



Co-funded by
the European Union

FLEXIBILIDAD COGNITIVA

FLEXIBILIDAD MÓDULO DE FORMACIÓN



Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.



Tabla de contenidos

01

Introducción

02

El módulo en el entorno profesional

03

Impactos reconocidos a través de los estereotipos de género

04

Buenas prácticas y consejos

05

Conclusiones

1. Introducción



Las habilidades de flexibilidad son un concepto que ha surgido del estudio y la comprensión del comportamiento humano en diversos campos. El concepto se alinea con teorías y conceptos más amplios como la adaptabilidad, la resiliencia, la mentalidad de crecimiento y **la flexibilidad cognitiva**. La habilidad se refiere a la capacidad de adaptarse, ajustarse y responder eficazmente a circunstancias, situaciones y demandas cambiantes. Abarca diversas capacidades cognitivas, emocionales e interpersonales que permiten a las personas desenvolverse y prosperar en un mundo dinámico y complejo. Estas habilidades no se limitan a un ámbito específico, sino que pueden aplicarse a las relaciones personales, el entorno laboral, la toma de decisiones, la resolución de problemas y otros aspectos de la vida.

Como ya se ha mencionado, la flexibilidad cognitiva es un aspecto específico de la flexibilidad que se refiere a la capacidad mental de cambiar entre diferentes tareas, pensamientos o estrategias en respuesta a demandas o estímulos cambiantes. Implica la capacidad de adaptar el pensamiento y el comportamiento propios para resolver problemas, manejar situaciones nuevas y procesar información desde múltiples perspectivas. Algunas características de la flexibilidad cognitiva son:

- Fomentar la creatividad, ya que la generación de nuevas ideas, conexiones y posibilidades permite a los individuos pensar de forma innovadora y explorar soluciones poco convencionales.
- Fomentar la adaptación para apoyar el aprendizaje eficaz y la capacidad de ajustarse a nueva información o situaciones.
- La agilidad mental implica un procesamiento mental rápido y eficaz, que permite a las personas adaptar rápidamente su pensamiento y comportamiento a medida que surgen nuevas informaciones o circunstancias.
- La resolución de problemas desempeña un papel crucial para considerar diferentes estrategias y enfoques. Ayuda a superar la rigidez mental y a encontrar soluciones eficaces a problemas complejos.
- El cambio de atención permite a los individuos cambiar su enfoque y atención entre diferentes tareas, conceptos o estímulos.
- El cambio de perspectiva permite a los individuos considerar múltiples perspectivas o puntos de vista.

Es posible mejorar la flexibilidad cognitiva mediante diversas estrategias, como la participación en actividades que cuestionen los patrones de pensamiento tradicionales, el aprendizaje y la exploración de nuevos temas o perspectivas, la exposición a experiencias diversas, la práctica de la atención plena y la autorreflexión.

2. El módulo en el entorno profesional



Un alto coeficiente intelectual (CI) suele considerarse un componente importante del éxito, sobre todo en los campos de la ciencia, la tecnología y la innovación. En el libro "Emotional Intelligence - Why it Can Matter More Than IQ", el autor, D. Goleman se centra en el hecho de que la inteligencia emocional, más que el CI, puede ser un factor determinante en la vida de las personas. El hecho es que algunos de los mayores logros de los seres humanos se deben en gran medida a cualidades creativas, imaginativas, curiosas y empáticas. Varios de estos rasgos forman parte de lo que los científicos denominan "flexibilidad cognitiva", que se define como una habilidad que nos permite alternar entre distintos conceptos o adaptar el comportamiento para alcanzar objetivos en un entorno novedoso o cambiante.

En su libro "Mindset: La actitud para el éxito", la autora Carol S. Dweck ofrece estrategias para explorar nuestro potencial mediante un cambio en la forma de afrontar las situaciones, es decir, un cambio de mentalidad. La flexibilidad cognitiva nos permite ver cuándo algo no nos funciona y hacer los cambios necesarios para alcanzar el éxito. En este sentido, las personas flexibles se adaptan a lo inesperado e intentan encontrar una solución.

En el vertiginoso mundo empresarial actual, la ambigüedad y la incertidumbre son habituales, pero la flexibilidad cognitiva puede ayudar a las mujeres profesionales a prosperar en esos entornos sintiéndose cómodas con la ambigüedad, pensando sobre la marcha y adaptando sus planteamientos a medida que surge nueva información. Es una valiosa habilidad que permite a las mujeres profesionales apreciar y respetar diversas perspectivas y trabajar eficazmente en equipos diversos, lo que es esencial para **un liderazgo eficaz**.



Según D. Goleman, los líderes de éxito no se ciñen a un único estilo de liderazgo, sino que dominan múltiples estilos y saben cuándo alternar entre ellos en función de las circunstancias. Las mujeres que poseen flexibilidad cognitiva pueden adaptar sus estilos de liderazgo a distintas situaciones, inspirar e influir en los demás y navegar por dinámicas organizativas complejas.

3. Impactos reconocidos a través de los estereotipos de género



El pensamiento cognitivo o flexible está vinculado a la creatividad y favorece las habilidades personales y el bienestar general. También puede ayudar a proteger contra varios sesgos, como el de aceptación, lo que significa que las personas cognitivamente flexibles son más capaces de reconocer posibles fallos en sí mismas y utilizar estrategias para superarlos. Esta habilidad también se asocia a una mayor resiliencia ante acontecimientos vitales negativos, así como a una mejor calidad de vida. Incluso puede ser beneficiosa en la cognición emocional y social, ya que los estudios han demostrado que la flexibilidad cognitiva tiene un fuerte vínculo con la capacidad de comprender las emociones, pensamientos e intenciones de los demás.

En el entorno profesional, la flexibilidad cognitiva puede ofrecer varios beneficios a las mujeres profesionales, como la resolución eficaz de problemas, la adaptabilidad a entornos cambiantes, la colaboración, la resiliencia, la creatividad y la innovación, el desarrollo del liderazgo y el ascenso. Sin embargo, cabe señalar que las mujeres pueden enfrentarse a retos y prejuicios únicos en el lugar de trabajo que pueden afectar a sus experiencias y oportunidades profesionales. Estos retos pueden incluir estereotipos de género, prejuicios inconscientes, acceso limitado a puestos de liderazgo y culturas en el lugar de trabajo que pueden no apoyar plenamente su crecimiento y desarrollo.



A pesar de estos retos, las mujeres han demostrado sistemáticamente sus capacidades en diversos campos profesionales, exhibiendo altos niveles de flexibilidad cognitiva y contribuyendo al éxito de las organizaciones.

Los esfuerzos para fomentar la igualdad de género en el lugar de trabajo, como la promoción de la diversidad y la inclusión, la igualdad de oportunidades para el crecimiento y la promoción, y la lucha contra los prejuicios y las barreras, son cruciales para garantizar que las mujeres puedan utilizar plenamente su flexibilidad cognitiva y otras habilidades en el entorno profesional.

4. Buenas prácticas y consejos



Al incorporar estas prácticas, puede mejorar su flexibilidad cognitiva y posicionarse para el éxito en un entorno laboral complejo y en rápida evolución. A continuación encontrará algunas buenas prácticas y consejos para mejorar la flexibilidad cognitiva en el ámbito profesional:

- **Ejercicios de flexibilidad cognitiva:** Realiza actividades dirigidas específicamente a la flexibilidad cognitiva, como rompecabezas, juegos de ingenio o ejercicios de mapas mentales. Estas actividades pueden ayudarle a reforzar su capacidad para alternar entre distintas tareas, perspectivas y estrategias de resolución de problemas. El proceso de flexibilidad mental o flexibilidad cognitiva puede evaluarse y medirse con precisión mediante una evaluación neuropsicológica exhaustiva. Las pruebas estandarizadas que ofrece CogniFit también permiten evaluar de forma fiable e informatizada una amplia gama de habilidades cognitivas, incluida la flexibilidad mental o cognitiva.
- **Atención plena:** Cultiva prácticas de atención plena para aumentar la conciencia de sí mismo y mejorar la flexibilidad cognitiva. La atención plena puede ayudarle a estar más presente, observar sus pensamientos sin juzgarlos y responder a las situaciones con mayor adaptabilidad y claridad. El blog que aparece en el código QR contiene una gran variedad de contenidos, como artículos informativos sobre los beneficios de la atención plena, consejos prácticos para cultivarla, guías de meditación, entrevistas con destacados profesionales y mucho más.
- **Mentalidad de crecimiento:** Cultiva una mentalidad de crecimiento, que es la creencia de que las capacidades y la inteligencia pueden desarrollarse mediante el esfuerzo y la práctica. Acepte los retos, vea los fracasos como oportunidades de crecimiento y adopte la mentalidad de "aprender de los contratiempos". El Mindset Kit es un conjunto gratuito de lecciones y prácticas en línea diseñadas para ayudarle a enseñar y fomentar creencias adaptativas sobre el aprendizaje.



5. Conclusiones



Las mujeres profesionales necesitan practicar su flexibilidad cognitiva para desenvolverse en entornos laborales complejos, adaptarse a los cambios y aprovechar las nuevas oportunidades, ya que pueden estar mejor equipadas para afrontar los retos y sobresalir en sus carreras. La flexibilidad cognitiva puede verse afectada por las normas de género y las expectativas sociales, ya que los roles tradicionales de género y las expectativas sociales pueden imponer exigencias diferentes a las mujeres, pero superar estas barreras sociales y adoptar una mentalidad de crecimiento es un elemento clave que les proporciona más herramientas y oportunidades para desarrollarse y mejorar su carrera y su bienestar.

Las profesionales de orígenes y bagajes diversos pueden aportar perspectivas y habilidades cognitivas únicas, incluida la flexibilidad cognitiva, que pueden contribuir a la innovación y a la resolución de problemas dentro de los equipos. Se ha demostrado que las prácticas de atención plena, como la meditación y la autorreflexión, mejoran la flexibilidad cognitiva y pueden beneficiar a las mujeres al incorporar la atención plena a sus rutinas diarias, ya que puede ayudar a reducir el estrés, aumentar la autoconciencia y mejorar las capacidades cognitivas.



La flexibilidad cognitiva no es un rasgo fijo y puede desarrollarse y reforzarse con el tiempo. Para mejorar su flexibilidad cognitiva y su adaptabilidad en un entorno laboral en constante cambio, las mujeres profesionales deben dar prioridad al aprendizaje continuo, a la búsqueda de nuevos retos y a la adquisición de nuevas habilidades.

La flexibilidad cognitiva puede mejorarse mediante el trabajo en colaboración y la creación de redes profesionales diversas, ya que la interacción con personas de distintos orígenes y perspectivas aumenta la adaptabilidad cognitiva, amplía los patrones de pensamiento y fomenta la resolución innovadora de problemas.

Diversas medidas pueden contribuir a aumentar la flexibilidad cognitiva entre las mujeres profesionales, como la superación de las barreras sociales, el fomento de la diversidad, la práctica de la atención plena, la adopción del aprendizaje continuo y el fomento de entornos de colaboración.

Referencias



- Dweck, C. (2017). Mindset Revised And Updated: Changing The Way You Think To Fulfil Your Potential.
- Goleman, D. (1998). 'What Makes a Leader?' Harvard Business Review, November-December 1998.
- Jacquelyn, B., Langley, C., & Leong, V. (2021). Qué es la "flexibilidad cognitiva" y por qué es clave para el aprendizaje y la creatividad. BBC News Mundo. <https://www.bbc.com/mundo/noticias-57596474>
- Cote, C. (2022). Growth mindset vs. Fixed Mindset: What is the difference? Harvard Business School Online. <https://online.hbs.edu/blog/post/growth-mindset-vs-fixed-mindset>
- Goleman, D. (1995). 'Emotional Intelligence - Why it Can Matter More Than IQ.' London: Bantam.
- The Conversation. (2021). IQ tests can't measure it, but 'cognitive flexibility' is key to learning and creativity. <https://theconversation.com/iq-tests-cant-measure-it-but-cognitive-flexibility-is-key-to-learning-and-creativity-163284>
- Suarez Rivas, J. (2019). Liderazgo: el poder de la inteligencia emocional según el modelo Goleman Woman Essentia. <https://www.womanessentia.com/del-presente-al-futuro/aprendemos/liderazgo-modelo-goleman/>
- Yañez, J. L., & Rodriguez, A. (2020). El liderazgo emocional según Daniel Goleman. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/el-liderazgo-emocional-segun-daniel-goleman/>

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.

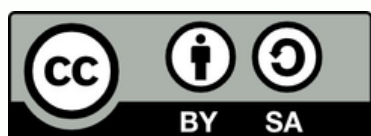
Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación [comunicación] refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información aquí difundida.

Autores

© Mayo 2023 – EBB GmnH, Step-by-Step, VAEV R&D, INDEPCIE, Skill-Up Srl., SVERONIS & SIA O.E.

Esta publicación se ha realizado con el apoyo financiero de la Comisión Europea en el marco del proyecto Erasmus + “2022-1-DE02-KA220-VET-000085146”.
Atribución, compartir la misma condición

Atribución, compartir la misma condición



(CC BY-SA): Usted es libre de Compartir - copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y Adaptar - remezclar, transformar y construir sobre el material para cualquier propósito, incluso comercial. El licenciente no puede revocar estas libertades siempre y cuando usted respete los términos de la licencia bajo las siguientes condiciones:

Atribución - debe dar el crédito apropiado, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de forma que sugiera que el licenciente le respalda a usted o a su uso.

Compartir Igual- Si remezcla, transforma o construye sobre el material, debe distribuir su contribución bajo la misma licencia que el original.

Sin restricciones adicionales: no puede aplicar términos legales.