



ARTÍCULOS
Y NOTAS

Asociación Educar

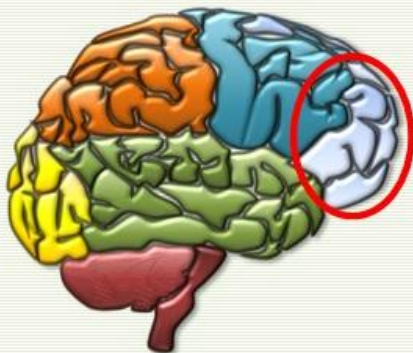
CIENCIAS Y NEUROCIENCIAS
APLICADAS AL DESARROLLO HUMANO



La fuerza de voluntad, se debilita fácilmente.

Nse. Marita Castro

El autocontrol depende la función de los lóbulos prefrontales, el área más evolucionada de nuestro cerebro y que más energía consume.



Quién de nosotros no ha luchado para resistirse a una compra innecesaria o a una rica comida y seguir la dieta iniciada hace unos días, quien no trato de no expresar algún inconveniente en su trabajo o se propuso hacer un cambio en su conducta. Sin embargo pese a la más firme de las decisiones, la mayoría de nosotros hemos perdido la batalla muchas veces antes situaciones como las anteriores y ganado otras.

¿Se debe a que ciertos días tenemos más fuerza de voluntad y otros menos?
¿Significa que no somos capaces de autocontrolarnos?

Los trabajos de los científicos como Kathleen D. Vohs, doctora y catedrática asociada de psicología de consumo en la Escuela de Administración Carlson, en Minneapolis, nos ayudan a develar estos interrogantes. Sus investigaciones muestran que la fuerza de voluntad no depende exclusivamente de nuestra firme decisión de hacer algo o de dejar de hacerlo, por el contrario se ve afectada por otros factores como el nivel de azúcar en sangre, la química cerebral y las hormonas que la influyen notablemente.

El autocontrol es limitado y se agota:

Es importante conocer que cada uno de nosotros tiene una posibilidad limitada de autocontrol, esto significa que no podemos poner nuestra atención y fuerza de voluntad en muchos aspectos simultáneos a cambiar o modelar, ya que rápidamente agotaríamos nuestra capacidad y con ella el éxito deseado en lo propuesto.



ARTÍCULOS
Y NOTAS

Asociación Educar

CIENCIAS Y NEUROCIENCIAS
APLICADAS AL DESARROLLO HUMANO



Para ver esta limitación natural de autocontrol en la práctica, investigadores de la Universidad Case Western Reserve, realizaron un trabajo en donde a un grupo de voluntarios los dividieron en dos, unos podían comer dos o tres galletas de chispas de chocolate recién horneadas mientras el segundo grupo debía comer rábanos, mientras observaba al primero saborear las galletas.

Después del paso anterior se sometió a todo el grupo a intentar resolver un acertijo imposible, aquellos que no habían podido comer las delicias culinarias desistieron dos veces más rápido que quienes habían disfrutado de las mismas. Esto se debe al esfuerzo que habían realizado anteriormente que agoto la energía de sus cerebros.

Por ello es importante tanto para uno como cuando se trabaja con otras personas tener presente esta característica de nuestra UCCM (unidad cuerpo cerebro mente) y concentrar la atención de a un tema por vez y saber que luego de una actividad de autocontrol, éste se ve disminuido y debe reponerse descansando o realizando tareas rutinarias.

Otro de los trabajos de Vohs, mostro como la gente tendía a comprar más, cuando había realizado con anterioridad algún ejercicio previo de autocontrol no relacionado.

Para tener presente:

Los desniveles del azúcar en sangre afectan el autocontrol:

Los descensos de glucosa en sangre afectan las áreas cerebrales relacionadas con la planificación, monitoreo de la conducta, supervisión y autocontrol. Incluso los investigadores afirman que emplear la fuerza de voluntad disminuye la glucosa. Por lo cual alimentarse correctamente cumpliendo horarios sin saltarse comidas es fundamental para usar los LPF (lóbulos prefrontales).

La falta de descanso disminuye las habilidades cognitivas y ejecutivas:

Diversas investigaciones muestran que dormir menos de 6 horas reduce las habilidades cognitivas y ejecutivas, entre las que se encuentra el monitoreo y modelación de la conducta. Vohs habla de “fallas de autocontrol” por el paso del día, pues a medida que nos acercamos a la noche el cansancio nos afecta.



ARTÍCULOS
Y NOTAS

Asociación Educar

CIENCIAS Y NEUROCIENCIAS
APLICADAS AL DESARROLLO HUMANO



El autocontrol se puede desarrollar:

Dedicar cada día un tiempo a entrenar y desarrollar el autocontrol, de a un tema por vez y teniendo presente todo lo ante-expuesto hasta automatizarlo, luego recién pasar a otro tema.

La limitación de la fuerza de voluntad en el ámbito laboral:

Un líder debe conocer y tener presente esta característica de la UCCM, para lograr como agente de cambio que los mismos sean graduales y de ninguna manera excesivos para no agotar la función de los lóbulos prefrontales en su equipo.

En la vida cotidiana:

Considerar cuando vayamos a tomar decisiones importantes para nuestras vidas todos los temas anteriores y ante de la misma, ver si dormimos las horas necesarias, comimos correctamente, si no realizamos esfuerzos cognitivos y ejecutivos anteriores y si no ha pasado mucho del día y que por lógica estemos más cansados. Parece mucho, pero en realidad, es solo estar atento a conocer cómo lograr lo mejor de nuestro cerebro.

Fuente: The New York Times

Asociación Educar

Ciencias y Neurociencias aplicadas al Desarrollo Humano

www.asociacioneducar.com

Seguinos en:

Facebook - Twitter - YouTube - Blog