



Podcast 20

¿Cómo gestionar el cambio con flexibilidad?

Los instructores, formadores y coreógrafos suelen ser autónomos, lo que significa que pueden beneficiarse de las habilidades de autogestión.

Algunos ejemplos de autogestión son la fiabilidad, es decir, cumplir una promesa, mantener la calma y la compostura en una situación de gran presión, la capacidad de gestión del tiempo, la flexibilidad y la confianza.

Además de estos ejemplos, la flexibilidad es una de las habilidades más importantes que deben mejorar los instructores, profesores de danza y entrenadores. Aceptar nuevas situaciones debería ser fácil, la flexibilidad es un elemento clave cuando se trabaja en el sector de las actividades físicas y la expresión corporal para poder responder mejor a la variedad de alumnos o participantes que asisten a las sesiones.

La flexibilidad es la capacidad de ajustarse a los cambios con rapidez y tranquilidad y de hacer frente a los problemas inesperados con eficacia. Está precedida por una apertura al cambio y una aguda observación de las respuestas que pueden sugerir un ajuste por parte del formador o instructor.

Cuando se trabaja como formador, entrenador o profesor de danza, es esencial manejar el cambio con flexibilidad. ¿Cómo? Es esencial seguir siendo optimista y, al mismo tiempo, realista. Además, hay que sentirse cómodo con situaciones que incluyen la pena, la queja, la ansiedad y la resistencia.

Hay 3 tipos de flexibilidad que pueden ayudar a los instructores de actividad física y expresión corporal:

Flexibilidad cognitiva - la capacidad de incorporar diferentes estrategias de pensamiento.

Flexibilidad emocional - gestión de las emociones propias y ajenas.

Flexibilidad disposicional - o flexibilidad relacionada con la personalidad, es decir, el optimismo basado en el realismo y la apertura.

