

Arxiu del dimarts , 8/09/2015

Rutina, motivació i flexibilitat cognitiva

dimarts , 8/09/2015



princiodeuncomienzo.wordpress.com/2011/09/07/vuelta-a-la-rutina/

L'estiu gairebé s'ha esfumat, i a poc a poc la implacable rutina de la resta d'any es va imposant. Encara recordem les vacances, especialment aquelles coses extra o poc habituals que sens dubte hem fet, però una mena de realitat alternativa es va imposant lentament i progressiva. Ho notem els adults i també ho perceben, potser amb més intensitat i tot, els infants i els joves. Tanmateix, quan ho notarem més serà a partir del 14 de setembre, quan els nostres fills i filles retornin al seu centre educatiu. També jo, amb el retorn a aquesta rutina, reprenc l'agradable costum d'anar penjant cada dues o tres setmanes un post en aquest bloc, amb la intenció de continuar contribuint de mica en mica a fer més propers els avenços en neurociència, molt especialment els que incideixen en l'educació.

Rutina i motivació

Deia en començar que, a poc a poc la rutina es va imposant. Les vacances d'estiu són el moment ideal de trencar rutines, i ja és bo que sigui així. El cervell és un òrgan acomodatiu i li agraden les rutines, atès que l'alliberen de la necessitat d'avaluar les possibles alternatives a cada situació i de prendre decisions. I avaluar alternatives, raonar i prendre decisions és, en termes energètics, molt costós. A més, si les accions habituals —la «rutina»—, ja funcionen prou bé, per què canviar-les? És una simple qüestió d'adaptació a l'entorn, i el cervell és, precisament, l'òrgan més adaptable que tenim i el que més contribueix a la nostra adaptació general. Tenir rutines, per tant, ja va bé. Tanmateix, guiar-se únicament per les rutines té altres aspectes menys desitjables, la qual cosa emfasitza la necessitat d'anar-les trencant.

D'una banda, **la rutina acaba desmotivant**. És una qüestió molt senzilla. La motivació és un procés intern que activa, dirigeix i ens permet mantenir una conducta adequada per a la consecució d'un objectiu concret. En vaig parlar en un *post el mes de març de 2014*. Per mantenir la motivació ens cal notar que l'objectiu que ens hem marcat, sigui quin sigui, és viu, i que anem fent coses per aconseguir-lo, coses novedoses. I la rutina acostuma a excloure les novetats. Dit d'una altra manera, **fer coses noves motiva**, de la mateixa manera que **la motivació ens empeny a cercar novetats**, en un cercle que es retroalimenta. I, a nivell dels neurotransmissors que utilitzen les neurones per connectar-se, **la cerca de novetats es relaciona directament amb l'optimisme**. Motivació, novetats i optimisme estan estretament associats, i malgrat la rutina ens pugui ser molt útil per a moltes coses, pot acabar trencant aquesta relació.



pages.vassar.edu/teachingtales/2014/05/06/can-we-teach-cognitive-flexibility/

Flexibilitat cognitiva

D'altra banda, **la rutina pot acabar fixant determinades connexions neurals i afavorir que altres igualment interessants s'acabin perdent**. Ara ho explico millor. Com ja he comentat també en altres posts, el cervell humà és extraordinàriament plàstic, i constantment va fent i refent les connexions entre neurones (podeu mirar, si voleu, el *post* que vaig penjar a *finals de gener de 2014*). Aquestes connexions, però, no es mantenen perquè sí, si no en base a l'ús que en fem. Si sempre fem una activitat de la mateixa manera, estarem utilitzant sempre unes mateixes xarxes neurals, *per rutina*, la qual cosa farà que a poc a poc es vagin enfortint les connexions neurals implicades. Però al mateix temps estarem abandonant altres xarxes, algunes de les quals de ben segur ens permetrien fer el mateix però de manera diferent. I també a poc a poc aquestes altres connexions que també *per rutina* no utilitzem es poden anar perdent, o com a mínim s'aniran debilitant. El resultat final serà que perdrem **flexibilitat cognitiva**; és a dir, anirem perdent la capacitat de realitzar una mateixa tasca o acció de maneres alternatives. En aquest context, la flexibilitat cognitiva es defineix com la capacitat mental per canviar de pensament o de pensar en diversos conceptes simultàniament. I, precisament, la flexibilitat cognitiva és crucial per a altres aspectes del nostre cervell, com la **creativitat**, i en certa manera també es relaciona amb l'**optimisme**.

En resum, malgrat les rutines siguin útils i necessàries, cal anar-les trencant de tant en tant, per no perdre motivació ni flexibilitat cognitiva. Els horaris dels nostres fills i filles (i dels nostres alumnes) al seu centre educatiu són sempre els mateixos, i es van repetint

setmana rere setmana; passa el mateix amb les activitats extraescolars, i possiblement amb molts aspectes de la vida familiar. No oblidem introduir alteracions i modificacions a les rutines, petites «sorpreses» que ens obliguin, i els obliquïn a ells també, a avaluar alternatives, raonar i prendre decisions. A arriscar-se a fer coses diferents. Si em permeteu dir-ho de manera poètica, molt possiblement les rutines siguin el pa de cada dia, i alterar-les de tant el tant vindria a ser posar-hi tomàquet, oli i sal. I qui no estaria d'acord que el pa amb tomàquet és molt més gustós que el pa sol?

*El proper post: **Cerca de novetats i drogues en l'adolescència***

[With Google+ plugin by Geoff Janes](#)