5 retos para ejercitar tu pensamiento elástico

Tiempo de lectura: 5 min.

BBC Mundo

Sáb, 10/07/2021 - 15:02

"Aquellos que no pueden cambiar de opinión no pueden cambiar nada", dijo el dramaturgo, crítico y polemista irlandés George Bernard Shaw.

Y el cambio no solamente es indispensable sino también inevitable, pues la vida no es estática ni inmutable, sino más bien fluida.

Por eso, conviene tener una mente elástica, o lo que los expertos llaman flexibilidad cognitiva, esa capacidad de adaptar nuestros comportamientos pensamientos y sentimientos de acuerdo con las circunstancias.

Pocas veces hemos requerido de ella de una manera tan dramática y urgente como el período que estamos viviendo desde principios de 2020; ante la pandemia mundial, los gobiernos, las instituciones, las empresas y la gente se vieron forzados a hacer las adaptaciones necesarias y creativas para enfrentar una situación incierta y en rápida evolución.

Las respuestas a la pandemia, desde la negación y el mantenimiento del status quo hasta la acción rápida y decisiva para reducir la propagación del virus, proporcionaron un ejemplo vivo de la razón por la cual esta la elasticidad mental es vital.

Pero desde mucho antes de la aparición de covid en nuestras vidas, su importancia era ampliamente reconocida: varias investigaciones sobre el desarrollo y la vida útil muestran que la flexibilidad promueve el rendimiento académico, el éxito laboral, la transición exitosa a la edad adulta y hasta en la vejez puede mitigar los efectos del deterioro cognitivo.

Una prueba

Todo indica entonces que vale la pena tener una mente elástica. Pero, ¿cómo sabes si la tienes?

"Cuando tu cerebro no puede predecir algo, o cuando tienes que asimilar nueva información que no predijiste, tu cerebro puede actualizarse -eso es lo que llamamos aprendizaje- o puede ignorar los datos de los sentidos y simplemente insistir con su propia predicción", le explicó a BBC Ideas la neurocientífica y psicóloga Lisa Feldman Barrett.

"Hay una demostración muy conocida de flexibilidad llamada la prueba de Stroop", señaló el psicólogo Volker Patent.

En ella, te muestran los nombres de los colores escritos con tintas que no coordinan...

Palabras de colores

...y tienes que apretar los botones de colores que correspondan lo que te dice la palabra, no su apariencia.

"La idea detrás de eso es que para poder hacerlo tienes que cambiar diferentes piezas de información en tu mente. En términos simples, lo que sucede es que cuando escaneas el color de la palabra, los procesos automáticos de lectura de la palabra interfieren con la capacidad para indicar el color en voz alta. Cuanto más difícil le resulte a una persona, generalmente menos flexible cognitivamente es".

Ser psicológicamente flexible te permite utilizar de la manera más óptima los recursos que tienes disponibles para lidiar con el estrés, por ejemplo.

Quienes sufren de inflexibilidad psicológica tienden a usar una gama muy estrecha de sus recursos para poder adaptarse, explica Patent.

"La idea en la flexibilidad psicológica es sacar a las personas de un estado de lo que los psicólogos llaman languidecer, a uno en el que puedan lograr más de su potencial.

"Lo que impide que cambien sus vidas de un estado de baja satisfacción a uno de mayor satisfacción a menudo tiene que ver con la inflexibilidad en la forma en que abordan el problema que enfrentan".

Para la doctora Feldman Barrett, hay una lección muy profunda.

"Puedes tomar más control sobre tu entorno. No eres sólo un receptor pasivo de lo que el mundo te da".

A la una, a las dos y a las...

La idea es ser proactivo: dedicar el tiempo a cultivar experiencias y buscar nueva información. "Son oportunidades para exponerse a errores de predicción para que tu cerebro pueda resolver problemas de manera más flexible en el futuro".

"Exponerte a cosas que no conoces, y tal vez incluso ideas que no te gustan, puede hacerte sentir mal en el momento, pero resulta ser una muy buena inversión para tu bienestar", asegura la experta.

Y, si no sabes por dónde empezar, no te preocupes: he aquí unos ejercicios cortesía del físico Leonard Mlodinow, autor de "Elástico: pensamiento flexible en un mundo

en constante cambio" (Elastic: Flexible Thinking in a Constantly Changing World).

1. Elige una idea en la que no crees

Yo llamo a esto 'la idea del día'.

No me refiero a ir pretender. Me refiero a sinceramente tratar de imaginar cómo alguien que piensa de manera diferente a ti, pero alguien que respetas, podría aceptar esta idea y tratar de convencerte de ello.

2. Reflexiona sobre tus errores

Cuando nos equivocamos a menudo tratamos de olvidarlo.

Pues en este ejercicio vas a pensar en cuando te equivocaste. Recuerda una época en la que estabas equivocado -entre más equivocado más importante era, mejor- y concéntrate en ella.

Date cuenta de que no siempre tienes razón.

Una de las barreras para el pensamiento elástico es nuestra tendencia a pensar siempre que estamos en lo correcto y a seguir avanzando en la misma dirección.

Este ejercicio te ayudará a liberarte de eso.

3. Prueba comidas nuevas

Este es divertido.

Elije un restaurante al azar o uno al que normalmente no irías y pide algo que normalmente no pedirías.

Asegúrate de que no es el plato más popular, más bien, el menos popular.

O compra ingredientes que no has probado, aprende a cocinarlos y pruébalos.

Los estudios indican que si te estiras de una manera tan simple como ésta aumenta tu creatividad e imaginación.

4. Habla con extraños

Tus padres te enseñaron "No hables con extraños".

Pues tu cuarto ejercicio es desobedecerlos.

De hecho, habla con personas lo más diferentes posible de ti, personas que creen de una manera distinta, o simplemente personas al azar y trata de entender cómo piensan.

Y cuanto más estés expuesto a la forma en que otras personas piensan, más amplio será tu propio pensamiento.

5. Ve arte

No me refiero a un Rembrandt, me refiero al arte que es diferente, incluso si no te gusta.

Mira una exposición que te exponga a un arte diferente del tipo que normalmente ves (lo puedes hacer online). Eso te ayudará a pensar de otra manera.

La investigación muestra que si haces ejercicios como estos cinco, tu mente será más elástica, te será más fácil adaptarte al cambio y hasta podrías ser tú quien lo cambie todo, señala Mlodinow.

* *Este artículo fue adaptado de los videos de BBC Ideas "Five ways to be more elastic in your thinking" y "The benefits of flexible thinking".*

10 de julio 2021

https://www.bbc.com/mundo/noticias-57559533

ver PDF
Copied to clipboard