

13
de 19



Flexibilidad





*“Cuando las
circunstancias cambian,
yo cambio de opinión.
¿Usted qué hace?”*
J. M. Keynes

¿Qué es?

Es adaptarse a los cambios en distintas situaciones, pudiendo trabajar con distintas personas o grupos y en distintos ambientes. Implica mente abierta, capacidad de aprendizaje y disposición al cambio, así tolerancia y respeto genuino a los demás. Significa saber cambiar sin perder tu identidad.

La flexibilidad es una actitud tolerante y favorable al cambio.

¿Cuándo la encontramos? ¿Por qué es necesaria?

En comportamientos cuando nos enfrentamos a situaciones cambiantes (personas, grupos, objetivos, normas, procedimientos de trabajo, etc.) o puntos de vista variados y diferentes a los nuestros. Es necesaria porque el entorno cambia permanentemente, demandando cada vez más personas con capacidad de aprendizaje, propensas a salir de su zona de confort y capaces de desenvolverse con facilidad trabajando en distintos ambientes.

La persona que posee un **NIVEL ALTO** de Flexibilidad

- Manifiesta curiosidad e interés por aprender permanentemente. Investiga nuevos caminos y formas de hacer las cosas.
- Actúa como motor del cambio ayudando a los demás a asumir e integrar nuevos roles, objetivos, normas, procedimientos, herramientas, etc.
- Escucha a los demás y sabe ceder, aceptando sinceramente las opiniones de los demás.

La persona que posee un **NIVEL BAJO** de Flexibilidad

- No le gusta el cambio y se resiste a cambiar de rol, objetivos o formas de proceder cuando el equipo o la situación lo requiere. Prefiere que las cosas sigan como están.
- Se mantiene fijo en su punto de vista aunque sea en contra de la mayoría, sabiendo incluso que puede no llevar razón.
- Le cuesta adaptarse a trabajar con otras personas que no sean las habituales.



¿Qué puedo hacer para mejorar la “Flexibilidad”?

ASUME QUE LA VIDA ES CAMBIO Y EVOLUCIÓN.

Te ayudará a abrir tu mente y vencer tus resistencias al cambio.

Albert Einstein decía: **“LOCURA ES HACER SIEMPRE LA MISMA COSA UNA Y OTRA VEZ Y ESPERAR RESULTADOS DIFERENTES”**. Recuerda esta frase y hazla tuya. Si consideras que cambiando tus métodos de trabajos mejorarás, no tengas miedo en hacérselo llegar a las personas que les corresponda, superiores en el trabajo, profesores, etc...

ASUME QUE LAS COSAS NO SON SIEMPRE COMO NOS GUSTARÍAN, tenemos que aceptar que en ocasiones no todo saldrá a pedir de boca, por lo que tendremos que adaptarnos a esas situaciones aunque nos resulte incómodo.

CONFÍA EN TU CAPACIDAD DE APRENDER, TE AYUDARÁ A NO TEMER EL CAMBIO.

La mejor herramienta que tenemos para adaptarnos a los cambios es nuestra capacidad de aprendizaje. Gracias a ella, somos capaces de cambiar nuestra manera de actuar, pensar o sentir.

SÉ MOTOR DEL CAMBIO, ANIMA Y AYUDA A LOS DEMÁS A SER FLEXIBLES y a no ser intransigentes, si en tu entorno te rodeas de personas con un alto nivel de flexibilidad te resultará más fácil comportarte también de esta manera.

Recursos

Para ayudarte al desarrollo de la **Flexibilidad** te presentamos a continuación una serie de lecturas o incluso algunas otras películas que pueden ayudarte a profundizar en su conocimiento y comprensión.



- El hombre en busca de sentido. (Victor E. Frankl, Herder, 2013)
- Las uvas de la ira. (Steinbeck, John. Ed. Alianza. 2012)
- Inteligencia Emocional (Goleman, D.)
- La práctica de la Inteligencia Emocional (Goleman, D.)



- Las uvas de la ira