

Seminario de capacitación en adicciones

1° Módulo

PENSAR

Los riesgos de querer todo ya

Resistir los deseos que impiden alcanzar objetivos de largo plazo siempre ha sido uno de los desafíos universales más importantes para los seres humanos. En épocas pasadas la gratificación se asociaba con cierta expectativa de bienestar a largo plazo y no tanto con disfrutar de lo inmediato. La prudencia, la discreción y la seguridad futura eran valorespreciados. En el presente, en cambio, los parámetros han cambiado y la felicidad tiende a confundirse con la gratificación inmediata.

Así, muchas personas postergan o retrasan lo que tienen que hacer a pesar de ser conscientes de que esa conducta les traerá problemas o repercusiones negativas. Una toma de decisión madura y responsable implica trabajar en un objetivo para el



mediano o el largo plazo sin obtener una gratificación inmediata, sin ceder al deseo actual en beneficio de una meta más lejana en el tiempo pero que sí supondría un mayor beneficio. En la actualidad se calcula que 1 de cada 5 adultos tiene fácil el “después lo hago” y esa proporción aumenta a 1 de cada 2 en jóvenes o estudiantes.

Hace poco, investigaciones de la Universidad de Cambridge (Inglaterra) y de la Universidad de Dusseldorf (Alemania) realizaron de manera conjunta un ensayo que fue publicado en la prestigiosa revista *Neuron* el 24 de julio de 2013.

Los investigadores lograron identificar las regiones del cerebro que tienen una función clave tanto para asumir compromisos previos como para ejercitar la fuerza de voluntad. En el compromiso previo se estimula específicamente la llamada corteza frontopolar, una región que está implicada con los pensamientos de “alto nivel” en la adopción de decisiones

relacionadas con el futuro, mientras que la fuerza de voluntad se vincula con otra región del cerebro, la corteza prefrontal dorsolateral.

Estos hallazgos son de gran importancia porque demuestran que pensar, imaginar o visualizar el futuro activan la región frontopolar y que, como fruto de sus conexiones, activan también la región vinculada con la fuerza de voluntad, por lo cual la conducta tiende a dirigirse a un objetivo previsto. La ansiedad, el estrés, el miedo a equivocarse o la impulsividad afectan el funcionamiento de este circuito virtuoso. Y se concluye en conductas que satisfacen las necesidades inmediatas a expensas de conveniencias futuras ya que, precisamente, en el cerebro de estas personas no se enciende la región vinculada con los pensamientos del futuro. En otros términos, los individuos tienen limitada su capacidad para imaginar, concebir logros o aciertos en su porvenir.

Por estas razones, dichas personas con frecuencia se deprimen, tienen sobrepeso u obesidad, consumen alcohol en exceso, fuman (pueden incluso consumir drogas) y muestran tendencia a estados de ánimo inestables.

Cuando se deben tomar decisiones se da entonces una pulseada entre dos zonas antagónicas del cerebro: una que rige la parte más primitiva y emocional, y otra que tiene que ver con pensar y hacer planes a largo plazo. Quienes fundamentan su felicidad en la gratificación inmediata suelen ser, finalmente, muy infelices.

Por Norberto Abdala, "Viva"

Doctor en medicina

Psiquiatra docente universitario

