**¿Qué es la Flexibilidad?**

Nos referimos a la capacidad que tiene el ser humano para adaptar su conducta y pensamiento con facilidad a conceptos y situaciones cambiantes, novedosas e inesperadas,

Se ha demostrado que las personas con capacidad de ser flexibles tienen mayor capacidad de pensar simultáneamente lo que escuchan y lo que significa, que a la vez aumenta su fluidez pensativa y la comprensión de la lectura.

**¿Para qué la flexibilidad en nuestros tiempos?**

Vivimos en un mundo en que las temáticas convergen y divergen todo el tiempo y para poder enfrentarlo con bienestar en nuestras relaciones y ambientes de trabajo es necesario desarrollar comportamientos flexibles que contribuyan a adaptarnos con fluidez y poniendo luz a determinados aspectos que nos impiden lograr los objetivos importantes a cada uno.

Contrariamente los pensamientos rígidos y poco adaptativos pueden provocar cuadros de estrés, ansiedad, depresión o simplemente no les permiten alcanzar sus objetivos.

**“La flexibilidad es una garantía de equilibrio mental y de afrontamiento de todo tipo de situaciones cotidianas”**

**¿Dónde “jugar” la Flexibilidad?**

* Cuando **observamos** la realidad. La flexibilidad es ajustar el pensamiento adquirido en situaciones antiguas a las nuevas situaciones. Siendo capaz de superar creencias o hábitos previamente aceptados y hoy nos están limitando. Ejemplo “valorar la objetividad sobre la subjetividad”.
* Cuando **conversamos.** En ocasiones el modo en el que conversamos no logra hacer que las cosas pasen o fricciona, entonces puede ser modificado por otro que permitan un mayor fluir. Este suele estar condicionado por la calidad de relaciones en la que suceden las conversaciones. Ejemplo: Callar lo que nos molesta, a gestionarlo.
* En nuestras **conductas.** Implica el manejo de estrategias cambiantes de forma inteligente, que nos permiten adaptarnos a nuevas situaciones, liberándonos de automatismos que fueron funcionales, pero ahora no son efectivos. Ejemplo pasamos de dirigir los equipos a liberar los equipos”

 **6 Recomendación para entrenar y poner en juego.**

*. Realiza actividades creativas o diferentes para tus rutinas*

*. Conversa con extraños y personas diferentes. Déjate sorprender*

*. Vive tus creencias como “recursos” que puedes compartir y llevar mientras sean funcionales*

*. Plantea problemas abiertos y permítete escuchar diferentes opiniones para la toma de decisiones.*

*. Asume con naturalidad y valida los errores en los procesos de aprendizaje.*

*. Abraza o acércate a situaciones con incertidumbre y la ambigüedad*

**Resultados al trabajar desde la flexibilidad**

* Las personas con mayor flexibilidad son capaces de generar respuestas alternativas y cambiantes para solucionar problemas.
* La flexibilidad nos ayuda a tolerar y manejar con mayor facilidad los cambios que pueden suceder sin alterarnos y nos permite adaptarnos rápidamente a estos cambios. (resiliente)
* Ayuda también a tener un enfoque selectivo y centrarnos menos en los posibles factores que producen estrés o ansiedad.
* Las personas con flexibilidad toleran mejor los errores y cambios de planes, tienen mayor facilidad para ponerse en lugar del otro, y llegan más fácilmente a acuerdos comunes.

**Frases para la edición** *Si quieres cambiar al mundo, cámbiate a ti mismo |* [*Mahatma Gandhi*](https://proverbia.net/autor/frases-de-mahatma-gandhi) *La persona Sabia es Flexible como un bambú contra el viento | I-CHING
Si eres Flexible te mantendrás recto | Lao Tse*

**Seguir Aprendiendo**web | <https://www.cognifit.com/es/flexibilidad-cognitiva>

Ted | https://www.ted.com/talks/natalie\_fratto\_3\_ways\_to\_measure\_your\_adaptability\_and\_how\_to\_improve\_it/transcript?language=es

***Autor | Nacho Bossi****Colaboran Silvina Capellino y Juan José Maccio*