

# Antifragilidad

## Pedagogía y Psicología para la Orientación Laboral

Formación para futuros orientadores laborales incluyendo antifragilidad, desarrollo de mentalidad , ikigai, asesoramiento profesional y enfoques pedagógicos de la orientación laboral

Parte 1



# Modulo I

## Desarrollando la antifragilidad en su trayectoria profesional

### Índice

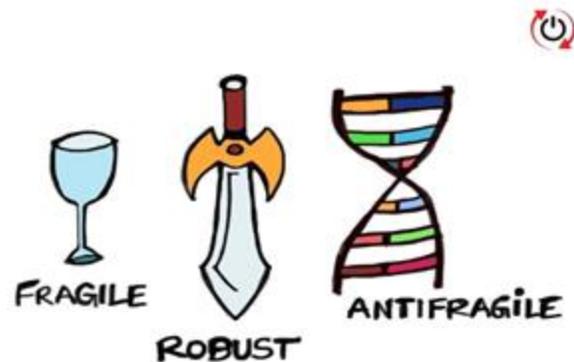
- Introducción
  - Objetivos en materia de competencias
  - Duración y horas de contacto
  - Estructura de contenidos
    - La mentalidad Antifrágil
    - La construcción de un conjunto de habilidades de resiliencia
    - Afrontar los fracasos y la reacción a las consecuencias
    - La planificación de una carrera Antifrágil
    - Beneficios de la Antifragilidad en la orientación profesional
    - Ejemplos
  - Actividades y recursos complementarios
  - Rendimiento, evaluación y validación (test-retest)
  - Conclusión
  - Referencias
- 

# Introducción

Antifragilidad es un concepto introducido por Nassim Nicholas Taleb que se refiere a sistemas o entidades que se benefician del desorden, la volatilidad o el estrés

La antifragilidad va más allá de la resiliencia, que se limita a soportar los choques, y mejora y crece ante los retos. Aplicar la idea de la antifragilidad a la orientación profesional puede conducir a un enfoque más sólido y adaptativo del desarrollo personal y profesional.

Este módulo le ayudará a comprender el concepto de antifragilidad y su aplicación en el desarrollo profesional, así como a explorar diferentes formas de cultivar un enfoque y una mentalidad antifrágiles en su trayectoria profesional. A continuación se ofrece una visión general del programa sobre Antifragilidad en la orientación laboral.



# Objetivos de la capacitación



Este programa comienza con una breve descripción del concepto de Antifragilidad y cómo contrasta con fragilidad y resiliencia.

Destaca la importancia de adaptarse al cambio y a la incertidumbre en el actual mercado laboral, así como la necesidad de cultivar una mentalidad antifrágil para navegar por el dinámico panorama profesional.

El programa debe enfocarse hacia la autorreflexión continua, la adaptabilidad y un enfoque proactivo hacia el cambio.

Gracias al énfasis en la aceptación de los desafíos, las personas pueden estar en una mejor posición para crecer y prosperar en sus actividades profesionales.

## Objetivos:

- Entender el concepto de Antifragilidad y su aplicación a la orientación laboral.
- Explorar formas de cultivar una mentalidad y un enfoque antifrágiles en su trayectoria profesional.

# Duración y Horas de Contacto

Contenido (5 horas)

- La mentalidad Antifrágil
- La construcción de un conjunto de habilidades de resiliencia
- Afrontar los fracasos y la reacción a las consecuencias
- La planificación de la carrera de forma antifrágil
- Beneficios de la Antifragilidad en la orientación profesional
- Ejemplos

Actividades y recursos complementarios (5 horas)



# Contenidos

1. La mentalidad Antifrágil
2. La construcción de un conjunto de habilidades de resiliencia
3. Afrontar los fracasos y las reacciones (feedback)
4. La planificación de la carrera de forma Antifrágil
5. Beneficios de la Antifragilidad en la orientación profesional
6. Ejemplos, ejercicios y casos prácticos



# Construir un Conjunto de Habilidades de Resiliencia:

Explorar la idea de desarrollar habilidades que puedan ayudar no sólo a soportar los desafíos, sino a mejorar con ellos

- **Adaptabilidad:** Desarrolle la capacidad de adaptarse rápidamente a nuevas circunstancias y aprender de ellas.
- **Versatilidad:** Cultive un conjunto de habilidades diverso que le permita cambiar de dirección y navegar por diferentes trayectorias profesionales.
- **Redes de contactos:** Construya una red profesional sólida que pueda brindar apoyo, orientación y oportunidades. Anime a las personas a forjar relaciones sólidas.



# Afrontar los Fracayos y la Reacción a las Consecuencias :

Destacar la importancia del fracaso como paso intermedio hacia el éxito

- **El fracaso como experiencia de aprendizaje:** Promover una mentalidad en la que los fracasos se vean como oportunidades para aprender y aplicar los conocimientos adquiridos en proyectos futuros.
- **Ciclo de retroalimentación:** Buscar activamente la opinión de colegas, mentores y compañeros para mejorar continuamente tu estrategia profesional.
- **Aceptar los retos** como medio para crecer y prosperar profesionalmente.



# La planificación de una carrera Antifrágil:

Discutir estrategias prácticas para la planificación de la carrera con una mentalidad antifrágil:



- **Planificación eficaz de la carrera profesional:** Desarrollar un plan de acción de carrera profesional flexible que pueda adaptarse a los cambios en el mercado laboral y a los objetivos personales.
- **Diversificación:** Despliega tus actividades profesionales en diferentes áreas, aumentando la confianza en varias competencias y sectores profesionales
- **Proyectos paralelos:** Dedícate a proyectos paralelos o actividades personales que te proporcionen satisfacción y refuercen tus habilidades.

# La Mentalidad Antifrágil:

Discutir los elementos clave de una mentalidad antifrágil:

- **Aprenda a afrontar lidiar con la incertidumbre:** En lugar de temer los cambios, tómelos como una oportunidad de crecimiento.
- **Experimentación:** Busque nuevas experiencias, proyectos y desafíos para exponerse a una variedad de situaciones.
- **Aprendizaje continuo:** Cultive una mentalidad de aprendizaje permanente para adaptarse a la evolución de las tendencias y tecnologías en el mercado laboral.
- **Asunción de riesgos:** Esté dispuesto a asumir riesgos calculados bajo la premisa de que el fracaso es parte del proceso de aprendizaje.



# Beneficios de la Antifragilidad en la Orientación Profesional

El fomento de la Antifragilidad en la orientación profesional tiene varios beneficios

Por ejemplo:

- Las personas tendrán más probabilidades de encontrar carreras significativas que les satisfagan.
- Serán más resistentes ante los contratiempos.
- Las personas tendrán más probabilidades de alcanzar sus objetivos a largo plazo.



# Ejemplos de Antifragilidad en la Orientación Laboral



Aquí hay algunos ejemplos de cómo la antifragilidad se puede aplicar en orientación profesional:

- Un orientador laboral puede animar a un cliente a aceptar un trabajo que esté fuera de su zona de confort para ayudarlo a desarrollar nuevas habilidades y experiencia.
- Un orientador laboral puede ayudar al cliente a crear una red de contactos en su sector profesional que le permita encontrar nuevas oportunidades de empleo y obtener apoyo en los momentos difíciles.
- Un orientador laboral puede animar a un cliente a asistir a un curso o taller para adquirir nuevos conocimientos. Esto podría ayudar al cliente a mantenerse al día de las últimas tendencias en su campo.

# Actividades y Recursos Complementarios

## Actividad 1

### Cuestionario de Autorreflexión

Objetivo:

- Para los desempleados: Reflexionar sobre su mentalidad actual en relación a un enfoque Antifrágil.
- Para los orientadores laborales: Identificar las áreas en las que pueden incorporar principios antifrágiles para ayudar a sus clientes a reforzar habilidades específicas, desarrollar estrategias más eficaces y emprender acciones para alcanzar sus objetivos profesionales.

## Actividad 2

### Estudio de Casos

Objetivo:

Animar a los orientadores a participar activamente en discusiones grupales con estudios de casos para encontrar estrategias conjuntas utilizando perspectivas Antifrágiles.

### Recursos Complementarios

- **Tarjeta recordatoria.** Los clientes reciben una tarjeta recordatoria para llevar consigo, con indicaciones específicas sobre las habilidades antifrágiles que deben reforzarse.
- **La antifrágilidad de un vistazo.** Documento resumen de los conceptos de Antifragilidad expuestos en el libro de Taleb.



# Rendimiento, Evaluación y Validación



Evaluar los 3 niveles siguientes:

- Satisfacción: Cuestionario de evaluación de calidad y validación de contenidos
- Objetivos de competencias: Cuestionario Antifragilidad (Test-Retest)
- Rendimiento: Entrevista tras un periodo de tiempo (3 meses)

# Conclusión:

La antifragilidad es un concepto valioso para ayudar a las personas a desarrollar carreras exitosas. Al animar a las personas a asumir riesgos, cultivar una mentalidad de crecimiento, establecer relaciones sólidas y convertirse en aprendices de por vida, los orientadores laborales pueden ayudar a sus clientes a ser más antifrágiles y alcanzar sus objetivos a largo plazo.

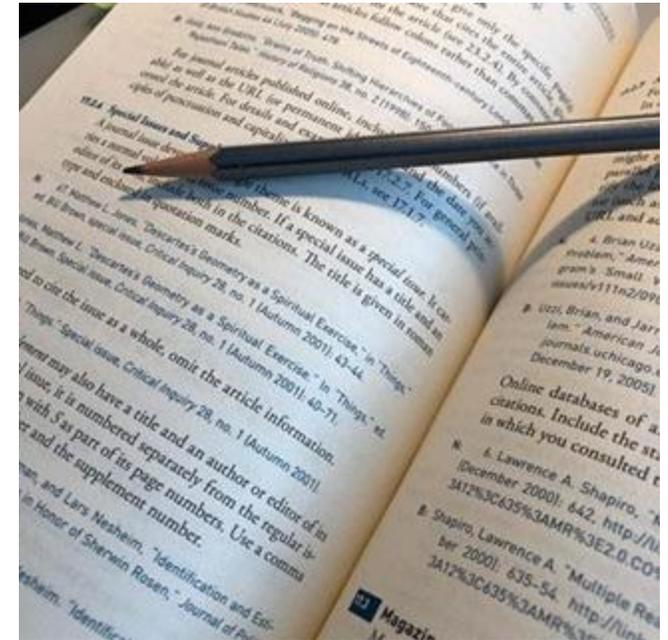
conclusion

Este programa debería lograr los siguientes objetivos: :

- Cultivar una mentalidad antifrágil para navegar por el dinámico panorama profesional.
- Fomentar la autorreflexión continua, la adaptabilidad y un enfoque proactivo ante el cambio.
- Aceptar los desafíos, como un medio para que las personas sobrevivan y prosperen en sus actividades profesionales.

# Referencias:

- “Antifragile: Things That Gain from Disorder” Nassim Nicholas Taleb, 2014
- “Does coaching need the concept of antifragility” Sarah Corrie & Louise Kovacs, The Coaching Psychologist, Vol. 17, N° 2, December 2021



\*Imágenes de uso gratuito de las colecciones de Pexel y Pixabay .

Erasmus+ Cooperation  
Partnership in Vocational  
Education and Training

PROJECT NO. 2021-1-IT01-KA220-VET-000035649

THIS PROJECT HAS BEEN FUNDED WITH SUPPORT FROM THE EUROPEAN COMMISSION. THIS PUBLICATION (COMMUNICATION) REFLECTS THE VIEWS ONLY OF THE AUTHOR, AND THE COMMISSION CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY USE WHICH MAY BE EN MADE OF THE INFORMATION CONTAINED THEREIN.

