

# THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico



Zatevahins / Shutterstock

## Por qué nos cuesta tanto cumplir los buenos propósitos de Año Nuevo

23 enero 2020 23:10 CET

“Año Nuevo, vida nueva”. Este dicho popular, tan recurrente a principios de año, invoca un cierto espíritu optimista. La convicción de que con todo inicio de ciclo se abren nuevas oportunidades. Y de paso nos invita a reflexionar y a hacer un balance de los logros y reveses del año que termina. Una reflexión que suele llevar emparejado un arsenal de buenos propósitos destinados a que el ciclo que se inicia el 1 de enero sea mejor que el que concluyó el 31 de diciembre.

Han pasado unas pocas semanas desde que estrenamos el año 2020. ¿Qué ha sido de todos aquellos buenos propósitos? ¿Cuántos mantenemos vigentes? ¿Hemos tenido suficiente fuerza de voluntad? La respuesta más común es no. Porque, la verdad sea dicha, la fuerza de voluntad flaquea con facilidad. ¿Pero por qué?

La neurociencia ofrece algunas respuestas que tal vez nos sirvan para reflexionar cuando se inicie un nuevo año. O mejor hoy mismo. Después de todo, ¿quién dice que los ciclos solo pueden empezar el día 1 de enero? Es más, hay experimentos que indican que solo con conocer los mecanismos neuronales que inducen la fuerza de voluntad ya contribuimos a aumentarla. Razón de más para leer la explicación que sigue.

### La fuerza de voluntad debe verse recompensada

#### Autores



##### David Bueno i Torrens

Profesor e investigador de Genética, especializado en Neurociencia y Educación, Universitat de Barcelona



##### Anna Forés Miravalles

Profesora Facultad de Educación, Universitat de Barcelona

La voluntad es la potestad de dirigir las propias acciones hacia un fin deseado, normalmente opuesto a la inmediatez del momento. Dicho de otro modo, nos permite vencer los obstáculos y alcanzar nuestras metas incluso si implican un esfuerzo que no se ve recompensado de manera inmediata.

Este primer punto es crucial: la sensación de recompensa. Está muy arraigada en nuestro cerebro, y nos conmina a repetir las acciones que, de algún modo, nos han resultado provechosas con anterioridad. Una de las zonas principales del cerebro implicadas es el estriado, y el neurotransmisor que lo activa se llama dopamina. La dopamina participa en diversas funciones mentales, a saber, la motivación, el placer, la atención, el optimismo y la recompensa, entre otras. Claves, dicho sea de paso, para conseguir lo que nos proponemos.

Por otra parte, cada vez que echamos mano de la fuerza de voluntad para hacer algo contrario a las tendencias inmediatas del momento, como por ejemplo comernos una ensalada en lugar de un entrecot grasiento, o una fruta en lugar de una tarta, se nos activa la denominada corteza cingulada anterior, que tiene diversas funciones, entre las cuales destacan la gestión de conductas racionales como la inhibición, la anticipación de premios, la toma de decisiones, la empatía y la gestión emocional.

Esta zona del cerebro tiene conexión directa con la corteza prefrontal, que está implicada en la planificación de acciones futuras y en el control consciente del comportamiento, lo que incluye la determinación. Pero también con la amígdala, que se ocupa de generar emociones. Todas ellas, además, actúan sobre el estriado, que como ya se ha dicho genera sensaciones de recompensa.

¿Y a dónde nos lleva todo esto? Unamos todas las piezas. Cuando nos planteamos un propósito, tanto en Año Nuevo como cualquier otro día del calendario, estamos usando la corteza prefrontal para planificarlo y para mantener la determinación de conseguirlo. Tomamos la decisión con la corteza cingulada, que inhibe otras acciones que lo desbaratarían y controla las riendas de las emociones para mantenernos dentro de la racionalidad. Y, aquí viene lo importante, anticipamos la recompensa final (por ejemplo, perder esos kilos que nos sobran).

Lo malo es que, cuando todo parece ir sobre ruedas, algo suele a torcerse. Porque normalmente la recompensa esperada, que es lo que a nivel cerebral nos permite mantener la atención y el interés, se demora. Y la tentación de sucumbir a los placeres inmediatos se hace cada vez más fuerte.

## **Sin motivación la fuerza de voluntad flaquea**

La única manera de mantenernos firmes a pesar de todo es a través de la motivación. La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta hacia metas o fines determinados. De hecho, la misma motivación es también fuente de recompensa y placer, y se relaciona con otras facultades mentales como el optimismo.

La motivación depende también de la dopamina. Cuanto más altos son los niveles de dopamina, menos nos cuesta esforzarnos en conseguir una recompensa más valiosa que la recompensa fácil e inmediata. Y, ¡itachán!, el anhelo de esa recompensa futura gana la partida a los placeres de la inmediatez.

Claro que no todo el mundo muestra los mismos niveles de fuerza de voluntad. En las diferencias interpersonales intervienen dos factores. El primero, genético. El sistema de la dopamina se basa en el funcionamiento de diversos genes. Según qué variantes génicas tengamos, su funcionamiento será más o menos eficiente.

El segundo factor es el entrenamiento y la educación. Porque sí, la fuerza de voluntad se puede entrenar. ¿Cómo? Simplemente usándola. Cada vez que la utilizamos, favorecemos conexiones neuronales que fortalecen el comportamiento que perseguimos. El truco está en imaginar recompensas suficientemente lejanas para que alcanzarlas implique un cierto esfuerzo, pero a la vez lo bastante cercanas para que las percibamos como asequibles.

Otra manera de trabajar la fuerza de voluntad es a través del método propuesto por Esther Wojcicki para favorecer el éxito personal, el método *TRICK* (Truco). Propone fomentar los siguientes valores: Confianza (*Trust*), Respeto (*Respect*), Independencia (*Independence*), Colaboración (*Collaboration*) y Amabilidad (*Kindness*).

## **Empieza por un día nuevo**

Una vida es mucho tiempo, quizás un año también. Si los propósitos anuales nos cuestan, más nos valdría empezar por el “Día nuevo, algo nuevo en nuestra vida”. Sin estresarnos, puesto que una de las consecuencias del estrés es precisamente que disminuye la funcionalidad de las áreas racionales del cerebro y potencia las conductas basadas en la inmediatez.

Y ya iremos alargando en el tiempo los buenos propósitos a medida que nuestro sistema dopaminérgico, la corteza cingulada anterior y la corteza prefrontal estén más entrenados. Nadie es capaz de correr una maratón el primer día que se calza unas zapatillas de deporte.

## **Que no le engañen: el fracaso no es la llave del éxito**

### **Elogio del optimismo (cuando parece que el planeta se va a pique)**

### **La neurociencia demuestra que la letra entra mejor con juegos que con sangre**

## **Por qué algunas personas no pueden parar de correr**