

## 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](http://www.employ-project.com)