

# Adaptabilidad

La capacidad de adaptación es uno de los requerimientos más frecuentes a la hora de encontrar un empleo en la actualidad. La Fundación Adecco en su Guía década 2020: "*20 competencias contra la exclusión laboral*" establece la adaptabilidad como una de las principales características que se buscan actualmente entre los perfiles profesionales más demandados.

La alta demanda de esta habilidad tiene su principal causa en el contexto actual, donde la incertidumbre y la transformación digital han evidenciado la necesidad de adaptarse a los constantes cambios. Como señala Charles Darwin, "no es la especie más fuerte la que sobrevive, ni la más inteligente, sino la que responde mejor al cambio".



La *adaptabilidad* es una habilidad clave y requiere ser flexible y adaptarse a las condiciones de trabajo cambiantes. La forma de responder a las circunstancias en constante cambio es la clave.

Se trata de la posibilidad de desarrollar diversas funciones, responder de manera adecuada en diferentes posiciones y asumir las modificaciones y evoluciones que puedan aparecer en su vida profesional y personal. Requiere de actitud de apertura mental a los cambios que se producen que favorezcan el crecimiento continuo.

## Contenido

Introducción	1
¿Cómo desarrollar la adaptabilidad?	2
Características ligadas a la adaptabilidad	3
¿Qué leer?	4
Fuentes consultadas	4



# ¿Cómo desarrollar la adaptabilidad?

## *Siéntete cómodo en situaciones incómodas*



El cambio siempre llega. La única forma de mantenerse en la cima y salir adelante es innovar.

## *Mantente alerta*



Es difícil adaptarte cuando te limitas a ti mismo. Implícate, haz preguntas y encuentra qué puedes hacer en función para avanzar en la misma dirección que tu organización o empresa.

## *Aprende*



Mantente activo buscando nuevas habilidades y conocimientos.

## *Potencia tu creatividad*



Busca nuevas formas de hacer las cosas. Cuanto más aprendas más te darás cuenta de que hay diferentes de llegar a donde quieres.

## *Experimenta el fracaso*



La única forma de mejorar es hacer. Las nuevas ideas te permiten adquirir conocimiento y experiencia.



Se prevé que el Coeficiente de Adaptabilidad (CA) será pronto el principal indicador de éxito, por encima del Coeficiente Intelectual (CI) y el Coeficiente Emocional (CE), lo que significa que es momento de desarrollar esta habilidad.

# Características ligadas a la adaptabilidad



**Receptividad:** esta cualidad está muy relacionada con mantener una actitud positiva, sobre todo, cuando se trata de afrontar los cambios. Mostrar receptividad es señal de adaptabilidad, así como de disposición al aprendizaje y al crecimiento.

**Flexibilidad:** propicia la capacidad de adaptación. Las personas mentalmente flexibles suelen presentar también una mentalidad abierta que les permite y les facilita ajustarse a nuevos escenarios, metas o retos.

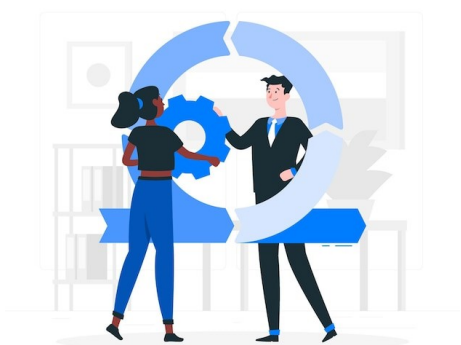
**Creatividad:** es un impulso a la hora de adaptarse a las nuevas situaciones que se puedan dar en el entorno.

**Curiosidad:** las personas curiosas sienten una necesidad de aprendizaje y de crecimiento constante.



## ¿Qué SI hacer?

- Sal de tu normalidad o zona de confort.
- Incorpora la incertidumbre como válida. No todo lo vas a poder controlar.
- No confundas lo que sabes con lo que eres, puedes saber más, aprender más.
- Hazte cargo de lo que te pasa y se responsable. Pide ayuda si lo necesitas.
- Visualiza una meta que te motive y planifica como alcanzarla.
- Abraza la liviandad, la curiosidad, flexibilidad, paciencia y la confianza en ti.

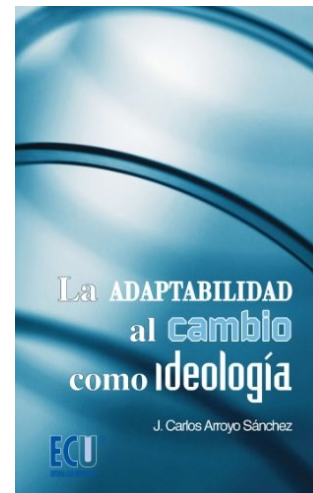
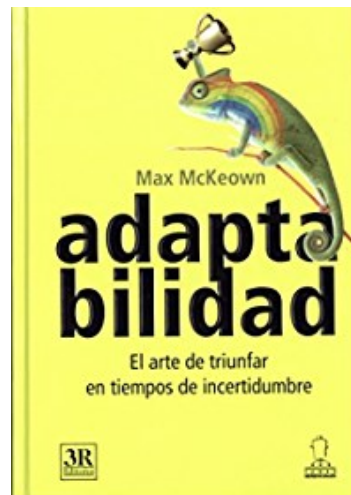


*La principal ventaja de los perfiles laborales adaptables es su facilidad a la hora de encontrar trabajo.*

## ¿Qué leer?

“Adaptabilidad. El arte de triunfar en tiempos de incertidumbre” de Max McKeown.

“La adaptabilidad al cambio como ideología” de José Carlos Arroyo Sánchez.



## Fuentes consultadas

Ayuso, J. (4 de octubre de 2022). *Mejorando nuestras Soft Skills / La adaptabilidad*. Escuela Europea de Coaching. <https://www.escuelacoaching.com/blog-coaching/mejorando-nuestras-soft-skills-la-adaptabilidad/#:~:text=Adaptaci%C3%B3n%20o%20resiliencia,de%20adaptaci%C3%B3n%20es%20una%20actitud.>

*La adaptabilidad: competencia clave en el entorno profesional*. (16 de febrero de 2023). Becas Santander. <https://www.becas-santander.com/es/blog/adaptabilidad.html>

Perez, S. (25 de mayo de 2022). *La Soft Skill Más Valorada En Recursos Humanos: La Adaptabilidad*. | Mindbly | Mindbly. Mindbly. <https://www.mindbly.com/la-soft-skill-mas-valorada-en-recursos-humanos-la-adaptabilidad/>