

PÍLDORAS PARA AFRONTAR EL CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA DEL COVID-19

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS BASADAS EN LA EVIDENCIA

MI NUEVA VIDA

Cómo la flexibilidad cognitiva nos ayuda al cambio

Llevamos más de dos semanas viviendo una **nueva vida**. Sin planteárnoslo, tuvimos que **cambiar** nuestros hábitos y **redimensionar** nuestro espacio de vida, comprometiendo, de alguna forma, nuestro bienestar. Una función cerebral que resulta fundamental en estas circunstancias es la **flexibilidad cognitiva**.

La flexibilidad cognitiva es la **capacidad** de darnos cuenta de que no podemos seguir haciendo lo que hacíamos y **reajustar nuestra conducta y pensamientos** para **adaptarnos** al entorno y a las nuevas situaciones.



¿CÓMO PODEMOS SEGUIR UNA VIDA ACORDE A NUESTROS VALORES DE MANERA NOVEDOSA?

Pensemos en el agua de un río: siempre encuentra el camino para llegar al mar. Algunos caminos pueden ser más rectos. Otros, en cambio, pueden ser más tortuosos y necesitan flexibilizarse, es decir, crear nuevas vías para llegar al mar.

Ser **flexible mentalmente** nos ayuda a buscar diferentes alternativas para lograr una misma meta o para enfrentar diferentes situaciones.



Existen diferentes estrategias para cada circunstancia. Una estrategia puede ser más eficaz para una persona y menos para otra. Además, la misma estrategia puede ser útil en un momento determinado.... Otro día puede que las cartas de juego se hayan *barajado* y tengamos que pensar en una nueva alternativa.

Y tú, ¿qué estrategias, técnicas o alternativas has puesto en marcha de manera novedosa para seguir viviendo *al ritmo* de tus valores y metas?

Este contenido es de carácter general y se ofrece con fines exclusivamente informativos. Por tanto, no sustituye en ningún caso la ayuda psicológica profesional. Por favor, si tu malestar psicológico es muy intenso y/o te interfiere de manera significativa, no dudes en buscar atención especializada. Algunas instituciones oficiales en las que se ofrece atención psicológica o información al respecto son:

- Clínica de Psicología de la Universitat de València (Fundació Lluís Alcanyís): <https://www.fundaciolluisalcanyis.org/clinicas/clinica-psicologia-universitat-valencia/>
- Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana: https://www.copcv.org/noticia/13319?utm_source=copcv&utm_medium=email&utm_campaign=recull#.Xn-s_4hKg2x
- Teléfono de la esperanza: <https://www.telefonodelaesperanza.org/> / <https://www.compartevida.es/>
- Servicios de Salud Mental de Conselleria de Sanitat Universal y Salut Pública (Generalitat Valenciana): <http://www.san.gva.es/web/dgias/cartera-de-servicios1>