

LA U

un lugar para trabajar
flexibilidad y adaptación



UNIVERSITARIA AGUSTINIANA
UNIAGUSTINIANA
Es creer en ti

Vigilada Mineducación

VICERRECTORÍA DE
DESARROLLO HUMANO
Compartiendo un ambiente sano

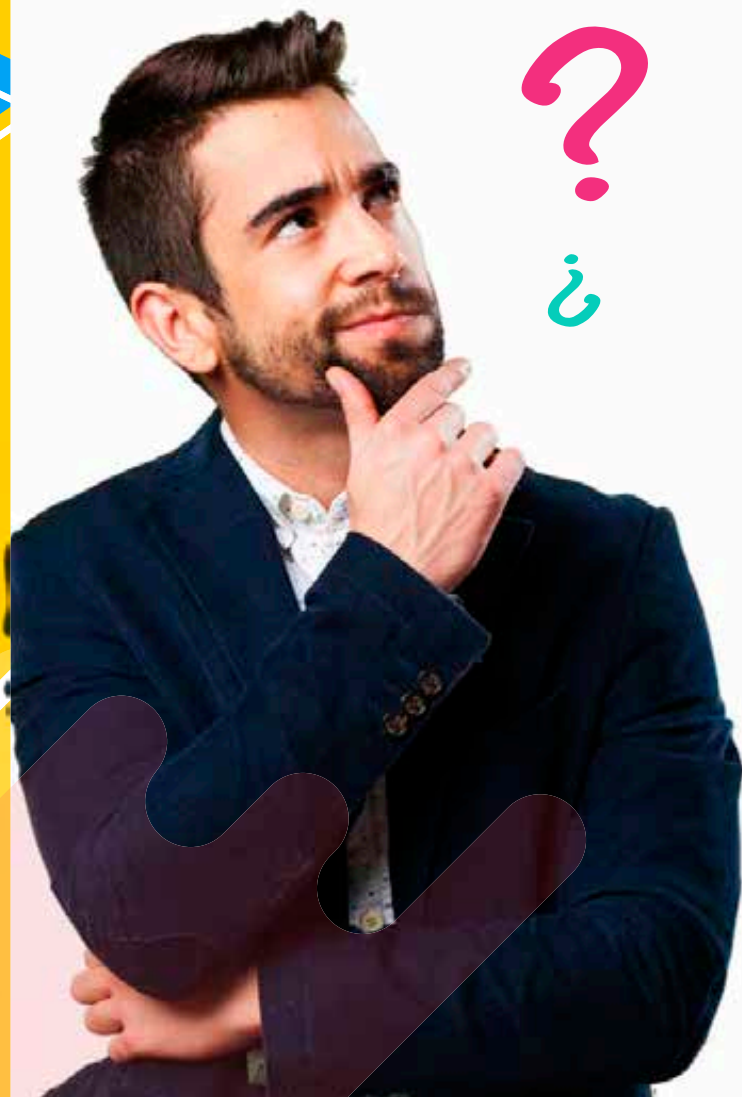
Permanencia Estudiantil

El área de Apoyo Académico, área adscrita a la Coordinación de Permanencia Estudiantil y a la Vicerrectoría de Desarrollo Humano, ha diseñado esta cartilla para el mejoramiento de los procesos de enseñanza – aprendizaje, como un recurso virtual para la comunidad estudiantil de la Universitaria Agustiniana, con un lenguaje cómodo, actividades prácticas y explicaciones sencillas.

A continuación, encontrarás un material sobre flexibilidad y adaptación en la universidad y su relación con el éxito académico.

¿Sabes qué es flexibilidad y adaptación

Quizás has escuchado de tus profesores, padres, amigos o en algún medio de comunicación, que estamos en un entorno cambiante, que los puestos y los perfiles laborales deben adaptarse a las necesidades de la empresa, que es necesario salir de la zona de confort, que el mercado laboral es cada vez más competitivo, tal vez pienses que esto solo aplica al tema laboral, pero quiero decirte que aplica de igual forma en la Universidad y si no entrenas tu capacidad para adaptarte y tu flexibilidad desde este momento será muy difícil el futuro.



Ahora bien, la flexibilidad y adaptación tienen estrecha relación con la disposición al cambio y por ende con la innovación. Son varios términos, pero sencillos de conceptualizar. Innovar implica cambios, nuevas maneras de ver el mundo y formas de relacionarse con él. **Tú tienes la capacidad de aceptarlo, adaptarte y continuar o en su defecto frenarlo y resistirte.** La flexibilidad mental es mucho más que una habilidad, es una virtud que define un estilo de vida y permite a las personas adaptarse mejor a las presiones del medio. La adaptabilidad se concibe como la capacidad para asumir los cambios sin que esto altere alcanzar los objetivos propuestos con antelación.

¿Cómo influye la adaptación y la flexibilidad en la U?

Ingresa a la educación superior es una etapa en donde se asumen responsabilidades en el ámbito académico, también se vive un proceso de adaptación y se adquiere madurez como individuo autónomo, ser universitario implica retos, esfuerzo, constancia y cambios en muchos aspectos de la vida. La educación superior como proceso de formación permanente, obliga al estudiante a vincularse a un proceso de aprendizaje continuo, en donde influyen las capacidades personales, la motivación, la automotivación, la flexibilidad, la capacidad de adaptación y el compromiso, entre otros factores. (Albizu, 1997)

El proceso de adaptación a la universidad varía dependiendo de cada individuo, es un desafío asociado a expectativas, intereses, necesidades y capacidades particulares que se mezclan con los requerimientos, rutinas y demás prácticas institucionales, conformando un nuevo escenario en donde lo social y lo cultural fortalecen o disminuyen el proceso de adaptación.



¿Qué tanto te adaptas a los cambios?

Las preguntas que aparecen a continuación pretenden medir en qué grado estás preparado para adaptarte a los cambios que puedan ir surgiendo en tu ámbito personal y académico. Contesta según te ajustes a las siguientes opciones.

0: NUNCA **1:** ALGUNA VEZ LO HE HECHO
2: A VECES **3:** CON FRECUENCIA **4:** SIEMPRE

Pregunta

1 2 3 4

Acepto y me adapto fácilmente a los cambios que surgen en mi entorno personal				
Cuando ocurre un cambio en mi entorno me pregunto a que ha obedecido dicho cambio				
Sé identificar las consecuencias que los cambios han tenido sobre mí, sobre mi estudio y sobre mis relaciones				
Considero que los cambios que pueden surgir son un reto, más que algo a lo que temer				
Suelo comentar con los demás los cambios que hay que realizar				
Cuando surgen cambios tanto en la universidad, como en mi entorno personal dedico un tiempo a la reflexión				
Me considero una persona proactiva, suelo promover cambios cuando considero que hay otras formas más eficaces de hacer los trabajos				
Manejo adecuadamente las múltiples tareas reorganizando las prioridades				
Adapto mis respuestas y tácticas a las circunstancias cambiantes				
Me puedo incorporar con facilidad a un nuevo equipo				
Puedo renunciar a mis antiguas creencias para adoptar otras nuevas				
Identifico situaciones y momentos que requieren nuevas respuestas.				
Me anticipo a las situaciones de cambio previendo las posibles consecuencias				
Analizo las situaciones y encuentro las respuestas personales más adecuadas				
Soy una persona abierta y respondo de forma constructiva a los cambios que se originan en mi entorno personal				
Acepto los cambios y busco la posibilidad y oportunidad de desarrollarme personal y profesionalmente				
Cuando tomo una decisión tengo en cuenta que asumo un cierto nivel de riesgo				
Evalúo los pros y contras de las opciones para tomar las decisiones				
Cuando tomo una decisión hago un seguimiento para realizar correcciones si fuera necesario				
Si me enfrento a un problema sé apreciar las diferentes posibilidades de resolución del mismo				
Cuando tengo un problema no busco la solución perfecta sino la más aceptable				
Confío en mí mismo aun cuando no siempre acierte				

PUNTUACIÓN TOTAL

La puntuación total obtenida nos dará una idea sobre la necesidad de mejorar en cuestiones relacionadas con la capacidad de adaptarse y avenirse a los cambios.


↓ 35 - Una puntuación **menor de 35** indica una gran necesidad de mejora en la respuesta a los cambios.


↑ 65 - **Entre 35 y 65** se considera que se posee una capacidad suficiente para responder a los cambios con flexibilidad.

↑ 65 - **65 ó más** puntos indican que se posee una alta capacidad para aceptar y adaptarse fácilmente a los cambios.

¿Cómo adaptarnos a los cambios?

Los cambios siempre se van a presentar, es de lo único que puedes estar seguro y aunque sabes que van a ocurrir en algún momento, te acostumbras, y la sensación de cambio, te produce una inestabilidad que no siempre estás preparado para afrontar, puede ser porque siempre necesitas estar seguro de algo y por supuesto no te traerá comodidad la incertidumbre. Pero el cambio es inherente al hombre y a la vida, y se da a una velocidad mucho mayor que en otras épocas (Martínez, 2013), por tal motivo es necesario trabajar en la aceptación, pensar un poco más y ejercitar la flexibilidad, así:

1 **Acepta:** Aceptar no significa que nos deba gustar, significa que todo lo que se ha dado en tu vida, corresponde a una cadena de sucesos que ha conducido a ese resultado. 

 **2** **Piensa y medita:** Dedicar un tiempo para relajarte y pensar objetivamente sobre los cambios que estás experimentando, esto te puede proporcionar una mirada más clara de los sucesos.

3 **Se flexible:** Ejercita tu flexibilidad en el día a día, cuando se te presente un problema, recuerda que si es problema tiene una solución y cada solución tiene alternativas.

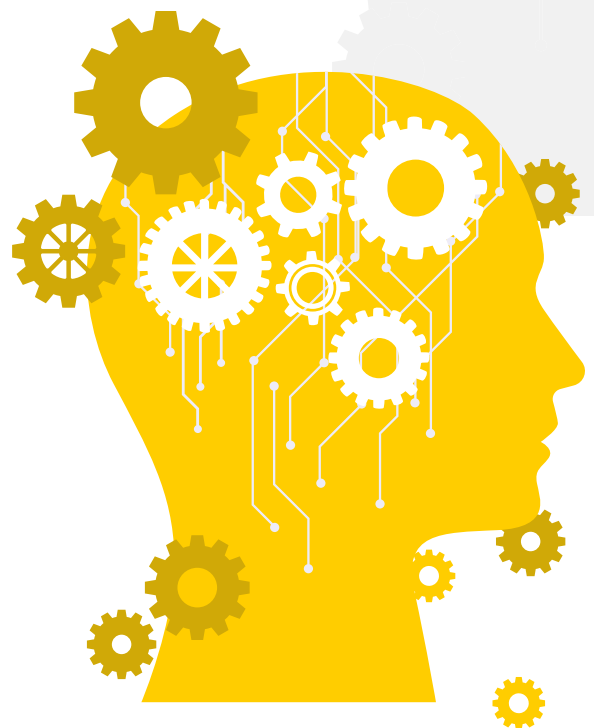


¿Cómo potenciar la flexibilidad mental?

Hablar de flexibilidad mental es hablar de cambio y evolución. Esto implica ajustarte a un plan determinado, es saber adoptar los comportamientos más adecuados a cada situación, es elegir entre opciones externas o preferencias personales. Por esto a continuación te presentamos una serie de recomendaciones para entrenar tu flexibilidad día a día

A Encuentra el equilibrio entre el pesimismo y el optimismo.

Hay dos efectos cuando no eres flexible, primero te centras en un único aspecto de la situación pensando que eso salvara todo y segundo tiendes a tener un único pensamiento negativo dejando de lado todos los demás pensamientos, todo dependiendo de tu estado emocional. Saber que en la vida pasan cosas buenas y no tan buenas, puede ayudarnos a tomar decisiones más realistas y ajustadas a la multiplicidad de los sucesos día a día.



Desarrolla tu capacidad para ver diferente.

B

A la hora de abordar un conflicto existen tres puntos de vista; el nuestro, el del implicado y el del observador neutral. Es decir, asumir que nuestra perspectiva no es la única posible y que siempre hay que ver la situación desde otros ojos, esto puede ayudarnos a tener conductas que no solucionen el conflicto.



C

No todo pasa como esperamos

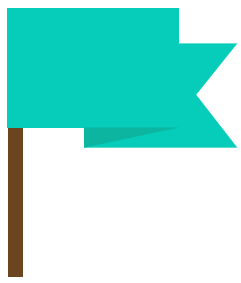
A veces, por mucho que nosotros intentemos controlar o predecir lo que ocurrirá en el futuro, las cosas no siempre salen como nos imaginamos y hay que estar preparado para todo.

Ponle límites a tus pensamientos y emociones

D

Pararnos a reflexionar, escuchar nuestras emociones, reconocer pensamientos negativos por otros o por situaciones futuras, puede ayudarnos a ser más flexible y no caer en el "otra vez con lo mismo".





Equilibra los deseos inmediatos con tus metas a largo plazo

En una alegría momentánea no está la respuesta y lo más importante es seguir nuestras metas a largo plazo, esto nos centra en lo importante siempre teniendo en cuenta el horizonte y el destino.

No dependas de la sensación de seguridad



A todos nos gusta sentirnos seguros, pero lo contrario no predice necesariamente un mal resultado. En ocasiones, en el riesgo y en lo desconocido puede estar la clave a lo que nos ocurre y dotarnos de la capacidad suficiente para arriesgarnos.



Nunca olvides que la flexibilidad depende de un esfuerzo diario y continuo, que se permiten errores y salidas del camino. Pero de eso se trata, mantenernos firmes en un ambiente que sabemos en constante cambio y evolución. **¡En la práctica reside el desarrollo de toda capacidad!** (Blanco, 2014)

Claves para adaptarse a la vida **universitaria**

El proceso de adaptación a la universidad varía dependiendo de cada individuo, pero existen algunas recomendaciones que todos podemos tomar para tener la mejor experiencia posible. (Zabalza, 2002)

A

Organiza tus tiempos

Las primeras semanas pueden ser muy abrumadoras, por eso es fundamental que organices bien tus tiempos. Una vez que tengas los horarios de tus clases podrás crear un calendario que también incluya todas tus actividades extracurriculares.



B

Estudia desde el primer día

Las exigencias a nivel universitario son mucho mayores que del bachillerato. Por más buen estudiante que seas, deberás hacer un esfuerzo extra para alcanzar buenos resultados y esto implica empezar a estudiar desde el primer día.





No faltes a clase

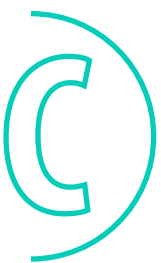
Siguiendo en línea con el punto anterior, intenta faltar lo menos posible a clase. Por más que pidas apuntes a tus compañeros, éstos nunca se compararán en eficacia a la oportunidad de escuchar las explicaciones de un docente en el aula.





Socializa con tus compañeros

La universidad será el lugar donde probablemente forjes las amistades más duraderas y especiales de tu vida. Aprovecha para conocer a la mayor cantidad de gente posible, e incluso aprender a interactuar y tolerar a aquellos que tienen distintas opiniones y no olvides ser prudente, no el que vive más experiencias es más feliz.



Si necesitas una ayuda adicional, considera que siempre puedes acudir a los docentes-consejeros que pone a disposición la universidad. Siempre existen tutores o psicólogos que te puedan orientar en los pasos a seguir para una mejor adaptación. **¡Ánimo!**

El área de Apoyo Académico te ofrece un acompañamiento y orientación para mejorar tus procesos de aprendizaje. Para mayor información, la oficina de Apoyo Académico se encuentra ubicada en el tercer piso de sede TAGASTE contiguo al aula 311B o también puedes comunicarte con nosotros al correo apoyoacademico@uniagustiniana.edu.co o al teléfono 4193200 extensión 1011.

Referencias

- Antoni Martínez, 2013, Cómo ser más flexible y adaptarse mejor a los cambios, Psicología en positivo, Valencia España
- David Blanco Castañeda, 2014, Hábitos cognitivos para una mayor flexibilidad mental, CENITPSICOLOGOS, Madrid España.
- Albizu E. 1997, Flexibilidad laboral y gestión de recursos humanos, Ariel sociedad económica, Barcelona
- Miguel Ángel Zabalza Beraza, 2002, La enseñanza universitaria: El escenario y sus protagonistas, Narcea Ediciones, Madrid