



Documento informativo:

Flexibilidad cognitiva

María del Mar García Orgaz
Responsable Escuela de Familias Down Madrid

¿Qué es la flexibilidad cognitiva?

La **flexibilidad cognitiva o mental** es la capacidad que tiene nuestro cerebro para **adaptar nuestra conducta y pensamiento a los cambios**. Es la capacidad de darnos cuenta de que lo que estábamos haciendo ha dejado de funcionar y, por ello, debemos reajustar nuestra conducta, pensamiento u opiniones para adaptarnos a la nueva situación.

La flexibilidad cognitiva es la llave de la inteligencia y el bienestar.

"Brillante es aquel que se atreve a cambiar sus ideas en un momento dado". **Albert Einstein**

La flexibilidad cognitiva es un componente del funcionamiento ejecutivo del cerebro que implica la capacidad de controlar el propio pensamiento. Se relaciona con el razonamiento fluido y con la destreza para resolver problemas nuevos de forma flexible y eficiente.

Flexibilidad cognitiva en el día a día

La flexibilidad cognitiva juega un **papel muy importante en el aprendizaje y en la vida diaria porque permite:**

- Detectar mejor la información del ambiente, procesarla y responder ante ella.
- Suprimir algunos estímulos irrelevantes que nos llegan al cerebro y enfocar nuestra atención en lo que realmente es importante, reduciendo así la incertidumbre y el estrés y contribuyendo a la estabilidad y bienestar emocionales.
- Pensar en varias ideas a la vez, descartar unas, valorar otras.
- Ver las cosas desde múltiples perspectivas, con empatía. Nos permite desactivar prejuicios para pensar y actuar con autenticidad.
- Reaccionar ante situaciones nuevas haciendo uso de la experiencia y también de la creatividad. Ante situaciones más o menos inesperadas, permite barajar mentalmente una serie de opciones alternativas y elegir la más eficiente.
- Formular metas, planificar y llevar adelante un plan, supervisar nuestras acciones y reajustarlas en función de los resultados.
- Tolerar los errores y superarlos de forma original.
- Soportar mejor los cambios y de esta manera adaptarse mejor a cualquier contexto.
- Ser más resilientes al sortear y afrontar los obstáculos.

Inflexibilidad

Decimos que una **persona es flexible cuando se adapta**, sabe comportarse en cada situación. Es tolerante con creencias, valores, ideas y formas de pensar. Comprende el punto de vista de los demás con empatía, puede ver varias perspectivas y contempla varias opiniones. Tolerancia los errores suyos y de los demás, los cambios de planes, se pone mejor en el lugar del otro. Llega a acuerdos. Por todo ello, la flexibilidad contribuye al éxito en las relaciones sociales y dentro de los equipos o grupos.

Por el contrario, una **persona con rigidez cognitiva o inflexible va a sufrir en su vida cotidiana y en sus relaciones sociales** por su incapacidad de cambiar de conducta o creencias cuando éstas están siendo ineficaces. Porque no va a ser capaz de tolerar los cambios, los errores propios y de los otros, ni llegar a acuerdos. Le va a costar adecuarse a las situaciones, llegando incluso a tener alteraciones en la regulación de la propia conducta, pudiéndose observar perseveraciones, obsesiones, trastornos compulsivos, pensamiento en rumiación.

La inflexibilidad cognitiva tiene consecuencias negativas en las actividades cotidianas de las personas y especialmente en sus relaciones sociales. La inflexibilidad cognitiva puede desembocar en muchos casos en depresión o ansiedad.

La maduración de la flexibilidad cognitiva se completa en torno a los 20 años de edad, pues depende de la estructura cerebral que más tarda en madurar: el lóbulo prefrontal del cerebro. A eso se debe que los niños pequeños quieren las cosas inmediatamente, que les afecten los cambios de rutina, que monten rabietas y tengan trastornos de conducta muy a menudo; porque no tienen en cuenta diferentes opciones o alternativas. Lo mismo le puede suceder a personas lesionadas o con deterioro cognitivo.

La flexibilidad cognitiva se entrena

Como cualquier otra habilidad cognitiva, **la flexibilidad mental se puede entrenar, aprender y mejorar.**

Algunas formas de potenciar nuestra flexibilidad cognitiva son:

- Intentando ver cada cosa desde múltiples perspectivas.
- Valorando varias opciones para cada circunstancia.
- Intentando romper la rutina, haciendo cosas nuevas cada día.
- Haciendo ejercicio físico.



Calle Caídos de la División Azul 15, 28016 Madrid
www.downmadrid.org