



MICRO TAREAS



S4B

Nota para el usuario: Después de familiarizarse con cada píldora de vídeo, el usuario tendrá la oportunidad de realizar varias tareas/actividades/juegos para practicar y seguir desarrollando la habilidad respectiva.

HABILIDAD ADAPTABILIDAD

MICRO TAREA NUMERO 1

01 ¿Cuáles son los objetivos de la tarea?



El objetivo es ayudar a los profesores a crear una visión de futuro y establecer acciones muy tangibles sobre cómo avanzar hacia esa visión, ese cambio.

02 ¿Que aprenderán los profesores?



Aprenderán a fijar metas y objetivos para adaptarse al cambio, creando así un plan de acción para gestionar el cambio adecuadamente.

Obstáculos como la resistencia al cambio pueden retrasar la consecución de tus objetivos y limitar y retrasar tu adaptación al cambio. Con esta actividad aprenderás a planificar tu proceso de adaptación y es una buena forma de superar estos factores negativos que fomentan la resistencia al cambio.

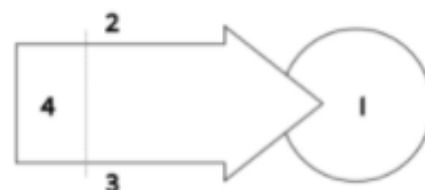
03 Tareas y proceso



Paso 1

Cada participante dispone de un rotafolio con el modelo de flecha o los participantes pueden dibujarlo ellos mismos.

El objetivo es ayudar a los profesores a crear una visión de futuro y a establecer acciones muy tangibles para avanzar hacia esa visión, hacia ese cambio.



Paso 2

Visualiza ese objetivo (ese cambio). Exploren esta visión del futuro.

Tras la visualización, dibujan o escriben su visión (EL CAMBIO) en el punto 1 de su rotafolio. Al dibujar, los participantes hacen tangible su visión sin centrarse demasiado en los detalles.

Paso 3

Imagina los factores clave que ayudaron a que la visión (CAMBIO) se hiciera realidad.

Recuerda hacerlo como si estuvieran mirando hacia atrás, describiendo lo que les ayudó a hacer realidad su visión. Deberían retroceder en el tiempo desde la visión hasta el presente. Podrían ser cosas como "Mi mentor me ayudó mucho", "Empecé a trabajar duro con regularidad" o "Me enfrenté a mi resistencia al cambio". Cualquier cosa que haya tenido un efecto positivo en la consecución de la visión.

Durante este paso, debe anotar cada factor clave en una nota adhesiva y

colocarla en el punto 2 del rotafolio.

Paso 4

A continuación, identifique tres factores que casi le hacen fracasar.

Estos factores son las cosas que casi le hacen desistir y no hacer realidad su visión, su adaptación al cambio. Por ejemplo: "Al principio no me sentía capaz", "Tenía mucha resistencia al cambio".... De nuevo, anótalos en post-its y colócalos en el punto 3 del modelo.

Sigue preguntándote por los tres factores que dificultan la adaptación al cambio, pero cambia el enfoque hacia lo que la persona hizo para superarlos. Por ejemplo: "Me formé en una nueva habilidad y eso me llevó al nuevo trabajo de mis sueños" "Pedí ayuda para superar la resistencia al cambio".... escribe estas soluciones en post-its y pégalos en los problemas del modelo.

Paso 5

Por último, considerar los pasos que ya han dado hacia su visión. Podrían decir: "Me he apuntado a este curso" o "He empezado a formarme en esta nueva habilidad".

La línea de puntos representa el día de hoy y el participante escribe y añade estos post-its al punto 4 del modelo.

La flecha de cada participante está ahora llena de post-its que representan las tareas de un plan de acción para alcanzar la visión. Tanto si el horizonte temporal es de 3 meses como de 3 años, la flecha representa un camino realista para llegar allí.