**Ficha de formación JUST: Competencias clave para el lugar de trabajo del siglo 21**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Título** | Competencias clave para el lugar de trabajo del siglo 21 | |
| **Palabras clave** | Adaptabilidad; Flexibilidad; Pensamiento analítico; Pensamiento crítico, Aprendizaje continuo; Habilidades blandas | |
| **Proporcionado por** | Slovak Business Agency | |
| **Idioma** | Español | |
| **Objetivos** | Los objetivos de este módulo son **introducir las habilidades blandas que son importantes para el lugar de trabajo del siglo 21**, cómo **mejorarlas** y **transmitirlas al trabajo y la vida**. | |
| **Resultados de aprendizaje** | * Familiarizarse con los conceptos fundamentales presentados en este módulo * Desarrollar las habilidades blandas propias y ser capaz de aplicarlas en el lugar de trabajo * Compender las oportunidades y desafíos ofrecidos por las competencias blandas abordadas | |
| **Área formativa** | **Protocolo empresarial** |  |
| **Habilidades digitales** |  |
| **Habilidades blandas** | **X** |
| **Smart Working** |  |
| **Índice de contenidos** | **Competencias clave para el lugar de trabajo del siglo XXI**  **Unidad 1: Habilidades de adaptabilidad**  Sección 1.1: Adaptabilidad y flexibilidad  Sección 1.2: Adaptabilidad en el puesto de trabajo  Sección 1.3: Flexibilidad en el puesto de trabajo  Sección 1.4: Ejercicios y práctica  **Unidad 2: Pensamiento analítico**  Sección 2.1: Lo básico  Sección 2.2: El arte de pensar  Sección 2.3: La trampa llamada sistemas de creencias  Sección 2.4: Mentalidad abierta, escepticismo en el pensamiento crítico  Sección 2.5: Disposiciones del pensador crítico  Sección 2.5: Reflexión final  **Unidad 3: Aprendizaje continuo y estrategias de aprendizaje**  Sección 3.1: Fundamentos del aprendizaje continuo  Sección 3.2: Desaprender  Sección 3.3: Estrategias de aprendizaje | |
| **Contenido de formación** | **Competencias clave para el lugar de trabajo del siglo XXI**  Desarrollaremos habilidades para la vida y el trabajo que nos permitan adaptar nuestra forma de trabajar cuando cambien las circunstancias o tengamos que cambiar rápidamente de tarea. Se trata de una capacidad de autogestión.  **Unidad 1: Habilidades de adaptabilidad**  La Unidad 1 describe la definición y el significado de adaptabilidad y flexibilidad y cómo funciona en el mundo laboral. Aprendiendo del futuro y centrándonos en el éxito de los titulados que acceden al mundo laboral, descubriremos por qué es importante ser adaptable y flexible en el lugar de trabajo y por qué ser más adaptable para crear una vida laboral mejor. Las capacidades de adaptación pueden desarrollarse mediante el ejercicio y la práctica; por ello, identificamos algunos ejemplos o buenas prácticas para explorar cómo podríamos abordar nuevas oportunidades.  La adaptabilidad es la capacidad de ser flexible y ajustarse a factores, condiciones o entornos cambiantes. Ser adaptable es una habilidad muy valorada en el lugar de trabajo. Mira las ideas y reflexiones sobre la adaptabilidad y el futuro del trabajo de líderes de todo el mundo en un [minidocumental](https://www.youtube.com/watch?v=K_Mku_lciF0). A algunas personas les resulta fácil adaptarse, mientras que a otras les resulta más difícil. Si quieres desarrollar esta habilidad en ti mismo, considera la posibilidad de aumentar la confianza en ti mismo, ver una perspectiva diferente y reconocer que los fracasos ocurren  Adaptabilidad y flexibilidad son dos términos muy similares que difieren ligeramente. Hay que ser flexible para ser adaptable, pero ser flexible no significa necesariamente ser adaptable. En otras palabras, la flexibilidad es un componente de la adaptabilidad. Ser flexible en la vida significa poder cambiar de planes y adaptarse fácilmente a nuevas situaciones. La adaptabilidad en el trabajo es la capacidad de responder eficazmente a diferentes situaciones y retos en el lugar de trabajo. Ser adaptable en el trabajo te ayuda a responder a nuevas situaciones, nuevas funciones, nuevos proyectos y nuevos clientes. Aprender a ser más adaptable en el trabajo requiere tiempo y concentración, se trata más del camino que del resultado final. Es posible que el aprendizaje de habilidades interpersonales como la adaptabilidad no venga acompañado de una certificación oficial ni sea tan cuantificable como las habilidades interpersonales, pero pueden contribuir tanto o más a su éxito como líder o miembro de un equipo.  Las personas adaptables desarrollan conjuntos de habilidades, procesos y marcos específicos que les permiten afrontar con rapidez y eficacia las distintas situaciones que se presentan. Ser adaptable en el trabajo te ayuda a responder a nuevas situaciones, nuevas funciones, nuevos proyectos y nuevos clientes. A medida que desarrolle este conjunto de habilidades, será capaz de afrontar cualquier cambio que se le presente. El Center for Creative Leadership divide las habilidades de adaptabilidad en 3 categorías:   1. Adaptabilidad cognitiva, 2. Adaptabilidad emocional, y 3. Adaptabilidad de personalidad.   La flexibilidad en el lugar de trabajo es la capacidad de evaluar los acontecimientos y ajustarse a las funciones y tareas del trabajo que se ofrece. La flexibilidad en el lugar de trabajo es un acuerdo laboral por el que un empleado tiene flexibilidad con respecto a dónde quiere trabajar, el tiempo que va a trabajar y cómo va a trabajar. Ejemplos que benefician a ambos E-E son la conciliación de la vida laboral y familiar, el aumento de la productividad y una mayor capacidad de respuesta al cambio. Los directivos y líderes de todo el mundo están pasando de la forma tradicional de trabajar a formas nuevas y modernas. Por ejemplo, la posibilidad de trabajar desde casa, la independencia laboral o la posibilidad de organizar el trabajo de forma diferente.  Las pequeñas empresas tienden a adaptarse a la flexibilidad en el lugar de trabajo porque intentan recortar gastos en servicios públicos y alquileres, tienen libertad para hacerlo porque sus operaciones no son a gran escala y cuentan con un número reducido de empleados.  **Unidad 2: Pensamiento analítico**  La Unidad 2 abarca de forma exhaustiva las sustancias y componentes básicos de la percepción, explicando cada elemento esencial y proporcionando un manual de instrucciones sobre cómo sintetizar la experiencia empírica en sabiduría, a la vez que orienta al receptor sobre el razonamiento lógico, la superación de los sistemas de creencias y enumera 12 rasgos personales para convertirse en un cotizado pensador crítico.  **Lo básico**  Los datos se transforman en información cuando se les aplica un significado o una relación, y el conocimiento se adquiere memorizando información; a medida que adquirimos conocimientos y establecemos conexiones, podemos alcanzar la perspicacia, que es la capacidad de sintetizar conocimientos para comprender en profundidad un problema, y, en última instancia, la sabiduría, que facilita la toma de decisiones con conocimiento de causa.  **El arte de pensar**  La cognición es la capacidad de integrar la información adquirida a través de la percepción, la experiencia y las características personales para evaluar e interpretar el mundo, incluyendo procesos cognitivos como el aprendizaje, la atención, la memoria, el lenguaje, el razonamiento y la toma de decisiones; por su parte, el pensamiento lógico implica analizar una situación o problema utilizando la razón y encontrar posibles soluciones mediante la recopilación de información, la evaluación de los hechos y el trabajo a través de un conjunto de reglas o pasos, denominado algoritmo, para determinar la solución correcta, lo que lo convierte en una herramienta esencial en el lugar de trabajo.  **La trampa llamada sistemas de creencias**  Los sistemas de creencias definen nuestra percepción personal de la realidad y se basan en la experiencia, la razón y las creencias previas, formando un contexto dinámico que determina nuestra comprensión relativa; como las creencias, la razón y la experiencia se basan unas en otras y cambian constantemente, nuestra comprensión depende de ellas.  **Apertura mental, escepticismo en el pensamiento crítico**  La amplitud de miras implica estar abierto a nuevas pruebas, desprenderse de las creencias y adoptar un pensamiento imparcial; mientras que el escepticismo implica cuestionar las ideas, retener el juicio hasta que se hayan reunido todas las pruebas, estar dispuesto a cambiar de postura cuando las pruebas sean suficientes y considerar los hallazgos desde varias perspectivas, y es saludable como contrapunto a ser demasiado crédulo y para evitar razonamientos pobres, ilusiones e intentos deliberados de engañar y confundir; Sin embargo, el escepticismo que niega la posibilidad del conocimiento es contraproducente, y la investigación escéptica debe utilizarse para llegar a conclusiones y creencias fundamentadas.  **Disposiciones del pensador crítico**  Hay 12 rasgos personales en los que trabajar para convertirse en un pensador crítico flexible, adaptable y complejo, en una persona resiliente y solicitada, y en un trabajador: inquisitividad, autoeficacia, atención, organización, creatividad, reflexión, apertura mental, orientación intrínseca a objetivos, perseverancia, búsqueda de la verdad, escepticismo, ingenio.  El pensamiento final viene hacia la sabiduría. ¿Qué crees que es?  **Unidad 3: Aprendizaje continuo y estrategias de aprendizaje**  La Unidad 3 define el significado de los conceptos de aprendizaje continuo o permanente a través de la comprensión básica del propio proceso de aprendizaje. El material de aprendizaje le motiva para ser competitivo en su carrera o simplemente germinar en su desarrollo personal como esencia de cualquier progreso que conduzca al cambio. Destaca los beneficios de un conjunto de habilidades que le ayudarán a adaptarse a un entorno en constante cambio y proporciona consejos a seguir para enfocar con éxito el aprendizaje continuo o incluso el desaprendizaje. Además, la Unidad 3 muestra las principales estrategias de aprendizaje seleccionadas por psicólogos cognitivos que le ayudarán a sacar el máximo partido del proceso de aprendizaje.  ¿Te has topado alguna vez con términos como e-learning, aprender haciendo, aprendizaje visual o cualquier otro tipo de aprendizaje? Dedica un minuto a intentar explicar qué es el aprendizaje según tu opinión.  El aprendizaje puede ser un proceso, un resultado, un cambio de estado, la adquisición de conocimientos, el desarrollo, la contextualización, la experimentación, la adquisición del lenguaje de diferentes disciplinas, tanto la memorización como la comprensión, la modificación de una tendencia de comportamiento por la experiencia, el refuerzo de las respuestas correctas o el debilitamiento de las respuestas incorrectas.  Aprendizaje continuo (también conocido como aprendizaje a lo largo de toda la vida):   * Se refiere a un concepto antiguo aumenta en su popularidad desde la tendencia de las continuas lagunas de habilidades en las industrias líderes y el inicio de e-learning; * Representa el proceso, la cultura y la mentalidad de aprendizaje de nuevos conocimientos, capacidades y habilidades que requieren dedicación y métodos específicos; * Va más allá de una educación formal basada en la búsqueda continua, automotivada y voluntaria del desarrollo profesional o personal; * Tiene lugar a través de enfoques tanto formales como informales; * Es también un enfoque evitable para una educación a prueba de futuro actualizando tus conocimientos antes de que surja la necesidad.   Las diversas formas de aprendizaje continuo incluyen programas de tutoría; grupos de debate entre compañeros; programas de certificación; talleres; fuentes relevantes online/offline, es decir, boletines, bases de datos de investigación o canales de YouTube de su interés; sesiones de trabajo en equipo; conferencias; programas de estudio en su lugar de trabajo; aprender enseñando a otra persona, etc.  El **desaprendizaje** forma parte del aprendizaje continuo, ya que se refiere a la sustitución de patrones de pensamiento y comportamiento familiares y seguros por otros nuevos y desconocidos. Aunque tus habilidades te hayan llevado a tu puesto actual, puede que te impidan llegar más lejos, o que a veces sean el resultado de una vis mayor, como la que experimentamos durante la pandemia, como *decir siempre que sí aunque aumente tu carga de trabajo, o un cambio significativo en la colaboración en el trabajo o en la escuela durante los cierres de COVID-19.*  **¿Cuáles son las formas de desaprender activamente en tu trabajo?**  **Buscar personas con experiencias diferentes.** Escúchales para encontrar una posible nueva perspectiva en tu forma de pensar, aunque no necesariamente tengas que estar de acuerdo con ellos.  **Aumenta tu concienciación poniendo a prueba tus propios hábitos**. Utilizar hábitos inconscientes (automáticos) puede crear atajos mentales. Intenta adquirir algunos hábitos y desapréndelos conscientemente, es decir, si resuelves un problema automáticamente, intenta pedir la opinión de otra persona, o si habitualmente organizas reuniones, déjalo en manos de otra persona.  **Haz tus propias preguntas propulsoras** que impidan que tus conocimientos actuales limiten tu capacidad de imaginar nuevas posibilidades. Por ejemplo: *En 2030 - ¿Cuáles serán los cambios más significativos en tu ámbito empresarial? ¿Cuáles de tus puntos fuertes podría trasladar a cualquier otro sector?*  **Estrategias de aprendizaje**  Espaciar - Para reforzar tu memoria a la hora de aprender cosas nuevas, intenta estudiar en trozos más pequeños a lo largo del tiempo. Aunque seas capaz de aprenderte todo el material la noche antes del examen, probablemente no lo recordarás en un par de semanas. Con este método aprenderás un poco de información, luego olvidarás un poco y, por último, volverás a aprenderla. Para esta estrategia, debes crear un calendario de estudio en el que incluyas el material actual y el aprendido anteriormente.  Práctica de recuperación - Recordar información sin materiales de apoyo te ayuda a aprender de forma más eficaz al cambiar la forma en que se almacena la información. Intenta recuperar la información de tu memoria en lugar de engañarte a ti mismo para que creas que sabes algo por tener la información delante (como releer apuntes). Puedes intentar hablar en voz alta, dibujar o escribir la información y luego compararla con los materiales de aprendizaje o consultarla con tu profesor.  [Intercalación](https://www.youtube.com/watch?v=KtsCD4RQiLU&ab_channel=Challenge.Innovate.Grow:LearnerCentre) - Para aprender una nueva destreza de forma más eficaz y pensar con flexibilidad, puedes combinarla con otras destrezas en lugar de practicar una sola repetidamente.  Elaboración - Esta técnica sigue la práctica de recuperación estableciendo conexiones dentro de la información mediante preguntas abiertas (qué, cómo, por qué) y buscando respuestas detalladas, es decir, en forma de breve debate en clase.  [Ejemplos](https://www.youtube.com/watch?v=CyEBdF7qDFo&ab_channel=UshaKelleymaharaj) concretos - Imagina ejemplos concretos mientras aprendes conceptos abstractos. Intenta desarrollar las ideas y verifícalas en tu libro de texto o con un profesor.  [Doble codificación](https://www.youtube.com/watch?v=wixEGpznyG8&ab_channel=AshleyKaster) - Cuando estudies, presta atención al texto y a los elementos visuales (gráficos, imágenes, diagramas) e intenta explicarlos con tus propias palabras.    **Obtén más información y mira el** [**vídeo de 6 minutos**](https://www.youtube.com/watch?v=xLkC-ODKQSc&ab_channel=TheArtofImprovement) **sobre las 2 reglas de Elon Musk para aprender cualquier cosa más rápido, o echa un vistazo a los consejos sobre estrategias para tomar apuntes.** | |
| **Glosario** | **Adaptabilidad en el lugar de trabajo:** La capacidad de responder eficazmente a diferentes escenarios y desafíos dentro del lugar de trabajo.  **Flexibilidad en el lugar de trabajo:** La capacidad de evaluar las ocurrencias y ajustarse a los roles y tareas o al trabajo que se ofrece. Uno de los atributos de la flexibilidad en el lugar de trabajo es una comunicación mejor y más **abierta.**  **Sistema de creencias:** El sistema de creencias de una persona o sociedad es el conjunto de creencias que tienen sobre lo que está bien y lo que está mal y lo que es verdadero y falso.  **Pensamiento crítico:** El pensamiento crítico es un tipo de pensamiento en el se que ccuestionas, analizas, interpretas, evalúa evalúas y emite un juicioy haces un juicio sobre lo que se lees, escuchasoye, dices o escribes.  **Desaprendizaje:** Parte del aprendizaje continuo que se refiere a la sustitución de patrones de pensamiento y comportamiento familiares y seguros por otros nuevos y desconocidos. | |
| **Autoevaluación (preguntas y respuestas tipo test)** | 1.¿Qué es la adaptabilidad?   1. Adaptabilidad es lo mismo que flexibilidad. 2. **La adaptabilidad es una habilidad que puedes utilizar para responder de manera más efectiva al mundo cambiante que te rodea.** 3. La adaptabilidad es algo que no puedes practicar por tu cuenta.   2. ¿Cómo se relacionan la perspicacia y la sabiduría?   1. No están relacionados. 2. **La sabiduría es la capacidad de usar la perspicacia para facilitar la toma de decisiones informadas.** 3. La sabiduría es una subdivisión del discernimiento.   3. ¿Cuál es la esencia de la cognición?   1. Es un proceso religioso de reforma que "pretende recuperar la forma original del hombre", orientado a "la imagen de Dios" ejemplificada por los fundadores y los textos sagrados de las religiones del mundo. 2. **La capacidad que tenemos para asimilar y procesar la información que recibimos de diferentes fuentes (percepción, experiencia, creencias, etc.) y convertirlas en conocimiento.** 3. Ninguno de los mencionados anteriormente.   4. ¿Por qué el pensamiento lógico es una herramienta esencial en el lugar de trabajo?   1. El pensamiento lógico no es una herramienta esencial en el lugar de trabajo. 2. Porque me ayuda a organizar mejor mi carga de trabajo y ser más empático entre los compañeros. 3. **Ayuda a analizar problemas, intercambiar ideas y encontrar respuestas. Los empleadores quieren empleados que puedan encontrar las soluciones correctas que sean financieramente razonables, probables y procesables.**   5. ¿Por qué los sistemas de creencias son enemigos del escepticismo?   1. Los sistemas de creencias nutren nuestra necesidad de ambiciones de búsqueda de la verdad. 2. **Los sistemas de creencias utilizan el mecanismo de que individualmente "damos sentido" al mundo que nos rodea haciéndonos más conformes con las ideas dominantes al seguir la propaganda.** 3. Los sistemas de creencias no están en conflicto con el escepticismo.   6. Elige la mejor opción de las 12 disposiciones del pensador crítico.   1. **Escepticismo, apertura mental, y búsqueda de la verdad.** 2. Conformidad, pereza, confianza. 3. Mentalidad cerrada, creatividad, ambigüedad.   7. ¿Cuál de las siguientes descripciones se refiere a la estrategia de aprendizaje por espaciamiento?   1. Practicar varias habilidades en lugar de una repetidamente para aprender más efectivamente. 2. Esbozar, hablar o escribir en lugar de volver a leer tus notas. 3. **Estudiar en trozos o bloques más pequeños a lo largo del tiempo para recordar más y durante más tiempo.** | |
| **Bibliografía** | **Unidad 1**   * Todd, S. (n.d.). *Importance of Workplace Adaptability and Flexibility*. Open Sourced Workplace. <https://opensourcedworkplace.com/news/importance-of-workplace-adaptability-and-flexibility> * Todd, S. (n.d.). *What is Workplace Flexibility? (Advantages for Employer and Employees)*. Open Sourced Workplace. <https://opensourcedworkplace.com/news/what-is-workplace-flexibility-advantages-for-employer-and-employees> * Indeed Editorial Team. (2022, June 21). *Adaptability in the Workplace: Benefits and Importance*. Indeed Career Guide. <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/adaptability-in-the-workplace> * Raeburn, A. (2022, July 12). *6 Tips to Increase Your Adaptability In the Workplace*. Asana. <https://asana.com/resources/workplace-adaptability-skills> * Saavedra, J. (2022) *Adaptability: Definition, Examples, & Tips.* Webpage Berkeley, <https://www.berkeleywellbeing.com/adaptability.html>   **Unidad 2**   * Dwyer, Ch. (2019, April 5). *12 Important Dispositions* *for Critical Thinking* Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/thoughts-thinking/201904/12-important-dispositions-critical-thinking> * Akadémia kritického myslenia (n.d.). *Čo je kritické myslenie.* AKM. <https://kritickemyslenie.sk/co-je-kriticke-myslenie/> * Dwyer, Ch. (2019, April 26). *Open-Mindedness and Skepticism in Critical Thinking* Psychology Today. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/thoughts-thinking/201904/open-mindedness-and-skepticism-in-critical-thinking> * Usó-Doménech, J. L.; Nescolarde-Selva, J. (2015, January 14). *Open-Mindedness and Skepticism in Critical Thinking* Springer Link. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10699-015-9409-z> * Practice Aptitude Tests (n.d.). What Is Logical Reasoning? A Definition & Overview. Practice Aptitude Tests. <https://www.practiceaptitudetests.com/what-is-logical-reasoning/> * Information Factory (n.d.). Data To Wisdom Via Information, Knowledge & Insight. Information Factory. <https://theifactory.com/news/gaining-wisdom-from-data/> * Jay H. Bernstein—Kingsborough Community College - The Data-Information-Knowledge-Wisdom Hierarchy and its Antithesis   **Unidad 3**   * Nesvig, B. (2014, March 04). 35 Inspiring Quotes About Learning. Dashe & Thomson. <https://www.dashe.com/blog/motivation/inspiring-learning-quotes/> * George Roberts. (2013, April 30). What is learning? [Videohttps://www.youtube.com/watch?v=EtT31Sn1Ukk * Merriam-Webster. (n.d.). *Learning.* https://www.merriam-webster.com/dictionary/learning * Malamed, C. (n.d.). *10 Definitions of Learning.* The Learning Coach. https://theelearningcoach.com/learning/10-definitions-learning/ * Nagpal, A. (2017, June 30). *7 Reasons Why Continuous Learning is Important.* LinkedIn. <https://www.linkedin.com/pulse/7-reasons-why-continuous-learning-important-amit-nagpal/> * Sword, R. (2021, August 11). *Why is Continuous Learning Important?* High Speed Training. <https://www.highspeedtraining.co.uk/hub/why-is-continuous-learning-important/> * Sharma, I. (2022, February 15). *Lifelong Learning is the New Normal. Here’s How You Benefit From It.* Emeritus. <https://emeritus.org/blog/benefits-of-lifelong-learning/> * Indeed. (2022, August 03). *12 Benefits of Continuous Learning at Work (Plus Tips).* <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/benefits-of-continuous-learning-at-work> * <https://www.dashe.com/blog/motivation/inspiring-learning-quotes/> * Tupper, H., & Ellis, S. (2021, November 04). *Make Learning a Part of Your Daily Routine.* Harvard Business Review. <https://hbr.org/2021/11/make-learning-a-part-of-your-daily-routine> * Sumeracki, M. (2021, November). *Six Strategies for Effective Learning: A Summary for Teachers.* The Learning Scientists. [https://www.learningscientists.org/blog/2019/11/28-1](https://www.learningscientists.org/blog/2019/11/28-1%20%20) * Gonzales, J. (2016, December 11). *6 Powerful Learning Strategies You MUST Share with Students.* Cult of Pedagogy. <https://www.cultofpedagogy.com/learning-strategies/>   Edutopia. (2022, November 16). *3 Ways to Make Learning Stick With Better Note-Taking.* [https://www.edutopia.org/video/3-ways-**to**-make-learning-stick-with-better-note-taking](https://www.edutopia.org/video/3-ways-to-make-learning-stick-with-better-note-taking) | |
| **Recursos (vídeos, enlace de referencia)** | * <https://www.youtube.com/watch?v=K_Mku_lciF0>  * <https://www.youtube.com/watch?v=4dlq7HuUJtQ>  * <https://www.youtube.com/watch?v=hXqqruJF9gI> * https://www.youtube.com/watch?v=xJM\_CQN8-ns * https://www.youtube.com/watch?v=lHaQtAXCckg * <https://www.youtube.com/watch?v=DbjZEDR5EXI> * <https://www.youtube.com/watch?v=46CYtwXH_aE> * <https://www.youtube.com/watch?v=W9CcdjEqUag> * <https://www.youtube.com/watch?v=cqRoGpSGFwk&ab_channel=TheArtofImprovement> * <https://www.youtube.com/watch?v=BKfCUY_8-z0> * <https://www.youtube.com/watch?v=4hu-8yPo8Pg> * <https://www.youtube.com/watch?v=KtsCD4RQiLU> * <https://www.youtube.com/watch?v=IX0rxQ_1K0w> * <https://www.youtube.com/watch?v=CyEBdF7qDFo> * <https://www.youtube.com/watch?v=wixEGpznyG8> * <https://www.youtube.com/watch?v=xLkC-ODKQSc> | |