

Motivación vs. regulación



Enrique Bermúdez
Psicólogo General Sanitario

Por que esperar a tener ganas no funciona, y que hacer en su lugar

"Ya lo hare cuando me apetezca." "Hoy no tengo ganas." "Es que no estoy motivado." Si esto te suena, bienvenido al club. La mayoría de las personas creen que primero tienen que sentir motivación y después actuar. **Pero funciona al revés: la acción genera la motivación, no al contrario.** Esta guía te explica por que esperar a tener ganas es una trampa, y que puedes hacer para funcionar incluso los días en que no te apetece nada.

EL MITO DE LA MOTIVACIÓN

La motivación es una emoción, y como todas las emociones, es temporal e inestable. Viene y se va. Algunos días te levantas con energía y todo fluye; otros, solo quieres quedarte en la cama. Si dependes de sentirte motivado para hacer cosas, solo haras cosas los días buenos. Y los días buenos son menos de los que crees. Las personas que parecen muy productivas no tienen más motivación que tu. Tienen mejores sistemas. Han aprendido a actuar sin esperar el estado de animo perfecto.

POR QUE LA REGULACIÓN GANA A LA MOTIVACIÓN

- **La motivación depende de como te sientes;** la regulación depende de lo que decides. Puedes elegir hacer algo aunque no te apetezca. Esa capacidad se llama autorregulación y es una habilidad que se entrena.
- **La motivación necesita recompensas inmediatas;** la regulación te permite trabajar por objetivos a medio y largo plazo. Estudiar para un examen que es dentro de tres semanas no genera motivación hoy, pero si puedes regularte, lo haces igualmente.
- **La motivación se agota con el estrés;** la regulación se apoya en hábitos y rutinas que funcionan incluso cuando estas cansado, preocupado o de mal humor.

LA REGLA DE LOS 5 MINUTOS

Es la herramienta más simple y más efectiva contra la falta de ganas. Funciona así: comprométete a hacer la tarea solo durante 5 minutos. Si al cabo de 5 minutos quieres parar, paras. Sin culpa. Lo que ocurre en la mayoría de los casos es que, una vez que empiezas, sigues. Porque lo más difícil no es hacer la tarea: es empezarla. El cerebro resiste el inicio, no la continuación. Una vez que estas dentro, la inercia trabaja a tu favor. Usa esta regla con todo: estudiar, hacer ejercicio, ordenar tu habitación, empezar un trabajo.

- 1 **Fija un horario, no un objetivo.** En lugar de "voy a estudiar hasta que me lo sepa", prueba con "voy a estudiar de 17:00 a 18:30". El horario no negocia con tus ganas; el objetivo sí.
- 2 **Prepara el entorno antes.** Si cuando te sientas a estudiar todavía tienes que buscar los apuntes, cargar el portátil y despejar la mesa, cada uno de esos pasos es una oportunidad para abandonar. Déjalo todo preparado de antemano.
- 3 **Encadena hábitos.** Vincula la tarea a algo que ya haces. Ejemplo: "Después de merendar, me siento 5 minutos a repasar". Al conectar un hábito nuevo con uno que ya existe, reduces la resistencia mental.
- 4 **Acepta los días malos.** No todos los días vas a rendir igual. El objetivo no es ser perfecto; es ser constante. Incluso hacer un poco en un día malo es mejor que no hacer nada esperando el día perfecto.

EJEMPLO PRÁCTICO

Pablo tiene un examen de historia el viernes. Es martes y no le apetece nada estudiar. En lugar de esperar a sentirse motivado (que probablemente será el jueves a las 23:00, en modo pánico), se dice: "Solo 5 minutos, leo el primer tema". Se sienta, abre el libro y empieza. A los 5 minutos sigue leyendo, porque lo peor ya pasó. Al cabo de 40 minutos para, y se da cuenta de que ha avanzado más de lo que esperaba. No tenía ganas. Pero lo hizo igualmente.

PARA RECORDAR

No necesitas sentirte motivado para actuar. Necesitas empezar, aunque sea en pequeño. La motivación no es el combustible: es el subproducto. Aparece después de que te pones en marcha, no antes. Deja de esperar las ganas y empieza a construir sistemas que funcionen sin ellas.