



Breaking the Ceiling

Flexibilidad

Actividad Colaborativa

2022-1-DE02-KA220-VET-000085146



Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Título: “Mentes flexibles”	
Objetivo	Comprender y practicar la flexibilidad emocional y cognitiva en escenarios de la vida real para mejorar la resolución de problemas y la adaptabilidad.
Duración	1 hora
Materiales necesarios	• Papel • Plumas • Pizarra o rotafolio
Instrucciones	
Introducción (5 minutos)	Nuestro objetivo es explorar la flexibilidad emocional y cognitiva en escenarios de resolución de problemas. En los próximos minutos, profundizaremos en los ámbitos de la flexibilidad emocional y cognitiva en contextos de resolución de problemas. Nuestro objetivo es descubrir las complejidades de estos atributos cruciales y observar cómo dan forma a nuestras respuestas en situaciones desafiantes. Juntos, navegaremos por escenarios, compartiremos perspectivas y descubriremos la importancia de la adaptabilidad para abordar los desafíos de la vida real. ¡Empecemos!
Formación de grupos (10 minutos)	Divide a las personas participantes en grupos de 4 a 5 personas, asegurando la diversidad para fomentar perspectivas e ideas variadas.
Fase de actividad (30 minutos)	
Descripción de la tarea	A lo largo del día utilizamos nuestra flexibilidad cognitiva de numerosas maneras, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos. Imagínese que tenía un plan o una rutina establecida, pero surgió una situación inesperada que lo interrumpió. Sin embargo, pudo utilizar su flexibilidad cognitiva para generar simultáneamente múltiples opciones utilizando las mismas capacidades que utiliza al tomar una decisión: experiencia, expectativas, motivación, conocimiento y emociones. Por favor, discuta y analice los dos escenarios dados (Escenario 1 y Escenario 2) con su grupo. Identificar el papel de la flexibilidad emocional y cognitiva en la resolución de los desafíos presentados: Escenario 1: Si un compañero de trabajo deja de hablarnos repentinamente, la flexibilidad mental nos ayudaría a comprender los motivos. Nos permite darnos cuenta de que quizás nuestra información no es correcta, que ellos tienen un punto de vista diferente, y nos permite ponernos en su lugar y pensar por qué quizás hayan dejado de hablarnos. Además, también nos dará la capacidad de encontrar formas de resolver el problema. Escenario 2: Si todos los días eliges el mismo camino para ir al trabajo, pero un día llueve mucho, todos han decidido coger el coche y te encuentras con un atasco importante, ¿qué haces? Podrías tomar el metro, salir de casa antes o tomar otra ruta donde no haya tráfico.

Pautas	• Designa una persona como facilitador y una persona que tome notas dentro de cada grupo. • Fomenta la participación activa de todas las personas del grupo. • Facilita debates, lluvias de ideas y el intercambio de ideas dentro de los grupos.
Posibles actividades	Durante la fase de actividad, participa en debates interactivos destinados a estrategias de resolución de problemas y análisis en profundidad de los escenarios proporcionados. El enfoque de su grupo será revelar la flexibilidad emocional y cognitiva a través de la selección de las mejores soluciones diseñadas para fomentar el pensamiento innovador y los enfoques adaptables.
Compartir entre grupos	Cada grupo presenta sus soluciones o resultados en una pizarra para cada escenario. El formador fomenta las preguntas y debates de todos los grupos y facilita una breve sesión de preguntas y respuestas después de cada presentación. A continuación se presentan algunas preguntas que podrían resultar útiles después de cada presentación: 1. ¿Cómo llegó su grupo a estas soluciones específicas? 2. ¿Qué consideraciones de flexibilidad emocional y cognitiva guiaron su enfoque para resolver el escenario? 3. ¿Hubo alguna alternativa que usted consideró y descartó? ¿Por qué? 4. ¿Cómo cree que se podrían aplicar estas soluciones en situaciones similares en un entorno laboral real? 5. ¿Qué obstáculos o desafíos enfrentó al desarrollar estas soluciones y cómo los abordó? 6. ¿Qué aprendizajes o reflexiones clave han surgido para su grupo después de trabajar en este ejercicio?
Reflexión y Discusión (15 minutos)	• Pida a las personas participantes que reflexionen sobre sus aprendizajes y compartan sus ideas. • Discutan los desafíos que enfrentaron durante la actividad y cómo se superaron. • Relacionar los escenarios con aplicaciones de la vida real.
Conclusión (5 minutos)	Este ejercicio destaca el papel vital de la flexibilidad emocional y cognitiva en la resolución de problemas y la adaptabilidad. A través de interesantes debates y análisis de escenarios, hemos visto cómo estos atributos nos empoderan para afrontar desafíos imprevistos, fomentar el pensamiento innovador y adoptar perspectivas diversas.
Criterios de evaluación:	Las personas participantes serán evaluados en función de su capacidad para: • Demostrar comprensión de la flexibilidad emocional y cognitiva. • Contribuir activamente a las discusiones grupales y a la resolución de problemas. • Presentar soluciones innovadoras y adaptables. • Reflexionar sobre la aplicación de la flexibilidad en escenarios de la vida real.

