

redes

Título: "Ser feliz es cuestión de voluntad" – emisión 35 (21/06/2009, 21:00 hs) – temporada 13

Entrevista de Eduard Punset con Walter Mischel, psicólogo de la Columbia University. Nueva York, abril de 2008.

Vídeo del programa: <http://www.smartplanet.es/redesblog/?p=445>

Hay unas pocas cosas en los niños pequeños que pueden decirnos cómo será su vida después
Walter Mischel

Eduard Punset:

Walter, hemos venido desde Barcelona porque oímos, nos dijeron que un científico de la Universidad de Columbia podía predecir el futuro utilizando una bolsa de nubes, ¿es eso cierto?

Walter Mischel:

A ver, digamos que quizás es un poco exagerado pero sí que hay algo de verdad en ello. Sí, hay una parte de verdad.

Eduard Punset:

Y empezaste este experimento con niños y nubes en los sesenta, a finales de los sesenta. Y ha seguido adelante. Esto no es nada habitual, es lo que resulta fascinante de este experimento, que haya seguido durante más de cuarenta años. ¿Y, al principio de todo, qué fue lo que hiciste con esos niños?

Walter Mischel:

Lo primero que hice fue hablar con mis propios hijos, que en aquella época tenían esa misma edad, cuatro, cinco y seis años, tres niñas pequeñas... Y lo que realmente me interesaba era ver qué sucedía con mis hijos al hacerse mayores y al pasar de tres años y medio a cinco, cambios que a mí me parecían radicales. Ocurre algo muy extraño, y la parte que a mí me pareció especialmente interesante fue que empezaban a ser capaces de contemplar el futuro.

redes

Título: "Ser feliz es cuestión de voluntad" – emisión 35 (21/06/2009, 21:00 hs) – temporada 13

Eduard Punset:

Sí.

Walter Mischel:

De pensar en *después* en lugar de pensar en *ahora mismo*. De modo que incluso podían entender un concepto como: "Te daré una galleta después de comer."

Eduard Punset:

Así es.

Walter Mischel:

Podían entender esto y de hecho esperar a que les dieran una galleta después de comer. De hecho, lo que a mí me interesaba era saber cómo podía ser eso, qué se produce en el pensamiento, comportamiento y, en última instancia, cerebro, que hace que el niño deje de ser inmediato e impulsivo, para quien el "mañana" y "después" no existen, sino únicamente el "ahora", "tengo hambre", "tengo sed", "mamá", "papá", para quien no existe el futuro. ¿Cómo aparece esta dimensión añadida...? Y empecé a tomarme en serio esta cuestión y decidí estudiarlo.

Eduard Punset:

Creo que tu cámara es aquella... Explícale a mi audiencia cómo empezaste realmente, la situación que creaste...

Walter Mischel:

Bueno, quería crear una situación que fuera lo más sencilla posible para que pudiera entenderla un niño de cuatro años: una campana antigua como en los antiguos hoteles en los que tocas la campana y alguien viene a recoger tu equipaje. Ese tipo de campana. Lo primero que hicimos entonces con los niños del parvulario en la Universidad de Stanford, donde yo

redes

Título: "Ser feliz es cuestión de voluntad" – emisión 35 (21/06/2009, 21:00 hs) – temporada 13

daba clases, fue ver si con sólo cuatro años podían entender que...: "simplemente toca la campana, yo saldré de la habitación, pero en cuanto vuelvas a tocar la campana, volveré a entrar". Después, el niño tiene la posibilidad de jugar con un montón de cosas, de mirarlas. Hay juguetes, caramelitos, galletas, nubes u otros dulces... Y ellos cogen lo que más les gusta. Y pueden elegir. Por ejemplo: "Puedes quedarte con las dos galletas que has escogido si esperas a que yo vuelva. Pero, si quieres, puedes tocar la campana, entonces vendré y te daré esta otra galleta."

Eduard Punset:

Y no las otras.

Walter Mischel:

Y no las otras dos que había elegido. Así que el niño entiende que puede quedarse con las dos galletas, las dos nubes, los dos dulces si espera a que el señor o señora vuelvan. Pero siempre que quiera sólo tiene que tocar la campana, entonces los señores volverán y le darán una galleta enseguida. Esto lo entienden con cuatro años, no lo entienden con tres años y medio. Lo entienden con cuatro, cuatro y medio. Es fácil.

Eduard Punset:

Fantástico.

Walter Mischel:

Así fue como empecé a encontrar un método que me permitiera estudiar todo esto. Recuerda que estamos hablando de principios de los sesenta, cuando ni siquiera podíamos grabar. Lo único que hacíamos era observar cómo se comportaban y con un simple reloj...

Eduard Punset:

Un cronómetro.

redes

Título: "Ser feliz es cuestión de voluntad" – emisión 35 (21/06/2009, 21:00 hs) – temporada 13

Walter Mischel:

Un cronómetro, contábamos el número de segundos. Mientras tanto, no había nadie en la habitación, el niño estaba solo y nosotros lo observábamos desde fuera por un cristal a través del cual no podía vernos. Era de una simplicidad pasmosa. Además, en el experimento, tienen que permanecer sentados en la sillita, es decir, no pueden levantarse, no pueden moverse de la silla. Si quieren hacerlo, tienen que tocar la campana, de modo que se quedan con una golosina en lugar de conseguir dos.

Eduard Punset:

Y ahora no sólo puedes grabarlos sin que se den cuenta, sino que también puedes mirar...

Walter Mischel:

Sí, ahora podemos hacer muchas otras cosas cuando estudiamos estos fenómenos en niños y también en gente mayor. Podemos observar todo tipo de cosas, incluso filmar el movimiento ocular para ver exactamente qué hacen con los ojos cuando se encuentran en una situación en la que les es difícil o, al revés, muy fácil, esperar. Para un niño pequeño, esperar veinte minutos hasta que le den dos galletas no es nada fácil.

Eduard Punset:

Es un esfuerzo titánico.

Walter Mischel:

Al ver cómo se comportan, podemos ver que están atormentados y saben que es una angustia que ellos mismos pueden parar en cualquier momento, simplemente tocando la campana. De hecho los que se atormentan no pueden esperar. En cambio, los que descubren maneras de convertir esa angustia en algo llevadero, son los que sí pueden esperar.

redes

Título: "Ser feliz es cuestión de voluntad" – emisión 35 (21/06/2009, 21:00 hs) – temporada 13

Eduard Punset:

¿Qué hacen realmente? ¿Qué has descubierto? ¿Cuáles son los mecanismos por los que un niño impulsivo puede olvidar sus impulsos?

Walter Mischel:

Bueno, los que son capaces de hacer esto con cuatro años, por ejemplo, hacen cosas como jugar con los dedos de los pies, cantar canciones, se dan la vuelta para no verlo...

Eduard Punset:

Para no verlo.

Walter Mischel:

Miran hacia el otro lado. Hablan consigo mismos... o, si son mayores, cuando lo hacemos con niños de seis años o mayores, también pueden cambiar su forma de pensar sobre el objeto en cuestión.

Eduard Punset:

Ya veo. Pero, ¿qué quieres decir con eso?

Walter Mischel:

Pensando en los objetos de otra forma. De hecho, lo que aprendemos es que la mejor manera de pasar del objeto del deseo a algo que sí puede esperar es no pensar en sus propiedades puras y duras. ¿Qué quiero decir con propiedades puras y duras? Puedes pensar en una galleta o en una nube en términos de lo esponjosa, dulce y tierna que puede ser pero si lo haces, se acabó, tocarás la campana; si tienes cuatro años, estás acabado. Sin embargo, si piensas en la nube como en una nube de verdad o en un trozo de cartón, pierde su interés y entonces esperas porque...

redes

Título: "Ser feliz es cuestión de voluntad" – emisión 35 (21/06/2009, 21:00 hs) – temporada 13

Eduard Punset:

Te gusta la nube.

Walter Mischel:

Sí, pero es mucho más fácil esperar por una nubecilla y distraerte que estar pensando en lo delicioso, sabroso, crujiente, dulce...

Eduard Punset:

Es genial.

Walter Mischel:

Así que todos los objetos, todos los acontecimientos pueden concebirse como poseedores de grandes cualidades emocionales que te hacen reaccionar. Es difícil porque está conectado con distintas partes del cerebro, ahora lo sabemos. En cambio, si pensamos en términos de sus cualidades informativas: "esto puede sentarme mal", "esto engorda", "esto puede provocarme un infarto", entonces cobra un significado distinto.

Eduard Punset:

Es fantástico. Porque lo que realmente es fascinante, lo que tú comprobaste es que en función de cómo reaccionen, de lo que suceda en su cerebro, cuando tienen esos impulsos entre los tres y seis años, dependiendo de ello, tendrán un comportamiento u otro cuando sean adultos... o podrían tenerlo...

Walter Mischel:

Bueno, lo has simplificado un poquito. El caso es que seguramente existe un vínculo, un vínculo claro, sólido, evolutivo y duradero, entre lo que hacen en esa situación y su comportamiento en el futuro. Pero para mí el reto fue, ¿cómo se puede encontrar un método científico que permita estudiar la fuerza de voluntad? ¿Qué es lo que mueve a la persona

redes

Título: "Ser feliz es cuestión de voluntad" – emisión 35 (21/06/2009, 21:00 hs) – temporada 13

interiormente y qué sucede en la cabeza de una persona para que sea capaz de resistirse a la tentación, de resistirse a fumarse un cigarrillo, a comerse una galleta o un trozo de pastel?

Eduard Punset:

Hay algo más que se desprende de tus estudios también, y por favor corrígeme si me equivoco, pero sospecho que lo que dices es que cuando te concentras en controlar un impulso interno, por ejemplo, no comerte la nube o lo que sea, gastas mucha energía. Y creo que en algún sitio se menciona que cuando alguien deja de fumar, deja de consumir nicotina, si se concentra en ello, quizás deje la nicotina, pero no tendrá la glucosa necesaria, los recursos necesarios para hacer régimen, por ejemplo, y engordará. ¿Es cierto?

Walter Mischel:

Creo que no cabe duda de que un uso, digamos excesivo, de la fuerza de voluntad es agotador y también puede suprimir gran parte de la alegría de vivir. Por eso no sugiero en absoluto que los niños, los adultos o quienquiera que sea utilice la fuerza de voluntad constantemente porque tendrán una vida muy gris. Tenemos un conjunto de habilidades, y en este caso no sólo psicomotrices sino representaciones mentales, habilidades distractivas que puedes utilizar para tu propio provecho en la vida. Lo que significa es que sabes cuándo esperar y cuándo actuar para obtener un resultado concreto que te ayude a vivir, a construir una vida que realmente te haga feliz y responda a tus necesidades, más que si no tuvieras esa habilidad. Lo que quiero decir es que es una destreza que quizás podamos enseñar y una de las cosas que estamos haciendo ahora con los niños pequeños en la escuela es ver si podemos enseñársela: puede ser quizá una caja de herramientas mental, que los seres humanos puedan utilizar cuando quieran y necesiten. Creo que la franja, la franja de edad en la que es posible intentar marcar la diferencia es entre cuatro y ocho años, sobre todo entre cuatro y seis.

Eduard Punset:

Entre cuatro y seis.

redes

Título: "Ser feliz es cuestión de voluntad" – emisión 35 (21/06/2009, 21:00 hs) – temporada 13

Walter Mischel:

Hemos llevado a cabo experimentos que muestran muy claramente que si induces a un niño antes de tiempo, antes de salir de la habitación, si le digo: "Eduard, si quieres, si quieres, cuando quieras, puedes pensar en la nube como si se tratara de una nube de verdad, o de un trozo de cartón"; o incluso, mientras espera las golosinas, puedes hacerle creer que no existen. Sencillamente, en tu cabeza, puedes ponerles un marco, hacerle creer que no son más que una imagen.

Eduard Punset:

Será más fácil.

Walter Mischel:

Sí. Y lo que los experimentos han puesto de manifiesto es que se puede cambiar un niño muy impulsivo que normalmente tocaría la campana en veinte segundos y que, en cambio, ahora puede esperar hasta quince minutos si se le ha inducido a mentalizarse y pensar que se trata sólo de una imagen.

Eduard Punset:

Realmente con el aprendizaje social y emocional, por llamarlo de alguna manera, se puede cambiar el comportamiento de la gente.

Walter Mischel:

Efectivamente. También se puede formular en otros términos. Por ejemplo, si yo digo, antes de salir de la habitación, a un niño de cuatro años: "Eduard, si quieres, cuando quieras, mientras esperas por las golosinas, puedes pensar en lo deliciosas y esponjosas que son" entonces... Zas, ¡campana a la vista!

redes

Título: "Ser feliz es cuestión de voluntad" – emisión 35 (21/06/2009, 21:00 hs) – temporada 13

Eduard Punset:

Entonces, simplificando, es muy difícil ser feliz para alguien que ha sido incapaz de controlar sus impulsos, siempre estará buscando...

Walter Mischel:

Bueno, creo que es cierto para alguien que no pueda controlar sus impulsos jamás, pero creo que también es cierto para alguien que nunca tiene el placer de la inmediatez, pues su vida también será aburrida.

Eduard Punset:

Eso que dices ahora me hace pensar en los antiguos refranes de mis abuelos donde lo único importante era saber si habría una vida después de la muerte, todo giraba en torno a la brevedad de la vida, las dificultades y penurias... Y tú dices: cuidado, es muy importante saber si existe una vida antes de la muerte, porque también hay una vida antes de la muerte si sabemos vivirla, si sabemos disfrutarla, ¿verdad?

Walter Mischel:

Mucho más. Dicho de otro modo, podemos tener un futuro y puede ser antes de la muerte, porque podemos tener un futuro mañana si esperamos algo que podría ser mejor que aquello a lo que nos aferramos hoy. Pero, veamos, hemos hablado del futuro y de predecir el futuro, pero no hemos hablado de lo que todo esto predice. A lo largo de los últimos cuarenta años hemos estado en contacto con personas que participaron en este estudio. La primera vez que lo llevamos a cabo ni siquiera esperábamos hallar nada, sencillamente tenía curiosidad por saber si podría haber una relación. Estudiamos cómo esos niños de cuatro años se convirtieron en adolescentes de 14, 15 y 16 años, y vimos que había grandes diferencias. En general, relacionamos los resultados obtenidos con las habilidades, un tipo de pruebas que en Estados Unidos se conocen con el nombre de "Test de Aptitud Académica" o SAT en sus siglas

redes

Título: "Ser feliz es cuestión de voluntad" – emisión 35 (21/06/2009, 21:00 hs) – temporada 13

inglesas, que en muchos institutos es muy importante para decidir tu admisión o no en el centro.

Eduard Punset:

O no.

Walter Mischel:

Y había diferencias cruciales en función del número de segundos que el niño había esperado. La diferencia media global entre niños que habían esperado mucho tiempo...

Eduard Punset:

Que sabían cómo reprimirse...

Walter Mischel:

Y aquellos que esperaron muy poquito, era de 210 puntos, lo que representa una enorme diferencia, mucho más de lo que se podría obtener utilizando en una fase temprana un test de inteligencia con el fin de predecir algo.

Eduard Punset:

Increíble.

Walter Mischel:

Ahora bien, no existe ninguna prueba de que esperar por dos galletas dé lugar a estos resultados, estamos hablando de una correlación y no de una causalidad. Lo que estamos diciendo es que este mecanismo es indicativo de que hay muchas otras cosas que son importantes en la forma de vivir. Hay pocas cosas en un niño pequeño que nos digan cómo será después su vida. Así que, el hecho de que esta habilidad sea fácilmente apreciable en una edad muy temprana, y de que tenga correlaciones a largo plazo, acontecimientos relacionados

redes

Título: "Ser feliz es cuestión de voluntad" – emisión 35 (21/06/2009, 21:00 hs) – temporada 13

a largo plazo, hace que plantee un reto muy interesante en cuanto a su evolución y funcionamiento, y de esto es de lo que trata este trabajo.

Eduard Punset:

En otras reflexiones fruto de tu experimento, dices: "Establecer un detonante externo para aquello que quieres hacer"; por ejemplo, ir al gimnasio a las cinco de la tarde todos los jueves. Eliminando la capacidad de decisión consciente y estableciendo un vínculo mental hacemos que sea más fácil empezar.

Walter Mischel:

Sí, creo que cuanto más automatizamos este tipo de cosas...

Eduard Punset:

Lo automatizamos.

Walter Mischel:

Más fácil resulta llevarlas a cabo de forma automática y menos energía requieren.

Eduard Punset:

Si hay algo que me ha quedado claro después de nuestra conversación, es que tenemos que ser positivos en la vida si queremos ser...

Walter Mischel:

Bueno, sí...

Eduard Punset:

Menos infelices.

redes

Título: "Ser feliz es cuestión de voluntad" – emisión 35 (21/06/2009, 21:00 hs) – temporada 13

Walter Mischel:

Sí. Sería realmente una tontería pensar que lo único que necesitamos en la vida es la habilidad de la gratificación diferida. Hacen falta todo tipo de cosas. Éste es un factor, un componente, una habilidad que parece que marca una gran diferencia y entonces resulta emocionante empezar a preguntarse cómo podemos enseñarlo. Sabemos que podemos influir en ella en experimentos que no duren mucho, pero lo que no sabemos en absoluto es si podemos enseñar el tipo de reglas de las que hablas como tener planes, poner los planes en práctica, entender las reglas... "me será más fácil esperar la galleta si me distraigo, me ayudará si me doy la vuelta..." Cualquiera de estas cosas, como una caja de herramientas, puede ayudar a los niños a tener una mayor fuerza de voluntad y a utilizarla cuando quieran. Creo que estas son las cuestiones que merece la pena estudiar, así como cuáles son los mecanismos, cómo funciona en nuestra mente y cerebro.