evaluar su flexibilidad personal rellenando el cuestionario adjunto.

Cuando finalicen el cuestionario, pídeles que discutan con un compañero o compañera cuándo y cómo creen que han sido flexibles/inflexibles en situaciones similares a las descritas en el cuestionario.

Se te invita a evaluar tu flexibilidad personal (en inglés).

<http://www.quizmoz.com/quizzes/Personality-Tests/h/How-adaptable-are-you.asp>

REFLEXIÓN

1. Pide a los y las participantes que reflexionen sobre lo siguiente:
 - ¿Cuándo y cómo has sido adaptable (o incapaz de adaptarte) en las situaciones descritas en el cuestionario?
 - ¿En tu opinión, qué es ser "positivamente adaptable"?
 - ¿Cómo piensas que ser adaptable puede contribuir a que tu vida sea más fácil o más exitosa?
 - ¿Qué consejo darías a alguien que esté viviendo un cambio importante o algo que le de miedo?
2. Invita a los y las participantes a anotar sus ideas y reflexiones en la lista de consejos y trucos...

CUESTIONARIO DE ADAPTABILIDAD PERSONAL

a	Esta afirmación sobre mí es completamente cierta.
b	Esta afirmación sobre mí es gran parte cierta.
c	Esta afirmación sobre mí puede ser verdadera o falsa.
d	Esta afirmación sobre mí es en gran parte falsa.
e	Esta afirmación sobre mí es completamente falsa.

AFIRMACIONES	a	b	c	d	e
1. Me gusta ir a sitios diferentes y conocer gente nueva.					
2. En general, me adapto bastante rápido a nuevos lugares y ambientes.					
3. Soy rápido en aprender y respetar la diversidad de personas, culturas y valores.					
4. Soy flexible por naturaleza.					
5. Siempre miro al lado bueno, incluso en situaciones difíciles.					
6. No soy una persona con mucha fuerza de voluntad.					
7. No soy terco.					
8. Si mis amigos deciden ir de compras en vez de ir a ver la película que habíamos planeado, iría contento con ellos.					
9. Si mi perro/gato/mascota ensucia mi traje favorito justo antes de marchar a una fiesta, no me importaría ir a la fiesta con ese traje.					
10. Si mi sitio favorito de la clase está ocupado, no me importa sentarme en otro sitio.					
11. Si veo que la mayoría de la gente de una fiesta son desconocidos, seguiría intentando pasarlo bien, en vez de marcharme.					
12. Siempre tiendo a divertirme y a adaptarme según las situaciones.					
13. Me preocupa más ir con el grupo que seguir mis propios instintos.					
14. Tiendo a ser espontáneo y flexible con mi agenda, en vez de seguir estrictamente una agenda fija planeada de antemano.					
15. Con frecuencia mis amigos consiguen empujarme a hacer cosas que no quiero.					
16. Acepto gustosamente el cambio como parte de la vida.					
17. Soy positivo en lo relativo a los cambios en mi vida y reconozco las ventajas que ello puede originar.					
18. Acepto gustosamente los cambios hechos por otros, para agradecerles, aunque tenga que transigir en mis propios valores e ideales.					
19. Me resulta fácil modificar mi forma de pensar para adaptarme mejor a mi ambiente actual o futuro.					
20. Soy capaz de modificar mi actitud para ajustarme a mi ambiente actual o futuro.					
21. No me importa que parezca que las cosas no vayan como yo quiero.					
22. Soy capaz de modificar mi comportamiento para adaptarlo a mi ambiente actual o futuro.					
23. Con frecuencia siento que soy débil para resistir situaciones que se me imponen contra mis deseos.					
24. La gente de alrededor a menudo me considera como alguien fácil de convencer y que dice siempre sí.					
25. Con frecuencia me adapto rápido al cambio, sin desear volver a métodos e ideas anteriores.					