

## ACTIVIDAD 3: IAP – MI INVENTARIO DE ADAPTABILIDAD PERSONAL

**Tiempo: 30 minutos**

**Materiales : Inventario de Adaptabilidad Personal**

### ACTIVIDAD INDIVIDUAL

1. Invita a los y las participantes a rellenar la tabla del inventario de adaptabilidad personal.

Que piensen sobre un cambio importante que hayan afrontado en el último año / 6 meses. Pueden referirse a su vida personal, educativa o profesional.

Rellena la hoja de recursos (pag. 88), marcando los comportamientos y actitudes que mostraste durante ese cambio.



Esta actividad sigue el **MÉTODO STAR**, el cual resulta muy útil para entrevistas. Para dar un ejemplo de tu competencia, describe una **SITUACIÓN**, las **TAREAS/cosas** que hiciste en esa situación, la **ACCIÓN** que emprendiste y su **RESULTADO**

### REFLEXIÓN

2. Pide a los y las participantes que anoten las características de adaptabilidad que demostraron con mayor facilidad y las características que les crearon más dificultades.
3. Invita a los y las participantes a anotar sus ideas y reflexiones en la lista de consejos y trucos...

## Inventario de Adaptabilidad Personal

Características	Descripción	
Optimista	Creí que el cambio tendría consecuencias positivas. Me expliqué el asunto a mi mismo de manera esperanzadora.	
Seguro de uno mismo	Creí que tenía la capacidad de hacer frente al cambio. Sentí que controlaba mi respuesta al cambio, no que el cambio me controlaba a mí.	
Bien enfocado	Fui capaz de priorizar qué hacer y cuándo hacerlo.	
Resistente	Perseguí mi objetivo (aún habiendo dificultades). Estuve preparado para saltar a lo desconocido.	
Abierto a ideas	Generé ideas y soluciones alternativas. Escuché las ideas y soluciones alternativas de otros. Llevé a la práctica algunas de esas ideas.	
Buscar apoyo	Busqué activamente apoyo de otras personas. Vi que era valioso obtener el punto de vista de otros.	
Estructurado	Fui capaz de hacer un plan de cambio por mí mismo, para hacer frente a la nueva circunstancia. Estuve preparado para modelar el plan.	
Proactivo	Fui activo durante todo el periodo de cambio. Tomé las medidas necesarias para llevar a cabo el plan.	