



Tribuna

David Bueno i Torrens. Professor i investigador de genètica i divulgador de la ciència

Profecies autocomplertes

Un dels consells habituals dels consultors personals o *coaches*, de moda en alguns sectors (jo mateix faig una sessió de neurociència en el màster de mentoria i *coaching* en educació de la UB), és imaginar amb convicció i realisme el futur que es vol assolir per afavorir el seu compliment. Forma part del que s'anomenen profecies autocomplertes. Es produeixen de debò, o és autosuggeritió? Un treball que s'ha publicat a *Psychological Science* permet explicar per què, si visualitzem el futur desitjat, tenim molts més números que s'acompleixi.

UNA PROFECIA AUTOCOMPLERTA és una predicció que, un cop feta, es converteix en la motivació principal que fa que esdevingui realitat. Sovint es relacionen amb conceptes mitològics com el destí, un camí traçat que no es pot defugir. Se'n poden trobar exemples en tota la literatura universal, des dels clàssics grecs, perses, indis i xinesos fins als contes populars tradicionals, però tenen una arrel cerebral que no té res a veure amb cap suposat fat. La primera persona que va teoritzar sobre aquest fet va ser el sociòleg Robert Merton.

Va proposar que si hom preveu un resultat, inconscientment afavoreix les condicions perquè es doni, i després el jutja amb un biaix cognitiu de confirmació. Per exemple, un estudiant que creu que aprovarà un examen estudia amb més motivació, i això el porta a aprofundir i treballar més estona. I quan té el resultat, el valora més positivament.

SEGONS EL TREBALL que he esmentat a l'inici de l'article, es pot predir l'èxit acadèmic dels estudiants de matemàtiques a partir de la seva actitud positiva. Segons han demostrat, és molt més important te-

“Tenir actitud positiva cap al futur afavoreix els mecanismes cerebrals que ajuden a assolir-lo

nir una actitud positiva, que neix de l'autovaloració que es fan i que els condiciona a motivar-se, que el coeficient d'intel·ligència. La manera com ens apercibem, o la manera com els altres volen que ens apercibem –perquè tendim a incorporar aquestes valoracions externes–, condiciona el funcionament del cervell a través de la confiança i l'autoestima, fins i tot en aspectes aparentment tan racionals com les matemàtiques. La clau està en la motivació, que a nivell fisiològic consisteix simplement en una aportació més elevada d'energia metabòlica al cervell. Això li permet funcionar amb més eficiència i durant més estona, i genera sensacions de benestar que afavoreixen la gestió emocional. Perquè les emocions són sempre presents en qualsevol decisió, molt especialment en les que atenyen els nostres plans de futur. Les emocions positives generaran confiança, i la confiança és motivadora, i les negatives, com ara la por, desconfiança i rebuig. Tant a nivell individual com col·lectiu ens cal mantenir sempre una actitud positiva cap al futur, la qual afavorirà els mecanismes cerebrals que ens ajudaran a assolir-lo.