



Podcast 21

¿Cómo manejar los cambios con flexibilidad?

¿Cómo manejar los cambios con flexibilidad cuando se trabaja como instructor o entrenador de actividades físicas y de expresión corporal?

Los profesionales de estas áreas tienen que adaptarse y aplicar sus habilidades y talentos a muchas funciones, géneros y estilos.

La flexibilidad es la capacidad de hacer varias cosas a la vez; por ejemplo, trabajando a tiempo parcial durante la universidad es cuando mejor se desarrolla la flexibilidad. Otros ejemplos de situaciones en las que se puede desarrollar la capacidad multitarea son tener un hijo pequeño mientras se estudia o se trabaja o renovar la casa mientras se trabaja a tiempo completo.

La mayoría de los profesionales que trabajan en las artes escénicas y el movimiento corporal tienen carreras en cartera y a menudo tienen un segundo trabajo en la enseñanza, la administración o incluso en funciones técnicas, por lo que la adaptabilidad y la flexibilidad son un rasgo esencial cuando hay que hacer malabarismos con más de un trabajo y cambiar de funciones.

Los profesionales de éxito tienen que trabajar en más de un proyecto a la vez, por lo que tienen una gran capacidad de organización y autogestión, pero también es muy importante la flexibilidad, que puede desarrollarse mediante

ser curioso y explorar;

tener un sistema de apoyo;

comprender las propias reacciones al cambio;

probar cosas nuevas con regularidad.

