

La flexibilidad cognitiva es la capacidad de adaptar nuestra manera de pensar cuando cambian las circunstancias, cuando aparecen nuevos datos o cuando una interpretación ya no nos resulta útil. Implica poder soltar certezas, cuestionar juicios, explorar otras miradas y habilitar nuevas posibilidades.

Desde el coaching ontológico, desarrollar esta habilidad es clave para acompañar procesos de transformación. El cambio no comienza en el hacer, sino en la forma en que observamos lo que ocurre. Y esa forma de observar está moldeada por creencias, experiencias, emociones y patrones mentales que muchas veces operan de forma automática. La flexibilidad cognitiva nos invita a interrumpir esa automatización, a revisar lo que damos por hecho y a preguntarnos si lo que pensamos sigue siendo funcional o simplemente es familiar.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Ser cognitivamente flexibles no significa estar de acuerdo con todo, cambiar de opinión a cada momento o vivir sin convicciones. Tampoco implica abandonar nuestros valores o principios fundamentales. La flexibilidad no es inestabilidad, es conciencia.

Significa, más bien, tener la capacidad de revisar nuestras ideas cuando estas ya no nos sirven, cuando se convierten en barreras en lugar de puentes, o cuando limitan más de lo que cuidan.

Es preguntarnos:

“¿Esta forma de pensar me acerca a lo que quiero lograr? ¿Sigue siendo útil o solo me resulta conocida?”

Nuestros modelos mentales no son la realidad, sino mapas con los que navegamos. La flexibilidad cognitiva nos permite actualizar esos mapas, integrando nuevos caminos y posibilidades.

A continuación, tres aspectos centrales de esta habilidad:

✓ **Habilita el aprendizaje continuo:**

Aprender implica cambiar. Y cambiar, muchas veces, requiere soltar ideas que hasta ayer nos parecían ciertas.

Cuando defendemos nuestras creencias como verdades inamovibles, cerramos la puerta al aprendizaje. Pero cuando nos animamos a cuestionarlas —no desde la desvalorización, sino desde la evolución—, abrimos un espacio de crecimiento real.

La humildad es la base de toda transformación profunda: aceptar que aún no lo sabemos todo y que siempre hay algo nuevo por descubrir, incluso sobre nosotros mismos.

✓ **Mejora la resolución de problemas:**

Una mente rígida tiende a pensar en términos de todo o nada, correcto o incorrecto, posible o imposible. Este tipo de pensamiento limita el rango de acción. En cambio, una mente flexible no se encierra en la primera respuesta: investiga, combina ideas, conecta perspectivas, prueba alternativas. La creatividad no surge de repetir lo que ya sabemos, sino de atrevernos a mirar donde nunca habíamos mirado. Y para eso, necesitamos soltar la idea de que solo hay una manera válida de abordar las cosas.

✓ **Facilita la adaptación:**

El mundo cambia, las personas cambian, las circunstancias cambian. Resistirse a esos movimientos genera sufrimiento. La flexibilidad cognitiva no elimina el malestar, pero nos permite relacionarnos con el cambio desde otro lugar.

En lugar de luchar contra lo inevitable, nos invita a adaptarnos sin resignarnos. Nos volvemos más resilientes, no porque todo sea fácil, sino porque desarrollamos la capacidad de repensar nuestras estrategias, ajustar el rumbo y seguir avanzando.

Adaptarse no es rendirse, es reconfigurarse desde la posibilidad.

COMPONENTES DE LA FLEXIBILIDAD COGNITIVA

La flexibilidad cognitiva no es una cualidad con la que nacemos completamente desarrollada. Es una habilidad que se entrena, que se construye con práctica y consciencia. No se trata de tener una mente abierta “por naturaleza”, sino de cultivar una disposición activa a revisar lo que pensamos, a soltar certezas cuando nos limitan y a explorar nuevos marcos de sentido.

Esta habilidad se sostiene en tres pilares fundamentales que, al fortalecerse, permiten abrirnos a una manera más amplia, empática y creativa de interpretar la realidad:

♦ Curiosidad:

La curiosidad es la puerta de entrada a todo aprendizaje genuino. Es la capacidad de hacernos preguntas, de dudar con honestidad, de mirar más allá de lo obvio sin necesidad de confirmar lo que ya creemos.

Cuando somos curiosos, suspendemos —aunque sea por un momento— la necesidad de tener razón. Nos interesamos por lo diferente, por lo desconocido, por lo que no encaja en nuestros esquemas habituales. Esa apertura nos aleja de la rigidez y nos conecta con la posibilidad. En coaching, cultivar la curiosidad nos permite dejar de buscar respuestas correctas y empezar a formular preguntas poderosas.

♦ Empatía:

Ser empáticos no es solo comprender cómo se siente otra persona, sino también cómo piensa. Implica reconocer que cada ser humano habita un sistema de creencias, emociones y experiencias distinto al nuestro, y que su forma de interpretar el mundo tiene sentido dentro de su marco.

La empatía cognitiva nos permite soltar la idea de que “mi manera de ver es la única lógica” y abrirnos a otras perspectivas sin invalidarlas. Esta capacidad no solo mejora nuestras relaciones, sino que también expande nuestro propio modo de observar.

En el coaching ontológico, la empatía es clave para acompañar al otro sin querer corregirlo, sino ayudándolo a comprender cómo construye su mundo.

♦ Adaptabilidad:

La adaptabilidad es la capacidad de ajustar nuestras ideas, juicios o comportamientos frente a nuevas circunstancias, sin perder nuestro centro. No se trata de ser inestables o complacientes, sino de estar dispuestos a actualizar nuestra mirada cuando el contexto lo requiere.

Una persona adaptable no reacciona desde el miedo al cambio, sino que evalúa, aprende, ajusta y continúa. Acepta que lo que antes servía, hoy puede ser una traba, y se permite modificar sus esquemas sin perder coherencia con sus valores.

Desde el coaching, acompañar procesos de cambio implica ayudar al cliente a desarrollar esta capacidad: no como renuncia, sino como estrategia consciente para abrir nuevos caminos.

La flexibilidad cognitiva no es debilidad, es madurez. Es la capacidad de estar con lo que hay sin quedar atrapado en lo que “debería ser”. Es elegir abrir la mente, sin perder el centro.

En coaching ontológico, esta habilidad es una puerta directa hacia el aprendizaje transformacional. Porque para que algo cambie afuera, primero tenemos que estar dispuestos a mirar distinto desde adentro.