

La capacitat d'ajornar la recompensa

MOLT PERSONAL
XAVI ROCA
@xaviroca1



La capacitat de pensar a llarg termini i resistir a les gratificacions a curt termini és cada cop més important en un món com l'actual, on tot ho volem de forma immediat i a ser possible, sense esforç. No obstant, davant d'aquesta immediatesa i poca capacitat de sacrifici, el fet de saber esperar i esforçar-se per recompenses futures resulta imprescindible per tenir una vida plena, feliç i exitosa. Diferents estudis científics així ho demostren. Un dels primers estudis que reforcen aquesta idea prové dels anys 60, quan el psicòleg nordamericà Walter Mischel va iniciar el Marshmallow Challenge (ho puc traduir com el repte de les lllaminadures) al campus de la Universitat de Stanford (Califòrnia). Un grup d'investigadors van reunir una colla de nens i nenes de 4 anys al voltant d'una taula.

Quan els infants estaven tots asseguts, un adult va deixar una lllaminadura a la taula just davant de cada nen. Aleshores varen fer la següent proposta als nens i nenes. Aquells nens que així ho volguessin, podrien menjar-se la lllaminadura situada damunt la taula immediatament. Però també els varen dir que, si s'esperaven uns minuts que la persona que els havia donat la lllaminadura tornés de fer un petit encàrrec, serien recompensats amb una altra lllaminadura. Per tant només tenien dues opcions. O menjar-se una lllaminadura ara mateix o bé esperar una

estona i en disposarien de dues. Alguns nens es varen menjar la lllaminadura immediatament ja que no varen poder esperar més. La temptació de gaudir de la dolça lllaminadura va ser més forta que les seves ganes d'esperar una mica i gaudir-ne de dues enlloc d'una.

Al cap d'uns 15-20 minuts, els encarregats de fer l'experiment varen tornar a entrar a la sala i varen donar la lllaminadura addicional només als nens que havien estat esperant sense menjar-se la primera lllaminadura. 12-14 anys després d'aquell experiment, els investigadors varen contactar de nou amb els nens i nenes, ara adolescents, que havien participat en l'estudi. Varen demostrar com aquells nens que havien estat capaços d'ajornar la recompensa i esperar la segona lllaminadura sense menjar-se la primera eren socialment més competents. Assolien reptes amb major determinació i eren capaços de superar les

Saber sacrificar-se a mitjà termini és clau per tenir èxit i ser feliç a mitjà i llarg termini

dificultats molt millor que aquells nens que anys abans no havien pogut aguantar la pressió i no havien pogut esperar uns minuts per tenir una recompensa addicional. També va demostrar l'estudi que, el grup de persones que no s'havia pogut resistir a la temptació, disposaven de més complicacions psicològiques que els que sí van poder esperar. A més, els mateixos nens i nens varen ser avaluats de nou a l'acabar el batxillerat. Varen comprovar que el grup de persones que havien esperat pacientment la segona lllaminadura tenien qualificacions molt més altes, de mitjana, que el grup de persones que no havien esperat la recompensa extra.

De fet, aquesta capacitat d'ajornar la recompensa estava molt més relacionada amb tenir bones qualificacions que inclús altres característiques com el coeficient d'intel·ligència de les persones. Com et pots imaginar, amic lector, aquest estudi va revolucionar l'àmbit de la docència i també el de les carreres professionals. Des d'aleshores s'han anat repetint estudis semblants, tant en l'àmbit de la docència com en el de la gestió de la carrera professional. I tots apunten en la mateixa direcció: saber sacrificar-se a curt termini, saber ajornar la recompensa és clau per tenir èxit i ser feliç a mitjà i llarg termini.