

# Herramienta: flexibilidad cognitiva

Juana M. Bretón y Cristina Giménez

Colaboración: Aarón Moreno y Carla Tomás

Junio 2023

Aquest document s'ha creat en el marc del projecte [ProDigital](#) i es publica amb una llicència [Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](#) de Creative Commons (CC BY-NC-SA 4.0).



# ÍNDEX

01 Qué es la flexibilidad cognitiva.	1
02. Una puesta en práctica	3
03 Referencias	5

## 01 Qué es la flexibilidad cognitiva.

Estás en casa, es hora de dormir y estás metiéndote en la cama, en ese momento, junto a los ruidos de la tormenta que comienzan a aparecer, escuchas como en otra habitación se rompe un cristal. ¿Qué piensas?

1. Seguro que son unos ladrones que intentan entrar rompiendo una ventana.
2. El gato vuelve a hacer de las suyas, seguro me ha roto un vaso.
3. El aire ha debido mover las ramas del árbol y ha roto la ventana.

Le has escrito a tu mejor amiga hace 4 horas un whatsapp, ves el doble check azul pero no te ha contestado. En este lapso de tiempo ella ha compartido en sus historias de instagram una publicación, pero sigue sin responder. ¿Qué piensas?

1. He debido hacer algo, seguro se ha enfadado y no quiere saber nada de mí.
2. Es tan despistada como siempre, me ha dejado de nuevo en visto, ya se lo diré.
3. Estará buscando un momento adecuado para responderme, su instagram es de trabajo y esto era personal.

Como se puede ver, para un mismo acontecimiento existen diferentes maneras de interpretarlo y distintos pensamientos que pueden surgir, pero algunos ayudan más que otros para enfrentarse a la situación o buscar una manera adaptada de reaccionar.

La flexibilidad cognitiva es la capacidad para poder cambiar de enfoque, para tener un pensamiento flexible sobre una misma situación, lo cual permite considerar una situación desde una perspectiva nueva o diferente, o alternar con facilidad y rapidez entre diferentes perspectivas y ajustarse rápidamente al cambio en función de las demandas o prioridades. Se trata de un concepto muy adaptativo, por tanto, desarrollar esta habilidad tiene numerosos beneficios en nuestra vida diaria y permite adaptarse a los nuevos problemas que se van presentando.

Sin embargo, en muchas ocasiones, tenemos dificultad para interpretar lo que vivimos de una manera comprensiva. En estos casos, las distorsiones cognitivas o sesgos de pensamiento (ver tabla 1 del material del módulo introductorio), suelen guiar nuestra manera de pensar. A su vez, esta manera de interpretar las situaciones, a menudo, es poco adecuada o útil para la persona, puede aparecer en momentos no adecuados y repetirse frecuentemente.

Como se puede apreciar, no se intenta eliminar pensamientos o evitar que estos aparezcan, con la flexibilidad cognitiva se quiere, como se ha comentado, ampliar el rango de pensamientos, haciendo que se posean diferentes interpretaciones a los hechos, teniendo opciones más ajustadas a la realidad y útiles para el desarrollo de los objetivos personales. Para ello, va a ser importante tener en cuenta cuales son los pensamientos que aparecen y en qué situaciones, identificarlos será el primer paso para después retarlos o ponerlos en duda, en caso necesario. .

La flexibilidad cognitiva y la capacidad que tenemos para poder cambiar de enfoque, para tener un pensamiento flexible sobre una misma situación, es un concepto que está muy relacionado con el bienestar emocional. Las personas que son más capaces de generar pensamientos alternativos y encuentran diferentes modos de entender una situación, probablemente experimentarán emociones menos perturbadoras. La flexibilidad cognitiva es una herramienta que nos permite considerar una situación desde una perspectiva nueva o diferente, o alternar con facilidad y rapidez entre diferentes perspectivas y ajustarse rápidamente al cambio en función de las demandas o prioridades. Se trata de un concepto muy adaptativo, por tanto, desarrollar esta habilidad tiene numerosos beneficios en nuestra vida diaria y nos permite adaptarnos a los nuevos problemas que se nos van presentando.

Hay varios estudios que afirman que las personas con adicción a internet, y en general aquellos que padecen cualquier tipo de adicción, presentan un deterioro en la flexibilidad cognitiva. Se trata de una de las razones por las que les es más difícil cambiar el foco de

atención y tienen una mayor dificultad del control ejecutivo a la hora de realizar diferentes tareas. Afortunadamente podemos trabajar la flexibilidad cognitiva y mejorarla.

Hay diversas formas con las que podemos trabajar la flexibilidad cognitiva, algunos ejemplos son mediante reestructuración cognitiva, solución de problemas, aceptación (mindfulness) y acción opuesta a la emoción. Aquí nos centramos en la reestructuración cognitiva.

La reestructuración cognitiva consiste en centrarnos en el papel que tiene la interpretación de los eventos en las emociones y en las conductas. Con ella, buscamos la generación de pensamientos alternativos, que sin duda tendrá un impacto en cómo nos sentimos y en cómo actuamos. Se puede seguir una secuencia de pasos que nos ayudará a realizar con éxito estas técnicas de reestructuración cognitiva. Además, podemos usar registros que nos ayuden a ponerla en marcha, para identificar los pensamientos habituales que solemos tener y la propuesta de nuevas formas de pensar y cómo nos sentimos en consecuencia. Se trata del registro sobre Acontecimiento- Pensamiento - Consecuencia emocional y conductual- Pensamiento alternativo- Nueva consecuencia emocional y conductual (te lo explicamos en detalle a continuación mediante una puesta en práctica).

Reflexionar sobre algunas de las siguientes preguntas, te puede ayudar a entender mejor este contenido:

1. ¿Puedes pensar en una situación en la que debiste cambiar de opinión después de haber recibido nueva información?
2. ¿Cómo te sentiste cuando empezaste a pensar de otras formas posibles sobre esa misma situación?
3. Imagina que vas andando por la calle y te encuentras a una persona conocida pero ella no te saluda. Trata de imaginar todas las alternativas posibles por las que no te ha saludado y analiza cómo te hacen sentir las distintas razones.

4. Imagina que ves una imagen de una mujer tumbada en la cama de la habitación de un hospital, dos personas fuera en la puerta del hospital están abrazándose. Trata de generar todas las interpretaciones posibles que se te ocurran ante esta situación
5. ¿Para qué puede servir una silla con tres patas? Cuantas más alternativas se te ocurran mejor.
6. ¿Qué ventajas tiene este modo de pensar más flexible?
7. Cuando te preocupas mucho por una situación, ¿hay otra forma de ver o de interpretar las cosas?
8. ¿Estás olvidando información importante que puedas incorporar a tu forma de pensar sobre esa situación?
9. ¿Encuentras diferencias entre la forma de pensar cuando estás ansioso/a frente a cuando estás tranquilo/a?
10. ¿Qué piensan (o podrían pensar) otras personas ante una situación?

## **02. Una puesta en práctica**

Como hemos visto anteriormente, la finalidad de la reestructuración cognitiva es flexibilizar el pensamiento, es decir, tener en cuenta que ese pensamiento original, es solo uno entre las alternativas existentes, para ello vamos a seguir los siguientes pasos de esta técnica:

1. Primero vamos a describir nuestro pensamiento (por ejemplo, “no tengo nada interesante que hacer” y cuánto nos lo creemos entre 0-100).
2. A continuación vas a tomar una hoja y vas a hacer dos columnas, en la columna de la izquierda vas a poner las evidencias que tienes a favor de ese pensamiento y en la columna de la derecha, las evidencias que tienes en contra de ese pensamiento. Ten en cuenta que hablamos de evidencias, es decir, cosas reales, demostrables, no pensamientos o hipótesis. Puedes apoyarte en cosas que han pasado o has hecho en el pasado o retar si las

evidencias a favor son tan reales como parecen y que las contradicen acerca de ese pensamiento.

3. Cuando hayas hecho estas listas, debes revisar el grado de credibilidad del pensamiento original, es decir, a la luz de estas evidencias ¿cómo de cierto se siente ahora este pensamiento? (en el caso del ejemplo anterior, cómo de cierto es que “no tengo nada interesante que hacer”).

4. Esperamos que el pensamiento ahora se haya flexibilizado en cierto modo, haya avanzado a uno más acertado, más cercano a la realidad. ¿Cómo sería el pensamiento alternativo? Puedes ayudarte de las evidencias que has escrito para crearlo en el punto 2. Apunta en la tabla el cuestionamiento que has empleado y cuál es el pensamiento alternativo más plausible, anotando el grado de credibilidad que tiene el pensamiento original en este momento. Quizá ahora sigues pensando que estoy algo aburrido/a y me da pereza empezar algo nuevo, pero quizá podría salir a caminar, o que aunque no me parezca lo más interesante en este momento, puedo ir a visitar a un familiar hoy y además el fin de semana tengo un plan de concierto que me motiva mucho y realmente eso sí me resulta interesante.

4. Plántate las preguntas que se muestran a continuación con el fin desdramatizar la posibilidad de que este pensamiento sea verdad. Contéstalas mentalmente:

Incluso aunque fuera real, ¿es tan malo como parece?  
¿Qué pasaría si las cosas fueran realmente así? ¿Qué consecuencias tendría?  
Siendo así ¿Tiene sentido que me influya tanto a nivel emocional?  
¿Esto que pienso va a durar para siempre?

Tras estas preguntas, anota, por última vez, el grado de credibilidad que tiene ahora el pensamiento original ¿ha bajado?



5. ¿Es útil este pensamiento? Plantéate en qué medida este pensamiento te ayuda en tu vida, en tu desempeño o tu bienestar; o si, por el contrario, te obstaculiza comportarte como realmente deseas.

Cumplimentar algunos registros como el que tienes a continuación te pueden ayudar a llevar a cabo esta técnica y en la práctica con pensamientos tuyos con mayor facilidad.

FECHA / HORA	SITUACIÓN	PENSAMIENTO (0-100)	CUESTIONAMIENTO	PENSAMIENTO ALTERNATIVO (original 0-100)	EMOCIÓN (0-10)

Está demostrado que si logramos abrir el abanico con interpretaciones alternativas, podremos tener control sobre determinadas consecuencias emocionales y comportamentales desadaptativas. De esta manera nos podremos pasar a plantear conductas más adaptativas que nos ayudarán a sentirnos mejor.

Es muy importante la práctica continuada de cualquier técnica, ya que iremos mejorando nuestras capacidades de manera gradual y esto nos permitirá regular nuestras emociones de manera más eficaz y adaptativa.

### 03 Referencias

Barlow, D. H. (2019). Protocolo unificado para el tratamiento transdiagnóstico de los trastornos emocionales. Manual del terapeuta. Alianza editorial.

