



# FAMILIES

TACKLING TOUGH TIMES

## TOGETHER

FAMILIAS UNIDAS ABORDANDO  
LOS TIEMPOS DIFÍCILES



FAMILIA

ADULTOS JÓVENES

## ¡Nuestra Familia es Adaptable! Flexible al Cambio

Desde el comienzo de la pandemia nos tuvimos que adaptar a situaciones sin precedente. Estas adaptaciones pueden relacionarse con áreas como la escuela o trabajo, donde vivimos, o como socializarnos. Ha cambiado cómo existimos en este mundo. La flexibilidad que nuestras familias han mostrado en la celebración de bodas, asistir a clases, asistir eventos en las universidades y otras reuniones que típicamente se han hecho con grandes celebraciones. Algunos o tal vez casi todos estos cambios no fueron nuestra elección: el gobierno, nuestros empleadores o las escuelas, y tal vez hasta nuestra familia, nos obligó a hacer un cambio de vida para asegurar nuestra salud y también la de otros.

Pero otras adaptaciones fueron absolutamente nuestra decisión-Cómo lidiamos con la forma de estar conectados con otros y los esfuerzos que hicimos para encontrar lo positivo en algo meramente negativo. Esas adaptaciones pueden ser triviales, pero no son porque eso indica que es nuestra habilidad a ser flexibles lo que es una cualidad que tiene beneficios innumerables. Desde poder aprender e integrar información rápidamente hasta resolver problemas creativamente y ajustarnos a nuevas situaciones. Flexibilidad cognitiva es la llave que permite que las personas tengan éxito en todas las diferentes áreas, incluyendo social, académico, laboral, etc. (Verdolin, 2019). Entonces, porque no tomar esta oportunidad cuando estamos preparados para la flexibilidad y adaptabilidad para construir esos pensamientos de flexibilidad aún más.

### Recursos en video

- [Tres formas de medir su adaptabilidad y cómo mejorarla](#)
- [Purdue Estudiantes de Posgrado mostrando algunas buenas noticias](#)

### Acciones Internas

Dra. Jennifer Verdolin ha tenido sugerencias para incrementar la flexibilidad de su forma de pensar.

1. Haga Algo que ya sabe hacer, pero hágalo diferente y a menudo.
2. Busque nuevos retos y experiencias
3. Conozca nuevas personas

### Acciones Externas

Hable con su familia acerca de como han cambiado sus rutinas diarias, semanales, y mensuales. ¿Cuáles le gustaría mantener? incluso después de las restricciones físicas y de movimiento terminen.

Para leer mas estudios acerca de lo cognitivo y flexibilidad lea [Aprendiendo más de la flexibilidad cognitiva](#)