

Flexibilidad cognitiva Vs. Rigidez cognitiva

Capsula para la Salud



Asociación de Personal Académico Jubilado (APAJ)
Universidad Autónoma de San Luis Potosí.
Dra. Angelina González Hurtado (Vocalía de Salud)

- ¿Usted se aferra a sus ideas, a pesar de que le dan argumentos validos?
 - ¿No se permite acceder a las propuestas de familiares o amigos planteadas para su beneficio?
 - ¿Cualquier cambio o idea contraria a sus ideas y creencias es considerado absurdo y desechado de inmediato?...
-
- Entonces, será bueno cuestionar su **flexibilidad cognitiva.**

- La flexibilidad cognitiva, es la capacidad mental de darnos cuenta de que lo que estamos haciendo no funciona, o ha dejado de funcionar y, por tanto, debemos reajustar nuestra conducta, pensamiento y opiniones para adaptarnos al entorno y a las nuevas situaciones.
- La flexibilidad cognitiva, está relacionada a procesos mentales y emocionales que, en la medida que avanzamos en edad pueden volverse más rígidos.
- Algunos autores la han señalado como una habilidad relacionada con la **resiliencia**. Sin embargo es ampliamente estudiada por los neuropsicólogos.

- La flexibilidad cognitiva, nos permite seleccionar la estrategia que debemos llevar a cabo para adaptarnos a las diferentes situaciones con las que nos vamos encontrando. Nos ayuda a captar la información del ambiente y responder de forma flexible, ajustando nuestra conducta a los cambios y exigencias de la situación.



- **La persona con una buena Flexibilidad Mental o Cognitiva destacará por las siguientes características:**
 - Se permite **adaptarse rápidamente** a los cambios o novedades del medio.
 - La flexibilidad cognitiva le ayuda a **tolerar los cambios** que puedan suceder durante la resolución de problemas o la ejecución de una tarea. Permitiéndole generar alternativas.
 - Las personas con buena Flexibilidad Cognitiva efectúan fácilmente la **transición de una actividad a otra** y actúan adecuadamente en cada situación.
 - Pueden captar varias dimensiones de una misma realidad, mirar desde **diferentes perspectivas** y establecer relaciones ocultas, pudiendo encontrar fácilmente varias soluciones a un mismo problema.
 - Las personas con flexibilidad mental **toleran mejor los errores y cambios de planes**, tienen mayor facilidad para ponerse en lugar del otro, y llegan más fácilmente a acuerdos comunes.

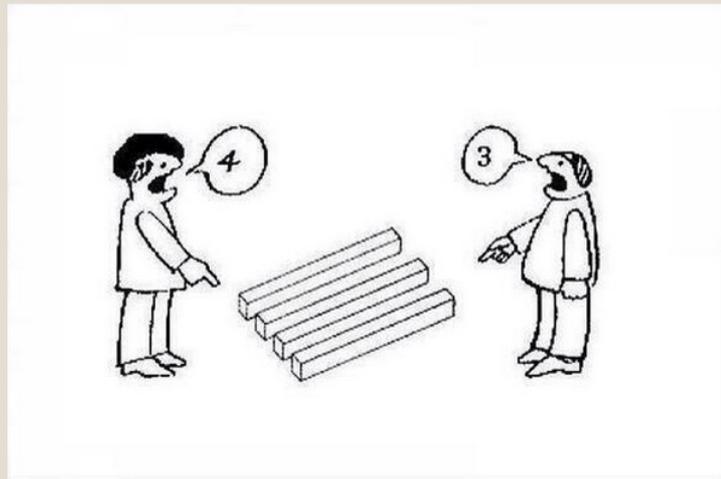
- Por otra parte, la **rigidez cognitiva** es la tendencia de mantener una misma idea, aún a pesar de que exista evidencia contraria, o hacer hincapié exclusivamente en aquellos aspectos de la realidad que concuerdan o confirman las expectativas y convicciones personales.
- Las personas inflexibles cognitivamente o rígidas, son aquellas que se sienten descontroladas ante un cambio y son incapaces de adaptarse a las situaciones adversas que se les presentan.



- Por otro lado, hay un componente emocional, es decir, estas personas tienen una reacción negativa hacia todo lo que sea nuevo y represente un cambio, por simple que este sea y experimentan una reacción inmediata ante cualquier cosa que sea diferente a la estructura que han establecido para sí.
- Este tipo de personas muestran una tendencia a poner su atención en el aspecto negativo de las cosas, manifestando su inconformidad y molestia, ante el menor cambio.

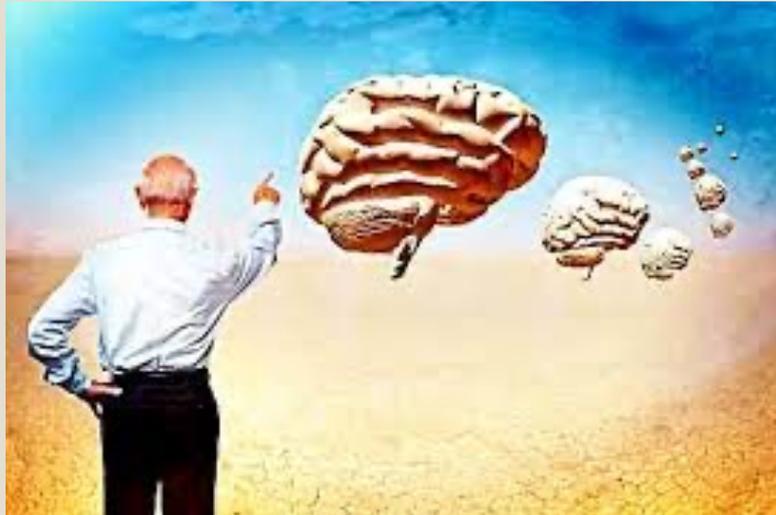


- La **rigidez cognitiva** es la consecuencia de la falta de flexibilidad mental. Por tanto, puede definirse como la **incapacidad de cambiar de conducta o creencias, cuando éstas están siendo ineficaces** para alcanzar nuestros objetivos.



- La rigidez cognitiva puede conducir a alteraciones en la regulación de la propia conducta, dándose patrones de comportamiento ineficientes y perseveración.

- Cabe señalar, que existen **trastornos o patologías asociados a una flexibilidad cognitiva deficiente o rigidez mental**. Es bastante frecuente encontrar rigidez cognitiva en muchos trastornos, ya sea porque se altera directamente la flexibilidad cognitiva, o porque se alteran las funciones de las que depende la flexibilidad mental.



- En **los adultos mayores, a menudo se encuentran casos de deterioro en su flexibilidad mental.**
- El envejecimiento del cerebro implica cambios funcionales y físicos que perjudican la velocidad de procesamiento del cerebro y su rendimiento cognitivo.
- Los estudios muestran que el entrenamiento cognitivo puede tener efectos positivos en la inducción de la plasticidad cerebral y, podrían ser válidos como una intervención dirigida a combatir o rehabilitar el deterioro de la función ejecutiva y flexibilidad cognitiva.

- Contar con una red social de apoyo efectiva, es un componente muy importante si es que tenemos la convicción de realizar un cambio en nuestras vidas y convertirnos en personas más flexibles para alcanzar un equilibrio mental.

