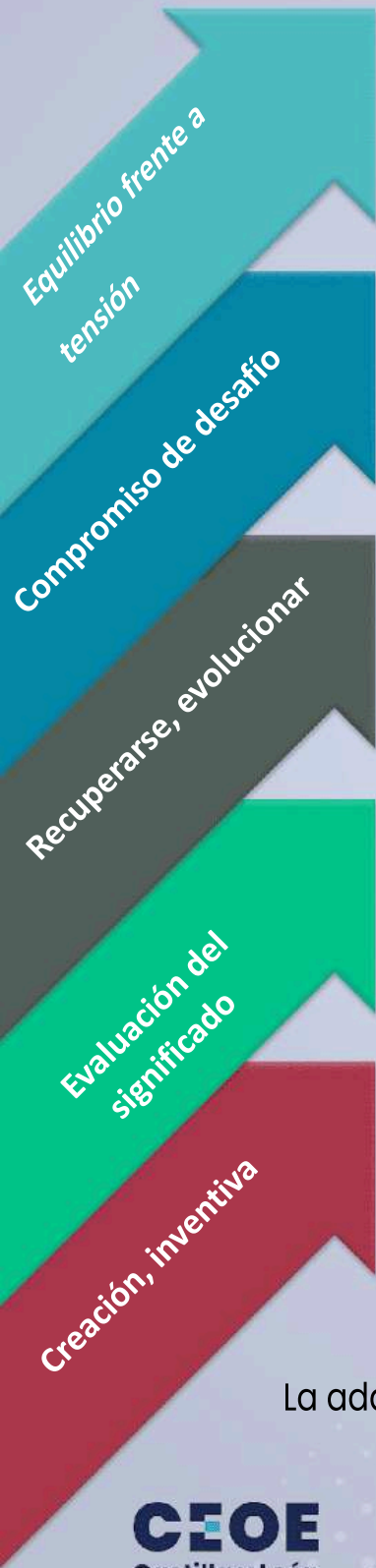


El poder de la adaptabilidad y la resistencia en el mercado laboral

En un mundo en constante evolución, caracterizado por cambios rápidos e impredecibles, es esencial desarrollar habilidades de adaptabilidad y resiliencia para adaptarse eficazmente a nuevos retos y situaciones imprevistas.



- Para gestionar eficazmente los pensamientos negativos y mantener su capacidad cognitiva para resolver problemas.
- Tomar las decisiones correctas sin cometer errores que puedan afectarte a ti o a tu entorno.
- Aceptar y afrontar nuevos retos, superarse a sí mismo.
- Saber manejarse con diferentes contextos, tareas, personas, trabajos.
- Aceptar y ser capaz de aprender y formarse en nuevas técnicas.
- Poder y saber empezar de nuevo o cambiar de dirección, plan de carrera.
- Evaluar un contexto, pero también el significado y el impacto de tus acciones, para no repetir los mismos errores.
- Definir prioridades y priorizar acciones que tengan sentido tanto individual como colectivamente.
- Recordar los medios y los puntos fuertes utilizados para superar una situación y apoyarse en ellos para ser creativo e inventivo.
- Evolucionar, cambiar, adaptarse para emprender proyectos nuevos, inspirados y creativos.

La capacidad de recuperarse de la adversidad crea un entorno propicio para el cambio y el ajuste.
La adaptabilidad y la resiliencia son competencias transversales esenciales para enfrentarse al lugar de trabajo y al mercado laboral.