



“Si eres flexible, te mantendrás recto” – Lao Tse

¿QUÉ ES EL VALOR DE LA FLEXIBILIDAD?

- Capacidad de adaptarse rápidamente a las circunstancias y ambientes, modificando nuestras actitudes y conductas para mejorar el entendimiento, armonía y convivencia con los demás, sin ceder en los principios.

Ser flexible significa tener la mente abierta. Es ver que existen otras posibilidades. Es estar dispuesto a realizar los cambios. Es estar atento a las ideas nuevas, evaluando lo pasado. Es aceptar que si determinada cosa no ha dado resultado, es porque algo está fallando y es momento de cambiar.

¿POR QUÉ PRACTICAR LA FLEXIBILIDAD?

- No se cae en el estancamiento.
- Es más fácil adaptarse a situaciones.
- Se hacen cambios positivos.
- Se encuentran nuevas soluciones.
- Evita persistir en un el error.
- Mejora nuestra convivencia.
- Nos hace más productivos.
- Fomenta el trabajo en equipo y la armonía.
- Mejora nuestra disposición para hacer acuerdos y enriquecerse de las opiniones de los demás.

OBSTÁCULOS

- Rigidez mental
- Miedo al cambio
- Perfeccionismo inútil

¿CÓMO PRACTICAR EL VALOR?

No todo cambio es progreso, sólo aquel que lleva mejor o más rápido al fin que se persigue. El ejercicio de este valor es muy positivo en la vida cotidiana y, por eso, es necesario considerarlo un valor ético en sí mismo.

La flexibilidad como valor, es importante porque nos permite adaptarnos al cambio sin rompemos. La rigidez no es la solución porque siempre hay un punto de ruptura, incluso el acero más fuerte se quiebra. Hay tres tipos de flexibilidad que necesitas desarrollar:

FLEXIBILIDAD MENTAL: Es la capacidad de ampliar nuestro campo de visión, estar abierto a otras perspectivas y adoptar diferentes puntos de vista. Seguro conoces personas que incluso en los temas menos importantes consideran que sólo hay una forma de entenderlas, para ellos pensar de otra forma es ceder y poner en peligro su propia estabilidad; son ejemplos claros de inflexibilidad mental.

FLEXIBILIDAD EMOCIONAL: Es la capacidad de superar el estrés y los bloqueos emocionales. Somos seres interrelacionados, las emociones influyen en nuestro cuerpo y estados de ánimo, y a la inversa. Por ejemplo: controlando la respiración se equilibra la ansiedad, el nivel de estrés, o restándole importancia a un insulto recibido se reduce la tentación de escalar el conflicto con otro insulto.

FLEXIBILIDAD DE NUESTRAS CREENCIAS Y ACTITUDES: Es la capacidad de analizar nuestro sistema de creencias o actitudes (conscientes o inconscientes), ya que cuando son erróneas bloquean nuestra flexibilidad. Por ejemplo: creer que es mejor ser pesimista que optimista, que es mejor no relacionarnos con otros para no salir dañados, la tecnología no es buena, es mala...

Recuerda que: Cultivar la escucha activa, ser empáticos, salirse de los “polos extremos” son actitudes que promueven la flexibilidad. Haz ejercicios cambiando tu punto de vista en temas sin importancia, dándote cuenta que no pasa nada por ver las cosas desde otro ángulo.