



Qué es el efecto marshmallow y cómo nos enseña a esperar en la vida

Descripción

La paciencia es una característica que hay que trabajarla, y mucho. Es cierto que puede que hayas tenido la suerte de que ya viene implícita en tu propia personalidad, pero si no es así, tienes que empezar a aprender a desarrollarla, ya que la impaciencia desmedida lo único que desemboca es en ansiedad y frustración.

Hay que saber esperar, no solo en todas esas citas que tienes en el médico, sentada durante horas en la sala de espera, o la enorme cola que hay para pagar en una tienda, sino que, en tus objetivos a largo plazo, es algo clave si realmente quieres alcanzar el éxito.

Esto en parte viene dado por la negatividad que maneja tu vida, teniendo como frase comodín «¿por qué me tiene que pasar todo a mí?», como si el universo estuviera en tu contra. Según el sociólogo Andreas Göttlich, de la Universidad de Konstanz (Alemania), recomienda aprender a mantener una actitud menos crítica y más relajada ante situaciones concretas, y la vida en general.

¿Y es que no te ha pasado, que en esos días en los que tienes muchísima prisa, todo sale peor? Según los expertos, el tiempo de espera se recibe de forma más positiva, cuando se le da un sentido, es decir, cuando a provechas para hacer algo útil con él. Puedes leer un libro, escuchar un podcast o escribir.

Pero, ¿qué es el efecto marshmallow?

Ahora que tenemos todo esto un poco más claro, ¿a qué se refiere el efecto marshmallow? Su nombre surge de un experimento en el que se les ofrecía a niños de preescolar dos posibilidades: o una pequeña recompensa inmediata (una nube) o dos recompensas (es decir, dos nubes) si esperaban 15 minutos.

Los resultados de este estudio revelaron que los niños que fueron capaces de esperar por el premio más grande, conseguían mejores resultados en otros aspectos de su vida, como en el terreno de los estudios o incluso en el peso corporal.

Esta capacidad de espera, en la vorágine de la actualidad en la que nos encontramos, marcada por la inmediatez y la velocidad a la que va todo, es difícil, lo sabemos, pero como bien hemos comprobado con el experimento de los investigadores de la Universidad de Stanford, en general aprender a esperar, puede ser la clave con la que consigas todo lo que te propongas.

Al ser capaces de renunciar a la gratificación instantánea, seremos capaces de poder decidir con la cabeza fría qué es lo mejor para nosotros. Podemos reflexionar y digerir toda la información y así evitar hacer lo primero que se nos pasa por la mente, que puede que, a futuro, no sea lo que realmente queremos.

Esto va muy relacionado con la tolerancia a la frustración ya que, si me frustró rápidamente, es porque estás acostumbrado a esa recompensa inmediata. Esto es algo muy peligroso en el desarrollo de tu vida, ya que muchas de las cosas no dependen de ti, o no está en tu mano conseguir las, sino que son la elección de terceros.

Fecha de creación

diciembre 2024