

Los expertos consideran que la motivación es necesaria en cualquier actividad diaria

La motivación está relacionada con el movimiento y las ganas e interés por hacer algo. En este sentido, es importante intentar conseguirla al principio y mantenerla hasta el final

Los científicos definen la motivación como la disposición general a hacer algo. Es el conjunto de las fuerzas psicológicas que obligan a tomar medidas. Una descripción literal de la palabra, pues motivación deriva del latín *motivus* y significa 'causa del movimiento'. "La vida es un 10% lo que me ocurre y 90% cómo reacciono a ello" — Charles Swindoll.

Las distintas escuelas de psicología tienen diversas teorías sobre cómo se origina la motivación y su efecto en la conducta. El autor Steven Pressfield en su libro, "The War of Art", muestra una de las más fáciles; la teoría "natural vs. racional" basada en que la cognición humana se apoya en fuerzas naturales: "En algún momento, el dolor de no hacerlo se vuelve mayor que el dolor de hacerlo". Es la más antigua, obvia y fácil de dominar. Uno puede y quiere hacer cualquier cosa cuando no tiene más opción que hacerla. Y lo cierto es que un montón de leyes de la productividad se apoyan en esto. De alguna manera, tarde o temprano se cruza un umbral, por lo general mental, después de mucha dilación y a partir de esa fecha límite se hace tan inminentemente doloroso no hacer el trabajo, que el sujeto termina haciéndolo.

Pero no siempre se puede depender de este death line. Por ejemplo en la salud el tope tiende a ser bastante difuso, a veces, para cuando el cuerpo te da un toque de atención ya es demasiado tarde o demasiado problemático. Aquí es donde los psicólogos han pasado la última década: forzar al sujeto a cruzar el umbral por decisión consciente.

En el proceso han identificado tres fuentes primarias de resistencia a hacer las cosas:

Tener qué hacerlo: irónicamente, la misma obligación que empuja al umbral en última instancia, trabaja en su contra. Muy pocas cosas crean resistencia con la misma eficacia que estar obligado a hacer algo, a veces hasta dejan de apetecer cosas que te gustan cuando te ves obligado a ellas.

Conflictos con sus creencias: cuando haces algo en lo que no crees, en lo que no te sientes implicado o te sientes culpable al hacerlo, la motivación cae.

No puedo hacerlo: la sensación de que sin duda vas a fallar porque no estás a la altura de la tarea o no saber ni cómo empezar, hará que cualquier distracción parezca infinitamente más interesante que la propia tarea.

¿Qué ocurre en tu cerebro cuando estás motivado?

Normalmente se asocia a la dopamina con el placer y la felicidad, pero parece que tiene un efecto mucho más amplio que eso. John Salamone, profesor de psicología en la Universidad de Connecticut, hizo unos estudios con ratas durante los últimos 15 años, en los que se dedicaba a elevar o bajar artificialmente los niveles de dopamina en los animales, para a continuación darles a elegir entre dos premios de diferente valor, que pueden ser obtenidos a través de diferentes cantidades de trabajo. Los estudios de Salamone han mostrado que los animales con niveles bajos de dopamina casi siempre eligen lo fácil, aunque la recompensa sea de bajo valor, mientras que los animales con niveles normales de dopamina ejercen mayor esfuerzo por un premio mejor.

Hasta aquí el resumen es que la dopamina es buena y te hace trabajar. ¿Siempre? No. Un equipo de científicos de Vanderbilt ha demostrado que la dopamina tiene un fuerte impacto en la voluntad, pero sólo en el lugar correcto. Para llegar a esta conclusión, utilizaron tecnología de mapeo cerebral y analizaron los patrones del cerebro de personas dispuestas a trabajar duro por recompensas y otros más "vagos" que no se declaraban dispuestos.

El equipo encontró que los "ambiciosos" tenían niveles más altos de dopamina en las partes que se encargan de la recompensa y motivación en el cerebro —concretamente el núcleo estriado y la corteza prefrontal ventromedial—. Los "vagos", por otro lado, tenían un mayor nivel de dopamina en el área del cerebro asociada con la emoción y el riesgo —la ínsula anterior—.

Esto muestra que no es sólo una cuestión de elevar los niveles de dopamina en general. Consumiendo "contenido motivador" la dopamina sube, pero perfectamente puede ir a la ínsula anterior y producir sólo una respuesta emocional que se esfume. Los científicos ahora estudian cómo orientar la producción de dopamina a las áreas derechas del cerebro con el fin de ayudar a las personas a superar la depresión, la falta de energía y otros problemas médicos asociados con este neurotransmisor, entre ellos, la motivación.

Motivarse antes, durante o después

Una de las cosas más sorprendentes acerca de la motivación es que a menudo viene después de comenzar el comportamiento, no antes. Tenemos esa idea errónea de que la motivación llega como resultado de consumir un video motivacional o leer de un libro de inspiración y entonces y solo entonces, estaremos listos para la tarea. Vamos, esperamos a estar motivados para comenzar. Sin embargo, la inspiración activa puede ser mejor motivador pues, parece ser, los picos de dopamina autoinducidos, previos a la acción, desaparecen en cuanto la acción comienza. La motivación pasiva produce picos muy bajos, dura prácticamente sólo mientras la estás consumiendo.

Esto ocurre, según los expertos, porque se crea un "corte" en el estado mental. La motivación es a menudo el resultado de la acción, no la causa de la misma. Un inicio rápido, incluso de forma muy humilde, que permita sentir la satisfacción de "estar cumpliendo", es una forma de inspiración activa que produce naturalmente un impulso de dopamina, mayor y más duradero.

En este sentido, los atletas de élite, no sé si con o sin conocimiento de causa, tienen rituales, que

encajan perfectamente con la teoría científica. Los "pre-game rituals" ayudan centrarse en la ejecución y a empezar con una actitud positiva acerca de las propias habilidades. En resumidas, es "entrar" en el papel del atleta: llevar a cabo una serie de acciones, que te recuerden el porqué haces lo que haces y te inicien en la actividad. Esto tiene ventajas porque no se necesita en realidad mucha motivación una vez se ha comenzado un comportamiento. Casi la totalidad de la fricción de una tarea está al principio. Después de iniciar, el progreso se produce de forma más natural.

Pues bien, la clave para cualquier buen ritual es eliminar la necesidad de tomar una decisión: que sea un hábito. Esto hace que sea más probable seguir adelante independientemente de los niveles de motivación. El ceñirse a rutinas regulares reduce al mínimo el número de decisiones que se deben tomar, lo que nos permite guardar la energía para usos más importantes. Y hay un montón de estudios de investigación para respaldar esta afirmación, pero el mejor argumento es, sin duda, la primera ley de Newton aplicada a la formación de hábitos: "Los objetos en movimiento tienden a permanecer en movimiento". Una vez que una tarea ha comenzado, es más fácil continuarla.

Este proceso, además, representa la intersección entre la motivación y fuerza de voluntad. Uno de los descubrimientos más interesantes de los últimos años ha sido la constatación de que la fuerza de voluntad es un recurso finito. Es decir, que sólo tienes una cierta cantidad de fuerza de voluntad, y una vez que se haya agotado ese suministro, te sentirás mucho menos capaz de hacer las cosas bien. En este sentido, este estudio de la Universidad de Columbia, en el que estudiaron a jueces, es uno de los mejores ejemplos de la fatiga en la toma de decisiones, aunque estas sean importantes. En esencia, nos enseña que a más decisiones tomamos, más probable es que nos fatiguemos por estas opciones, nuestra fuerza de voluntad disminuya y nuestra capacidad de seguir adelante descienda, hasta que tomemos sistemáticamente la opción más fácil, aunque sea incorrecta.

¿Qué puedo hacer para motivarme?

Tres cosas fundamentales: moverse por procesos, no por objetivos, seguir el mismo patrón cada vez —a no ser que haya algo que cambiar— y actuar en orden de prioridad, así si la motivación se termina, lo importante estará hecho.

Con un buen "ritual pre-game", tan fácil que no se pueda decir que no, debería ser innecesaria la motivación para iniciar y luego ser más fácil continuar. Por su parte, seguir el mismo patrón cada vez se refiere al propósito principal de una rutina: crear una serie de eventos encadenados que se realicen siempre antes de realizar una tarea específica. Con el tiempo, se liga tanto al rendimiento que se hace de forma automática, de la misma forma que ocurre con los malos hábitos. En cuanto a la prioridad, es simplemente la ley de Hofstadter, o cómo siempre todo irá peor de lo que piensas, por tanto, lo importante debe ir primero para anticiparnos a la probabilidad, casi segura, de que nuestra voluntad del día no sea suficiente.

El contenido de este comunicado fue publicado primero en la web de Hipertextual

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Otras ciencias](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>