

La importancia de entender la tendencia en Psicología (I)

Primero, querido lector, he de acotar, o aclarar que no me refiero a tendencia como la moda a seguir, o lo que quiera que en un futuro nos depare la psicología. En este caso sería más bien tratar sobre la inercia de los comportamientos, y la dificultad que a veces entraña cambiarla.

Una vez aclarado este punto, quiero reseñar la importancia del tema, ya que esta está presente en todos los niveles de nuestra vida cotidiana, y si bien no le solemos echar mucha cuenta, el hecho de no entenderla o darle la relevancia que tiene, puede hacer que fracasemos en nuestros empeños u objetivos.

Déjenme explicar un ejemplo. Piense que va en un coche, va acelerando, de repente suelta el acelerador... a nadie se le ocurre pensar que el coche parará en seco, y es porque lleva inercia, lleva una tendencia en su trayectoria, velocidad, etc. Y aunque presionamos el pedal del freno a fondo, para cambiar dicha tendencia en el movimiento, nos desplazaremos unos metros. La tendencia se mantiene durante un período, en el que tras pasar por un punto de inflexión se acaba invirtiendo. Imagino que a estas alturas habrá quedado claro a que me refiero con tendencia.

¿Qué pasaría si en el ejemplo anterior todo cambiara drásticamente, omitiendo la tendencia? Probablemente con el coche habrías chocado. Y es que, asimilar un cambio drásticamente, implica transformar toda la energía que en él había de golpe. Y las consecuencias no suelen ser buenas, pues no estábamos preparados para ese cambio tan brusco. Una pausa para decir que también podemos encontrar ejemplo que fueran positivos, pero quizás serían menos sensacionalistas...

Una vez terminado con el ejemplo, doy paso a lo que realmente me interesa, la tendencia en el comportamiento humano. Podemos pensar en cualquier cosa que queramos cambiar de nuestras vidas, por ejemplo aquel que quiere empezar una dieta, ir a un gimnasio, dejar de fumar, o sencillamente “que las cosas le salgan bien”. Todas ellas parten de tomar la determinación de empezar con ese cambio, y abordarlo de la mejor manera posible, pero ello no implica ver resultados de la noche a la mañana, y es que todas requieren tiempo. Si tu cuerpo es perezoso, empezar con una rutina en el gimnasio solo te resultará cansina y aburrida en sus inicios, con molestias y dolores, y es que tu cuerpo te pedirá mantener la tendencia de la actividad a la que estabas acostumbrado, ya que tu musculatura (etc), no está preparada para “esos trotes”, si queremos cambiar esto, solo nos queda una cosa, trabajo y buen hacer, además de paciencia y constancia con el cambio, hasta que este, sin darnos cuenta, aparecerá.

La tendencia nos da un tiempo prudencial para adaptarnos a los cambios de la mejor manera posible, así que la podemos ver como una amiga evolutiva, pero, ¿Qué pasa si la constancia nuestra desaparece y no hemos llegado al punto de inflexión donde los cambios son efectivos?, pues probablemente caigamos en una desmotivación que nos haga abandonar el camino que llevábamos y volver al punto de partida, con la moral minada por no haber conseguido nuestro objetivo. Es en este punto donde quiero que el lector entienda, racionalice, que si da un paso atrás en su objetivo, no ha de tirar la toalla, no ha de volver al principio, sino retroceder unos peldaños de la escalera que estaba subiendo hasta su objetivo, tomar aire y continuar con tesón, sin darse por vencido, ya que aunque no lo crea, estará más cerca de su objetivo, y tiene que seguir luchando contra la tendencia.

No hace mucho leí una investigación, en la que habían tasado una media de 60-70 intentos para poder generar un nuevo hábito... Imagine no solo crear uno nuevo, sino modificar uno antiguo. No espere resultados a corto plazo, plantee objetivos a corto plazo que le acerquen a sus objetivos finales, y piense en

resultados más bien a medio y largo plazo. Si quiere perder 10kilos, no se pese cada hora, pues los cambios que verá, antes de romper la tendencia le pueden desmotivar.

Los esfuerzos de hoy, verán su eco en el mañana. Pensemos que podemos lograr nuestros objetivos, máxime si son realistas, pero pensemos que para ello, muchas veces tendremos que luchar contra la tendencia, y esto requiere paciencia y constancia. Entendamos la tendencia en esos momentos de flaqueza para entender lo que implica cambiar, y aunque lo veamos todo blanco o negro, estamos en un continuo donde seguro habremos avanzado más de lo que esperamos.

En el próximo post, “La importancia de entender la tendencia en psicología (II)”, enfocaré la tendencia centrándome en los estados anímicos y en porqué “tengo una buena racha”, o “todo nos sale mal siempre”.

Un cordial saludo a todos,

Salvador Carrasco Artiaga

www.salvadorcarrasco.es