



UNIVERSIDAD DE
COSTA RICA



Orientación OO Oficina de
Hasta tu casa **Orientación**

CASE COVO CASED CIU

Guía Mente Flexible

Elaborado por: Lic. Alberto Solano Camacho
Psicólogo
Eje de Desarrollo Personal



Para entender cómo desarrollar una mente flexible, primero debemos comprender qué otros tipos de mentalidad puede haber.

El psicólogo Walter Riso en su libro “El poder del pensamiento flexible”, indica que hay tres tipos de enfoques mentales a la hora de enfrentar la realidad y las situaciones difíciles:

- Rígido
- Líquido
- Flexible

Mente Rígida

“Lo positivo de la mente rígida es que posee ideas, lo negativo es que se enreda en ellas al pensar que son inmutables y eternas.” Riso, 2012

Este tipo de enfoque mental se caracteriza por **la resistencia a cambiar comportamientos, creencias u opiniones**, incluso habiendo evidencia de que debería hacerlo. Dada esta rigidez en el pensamiento, su capacidad de adaptación es muy deficiente.



Este tipo de mentalidad desea tener siempre el control de las cosas por lo que tiende a desarrollar **altos niveles de frustración y estrés**, dada la realidad cambiante y evolutiva de las situaciones. Hay circunstancias y cosas que se pueden controlar y planificar, pero hay muchas



otras que no dependen de uno. Si tenemos una mentalidad rígida nos cerramos a nuevos escenarios y alternativas ante los retos que nos presente la vida.

Como lo expone el autor, **cuanto más "rígida" es la mente, más posibilidades hay de padecer enfermedades mentales.**

Desventajas del Pensamiento Rígido

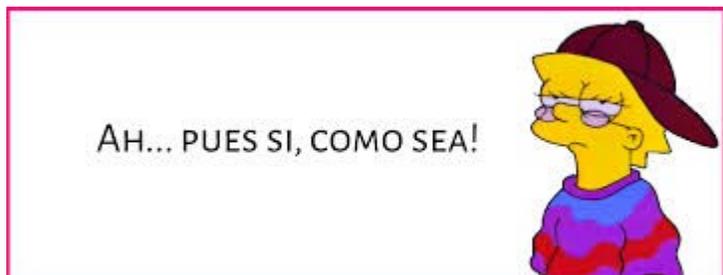
- Niveles altos de estrés y depresión.
- Dificultad para tomar decisiones.
- Angustia por no tener el control total de las cosas.
- Déficit en la resolución de problemas.
- Malas relaciones interpersonales, porque tienden a ser autoritarios, prejuiciosos y dogmáticos.
- Dificultades en su crecimiento personal, porque viven ancladas al pasado y a los "deberías".

Mente Líquida

"Lo positivo de la mente líquida es que no pone barreras, lo negativo es la carencia de puntos de vista." Riso, 2012



A las personas con pensamiento líquido se les dificulta desarrollar su propio criterio, por lo que tienden a tener una **personalidad indefinida y apática**. Son esas personas que se dejan llevar por las modas, y nunca tienen una opinión formada de las cosas.



Desventajas del Pensamiento líquido

- Carece de motivación o es muy voluble.
- No fija posiciones ni se compromete.
- No asume el control de su vida porque se deja llevar de una manera inconstante por las ideas de los demás.
- Elude responsabilidades.

Mente Flexible

“La mente flexible mantiene opiniones, tiene creencias y principios, pero está dispuesta al cambio y en pleno contacto con la realidad.” Riso,2012

A diferencia de la mente líquida, las personas de mente flexible **tienen principios claros y creencias profundas**. Sin embargo, no se cierran a nuevas ideas y están dispuestas a **escuchar a otros y tratar de comprender** su punto de vista.



La mente flexible es curiosa y le gusta la creatividad, explorar nuevas alternativas, ser autocrítica y ponerse a prueba en busca de su desarrollo personal y profesional.

La mentalidad flexible utiliza el **pensamiento crítico** como guía de sus **decisiones**. Se opone al dogmatismo pues es capaz de dudar de sus creencias cuando hay que dudar, es decir, cuando la lógica (buenos argumentos) y la evidencia (el peso significativo de los hechos) las cuestionan.



Walter Riso en su libro “El arte de ser flexible” indica que existen 6 zonas importantes para tener en cuenta si queremos desarrollar una mente flexible, estas son:

Zona 1: Pensamiento Crítico.

Aléjate del dogmatismo, adopta convicciones racionales y abiertas a la crítica y revisión.

Zona 2: Pensamiento Lúdico.

Evita la amargura y adopta el buen humor y la risa en tu vida.

Zona 3: Pensamiento Inconformista.

Aléjate de la normatividad simplemente por el hecho de ser normas, es decir, toma una actitud inconformista, inteligente y fundamentada.

Zona 4: Pensamiento Equilibrado.



No seas prejuicioso. Trata de ser justo y ecuánime en todo momento.

Zona 5: Pensamiento Complejo.

Evita una visión simplista del mundo. Las cosas o situaciones son complejas y depende de nosotros actuar acorde a la situación.

Zona 6: Pensamiento Pluralista.

Aléjate de toda forma de autoritarismo y abuso del poder, sé democrático en todos tus actos, participa, mantente abierto al diálogo y las diferencias.

Te invitamos a ver el siguiente video que explica de manera más lúdica las diferentes zonas:

<https://www.youtube.com/watch?v=4CohSP9ZnDc>