



## FLEXIBILIDAD COGNITIVA – El cuarto escenario

### 1) TÍTULO Y DESCRIPCIÓN DE LA HERRAMIENTA

El **cuarto escenario** de un proceso de cambio se refiere al bloqueo que nos afecta cuando sabemos lo que queremos (enfoque en el objetivo), sabemos cómo hacerlo (tenemos las competencias y recursos necesarios), lo ejecutamos adecuadamente (motivación y responsabilidad) pero, por alguna razón, no logramos el resultado deseado.

Esta herramienta (que puede aplicarse tanto online como offline) viene a cuestionar las estrategias que habitualmente utilizamos, y que ya están instaladas en nuestros hábitos, rutinas y formas de ser y actuar. Contrastaremos estas estrategias con los logros que obtenemos, y si éstos no están alineados con nuestros deseos, nos preguntaremos si nuestro compromiso es con la razón o con los resultados.

Además, comprenderemos que en muchas ocasiones lo que nos aleja de nuevos y mejores resultados no es lo que somos (nuestra personalidad, nuestra identidad...), sino nuestras estrategias, es decir, lo que hacemos de una determinada manera, aunque muchas veces nos aferremos a ellas como si fueran parte de nuestra identidad.

### 2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

- Revisar nuestras estrategias, incluso aquellas que repetimos sistemáticamente y que no nos llevan a conseguir los resultados deseados.
- Identificar las estrategias de fracaso.
- Estimular la aplicación de nuevas estrategias y fomentar la flexibilidad del comportamiento.

### 3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON EL ENEMIGO

El apego a las formas de ser y también a la manera de hacer las cosas (a menudo alimentada durante años de hábitos, rutinas y costumbres, incluso heredadas de la familia, los amigos o los compañeros) refuerza nuestra percepción de seguridad, de certeza de que estamos en el ámbito de lo que sabemos hacer, de lo conocido, en un marco en el que nos sentimos cómodos. Si esta estrategia nos lleva a conseguir los resultados deseados, perfecto. El problema viene cuando nos instalamos en ese campo de acción y sistemáticamente no logramos nuestros objetivos.

La tentación de "seguir haciendo lo mismo" hasta que funcione es enorme, sobre todo cuando antes, en otras condiciones, esa estrategia era rentable y eficaz. Pero si ya no funciona, es hora de dejar de lado nuestras queridas estrategias y aprender a desarrollar otras nuevas.

### 4) MATERIALES Y RECURSOS

No hay recursos específicos necesarios.

Opcional: un bolígrafo y una hoja de papel.



## FLEXIBILIDAD COGNITIVA – El cuarto escenario

### 5) APLICACIÓN DE LA HERRAMIENTA

- **Paso 1.** Define un objetivo que te hayas marcado y que aún no hayas alcanzado, aunque sientas que has hecho todo lo necesario y, además, lo has hecho correctamente.
- **Paso 2.** Piensa en lo que puedes haber pasado por alto o dónde está el error.
- **Paso 3.** Comprueba tu estrategia paso a paso. Todas las acciones que has emprendido, los recursos que has tenido a tu disposición, las personas que te han acompañado, los tiempos, el orden de las acciones...
- **Paso 4.** Describe tu particular "receta" de una estrategia perfectamente ejecutada, pero que sin embargo no te ayuda a alcanzar tus objetivos.
- **Paso 5.** Pregúntate a qué te comprometes: ¿a la razón o a los resultados? ¿Quieres tener razón sobre la idoneidad o el éxito de la estrategia? ¿Estás enamorado de tu estrategia aunque no funcione?
- **Paso 6.** Identifica qué puede cambiar, qué nuevo recurso (humano, técnico o material) puedes necesitar, qué debes añadir o eliminar. En definitiva, qué debes cambiar en tu receta.
- **Paso 7.** Pon en práctica la nueva estrategia. ¿Estás preparado para sacrificar tus antiguas estrategias y probar otras nuevas?

### 6) QUÉ APRENDER

El poder de los apegos y las costumbres como elementos fijadores de "cómo hay que hacer las cosas", sobre todo cuando en otros tiempos y circunstancias nos han servido para conseguir los resultados deseados.

La presa de la tradición o del "así se ha hecho siempre" a la hora de establecer estrategias de actuación.

El apego a tener la razón, porque genera una sensación de certeza, de seguridad, e incluso de saber lo que va a pasar después... aunque lo que vaya a pasar no esté alineado con nuestros resultados u objetivos.

La incomodidad de abandonar viejas estrategias y adoptar otras nuevas como un proceso de aprendizaje de reciclaje y resiliencia.



Cofinanciado por el  
programa Erasmus+  
de la Unión Europea



Entrepreneurship for everyone  
New ways of coaching