

7.3

Flexibilidad para llegar

“Apunta a la luna.
Incluso si fallas,
aterrizarás en las
estrellas”.

Les Brown.

Trazar una ruta para alcanzar tus objetivos sin duda te permite andar con mayor seguridad. Sin embargo, el camino puede en ocasiones no resultar tal como lo esperabas. En esos momentos es necesario encontrar motivación, y un pensamiento flexible que te permita entender que las cosas pueden cambiar, te será de mucha ayuda para encontrar nuevas estrategias que te impulsen a seguir hasta alcanzar tu meta.

El reto es aplicar estrategias que favorezcan la creatividad, la flexibilidad de pensamiento y la motivación para afrontar constructivamente los retos que puedan comprometer la consecución de metas a largo plazo.

Actividad 1.

a. Lee con atención las situaciones que a continuación se te plantean. Para cada una de ellas, piensa y escribe dos formas diferentes de resolverlas.

- Antonia tiene una cita con Raúl, un chico que le gusta mucho. Han acordado reunirse en la nevería del centro de su pueblo. Está muy emocionada pues lleva meses esperando este momento, y está lista para encontrarse con él. Pero al salir de casa y tratar de cerrarla con llave, ésta se atora en la cerradura. No hay nadie dentro y Antonia tiene prisa. ¿Cómo puede resolver la situación?

1. _____

2. _____

- Has estado preparándote mucho para hacer el examen de admisión a la carrera que quieres estudiar. Llegas por fin el día esperado y vas con emoción hacia el lugar donde lo realizarás. Llegas 10 minutos antes de que inicie la prueba, y te das cuenta de que olvidaste un documento que es requisito para realizarla. Tu casa queda a 15 minutos de ahí. ¿Qué harías?

1. _____

2. _____

b. Comparte con tu compañera o compañero de junto tus respuestas y escucha las suyas. Comenten cómo se sintieron al realizar la actividad.

Actividad 2.

- Lean el concepto clave y reflexionen sobre la importancia de tener pensamiento flexible para conseguir lo que desean.
- Compartan las emociones que se despiertan en ustedes cuando sus planes no resultan tal como lo piensan, y qué pueden hacer con ellas para encontrar soluciones ante las situaciones que se presentan.

Reafirmo y ordeno

Tener la capacidad de flexibilizar el pensamiento es de gran ayuda para continuar motivados cuando los planes cambian, pues supone considerar que todo puede cambiar y que podemos adaptarnos a este cambio, generando alternativas para actuar. Si tienes una meta clara, es importante considerar que pueden surgir situaciones que te desmotiven, pero si en verdad te interesa lograr lo que te propones, puedes encontrar soluciones que te permitan seguir adelante. Ser flexible es una cualidad que puede ejercitarse cada día.



Para tu vida diaria

Enfoca tu atención en las situaciones cotidianas en las que surjan imprevistos que parezcan limitar el curso de las cosas. Trata de flexibilizar tu pensamiento para hacer propuestas distintas y resolver estas situaciones. Comparte con otras personas tus ideas y escucha las suyas, esto también ayuda a ejercitar el pensamiento flexible.

¿Quieres saber más?

Con este cuento breve de Bruno Ferrero tendrás un bello ejemplo sobre la importancia de la flexibilidad. <http://cuentosqueyocuento.blogspot.com/2008/10/flexibilidad.html>

CONCEPTO CLAVE

Pensamiento flexible: Capacidad de encontrar alternativas ante diversas necesidades o circunstancias.