

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 20 DE JUNIO DEL 2022**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **NO VEAS EL MUNDO TAN CUADRADO.**

**DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO**

Hacer uso de una mentalidad más flexible nos ayudaría sin duda a responder ante las dificultades cotidianas con mayor efectividad. Al fin y al cabo, la vida es cambio y ante cada uno de esos desafíos siempre nos ayudará un enfoque más abierto, dinámico y creativo.

El auténtico potencial de nuestra inteligencia está en la capacidad de cambiar. Ser capaces de asumir nuevas perspectivas e ideas, desterrando los conceptos que ya no nos sirven es una de nuestras mejores virtudes.

Lograrlo no es precisamente fácil, el cerebro suele ser muy resistente al cambio y vive muy aferrado a sus zonas de confort. Sin embargo, enseñar a nuestra mente conservadora a ser algo más innovadora y flexible puede ayudarnos a generar cambios muy positivos.

Si tuviéramos que hablar de una cualidad mental que todos deberíamos entrenar, desarrollar y aplicar en nuestro día a día sería sin duda la flexibilidad cognitiva.

En su lado opuesto, tendríamos esa mentalidad fija que se golpea y se frustra casi continuamente al comprobar que las cosas no son siempre como uno quiere y espera. Son personas que no admiten las críticas, que no manejan bien los fracasos o los errores y que, además, suelen evitar los desafíos por temor a fallar.

#### **La mente elástica va más allá de lo convencional**

Lo convencional es ese espacio seguro al que tan fácil es habituarse. Nos da sensación de permanencia, de quietud y arraigo. Sin embargo, si hay algo que debemos entender es que la vida no es estática, fluye, varía, cambia y a menudo, se mueve con rapidez.

Un modo de sobrevivir a esos cambios es siendo capaces de innovar, de ir más allá de lo convencional. De este modo, para desarrollar un pensamiento innovador, debemos empezar a confiar en nuestra creatividad e intuición. Algo así solo se logra observando, siendo capaces de ver más allá, percibiendo necesidades, nuevas perspectivas y aplicando una conducta proactiva.

Si somos receptivos a las novedades y los cambios en nuestro día a día, y los aceptamos sin miedo y de manera creativa, nuestra personalidad se verá fortalecida. La mente elástica que se atreve a extenderse más allá de su zona de confort, nunca vuelve a ser la misma.

**Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a  
Consulta favor de comunicarse a los. Tels. (998) 2-89-83-74 y al  
(998) 2-89-83-75 Ext: 101 Y 102.**