



Daniel VG/Shutterstock

## Para cambiar o mejorar, mejor ir poco a poco: métodos moleculares aplicados a la vida

Publicado: 18 marzo 2025 11:48 CET

**Guillermo José Navarro del Toro**

Profesor Investigador, Universidad de Guadalajara

Cuando buscamos formas de mejorar nuestro desempeño, ya sea en el ámbito personal o profesional, raramente nos regimos por principios científicos. Y sin embargo, pueden ofrecernos un camino claro hacia el éxito. Así como en los procesos moleculares la precisión, la repetición y la optimización son esenciales, estos mismos principios se pueden aplicar a nuestros hábitos, decisiones y la forma en que nos adaptamos a nuevas circunstancias. A continuación, exploraremos cómo la ciencia puede ayudarnos a lograr nuestras metas mediante lo que podemos llamar métodos moleculares.

Los estudios sobre neuroplasticidad, psicología del comportamiento y teoría de sistemas nos enseñan que pequeñas acciones, realizadas de manera consistente, pueden generar grandes transformaciones: son lo que llamamos métodos moleculares. Pero ¿cómo se traduce todo esto en un cambio real?

### **Neuroplasticidad: la capacidad del cerebro para cambiar**

Nuestro cerebro no es una estructura rígida sino que es capaz de adaptarse y cambiar con el tiempo. Es como una carretera que se va remodelando con el paso de los coches: cuanto más practiquemos un hábito o comportamiento, más fuerte será la conexión neuronal. Esta capacidad de cambio, que llamamos neuroplasticidad, nos da una ventaja increíble para cambiar nuestras formas de pensar y actuar a través de métodos moleculares.

Por ejemplo: si queremos ser más productivos, podemos empezar estableciendo un horario fijo para las tareas más importantes y practicar la meditación para mejorar nuestro enfoque. Al repetir estas acciones todos los días, estamos “reconfigurando” el cerebro para que se acostumbre a la disciplina y la concentración. Este proceso no es inmediato, pero con el tiempo nuestros hábitos se volverán más automáticos y efectivos.

---

***Leer más: Los diez signos de las personas que practican la resiliencia***

---

## **Psicología del comportamiento: la fuerza de los hábitos**

La psicología del comportamiento nos enseña que nuestras acciones se ven muy influenciadas por las recompensas o consecuencias que tienen. El psicólogo estadounidense Burrhus Frederick Skinner estableció cómo aquellas conductas que repetimos habitualmente han sido reforzadas positiva o negativamente.

La psicología del comportamiento, también conocida como psicología conductual, se centra en el estudio de cómo los estímulos externos y las experiencias influyen en nuestras acciones. Esta disciplina ha demostrado que el refuerzo positivo y negativo pueden moldear la conducta, permitiendo la formación de nuevos hábitos y la modificación de patrones de comportamiento no deseados. Los resultados de nuestras acciones (desde la gratificación al trauma) modelan nuestro comportamiento, favoreciendo que algunas conductas se vuelvan repetitivas y habituales y otras las evitemos.

En este sentido, si por ejemplo queremos mejorar nuestra salud, debemos intentar establecer métodos moleculares o hábitos que queden reforzados por un resultado positivo. Si caminamos 10 minutos al día y celebramos el logro con una actividad gratificante, esta rutina se afianzará más fácilmente en nuestra mente. Poco a poco, el ejercicio, ese paseo de 10 minutos, se convertirá en una parte natural de nuestra rutina.

## **Teoría de sistemas: adaptación y optimización continuas**

La teoría de sistemas nos muestra cómo los diferentes elementos dentro de un sistema interactúan entre sí. En este contexto, nuestras vidas son un sistema, y cada pequeño cambio que realicemos puede tener un impacto significativo en nuestro desempeño general. Así como una célula se adapta a su entorno para funcionar mejor, podemos optimizar nuestros recursos y adaptarnos a nuevas circunstancias para mejorar constantemente.

Por ejemplo, si estamos emprendiendo un negocio, es posible que no todo salga perfecto al principio. Pero en lugar de buscar la perfección desde el inicio, podemos adoptar una mentalidad de mejora continua. Ajustar los procesos, evaluar los resultados y hacer cambios estratégicos a medida que avanzamos. Este enfoque es similar a cómo los sistemas biológicos se adaptan a su entorno para sobrevivir y prosperar.

## **¿Cómo aplicar los métodos moleculares al día a día?**

Si deseamos ver resultados concretos, es fundamental seguir un enfoque sistemático. A continuación, presentamos algunos consejos para integrar estos principios científicos en la vida diaria:

1. Realizar pequeñas acciones todos los días. Al igual que las moléculas se combinan para generar una reacción química, nuestras acciones diarias pueden desencadenar cambios importantes a largo plazo. Es recomendable comenzar con metas pequeñas y alcanzables.
2. Aprovechar el refuerzo positivo. Según la psicología del comportamiento, los hábitos se consolidan a través de recompensas. Identifiquemos incentivos que refuercen las conductas deseadas, ya sea mediante el reconocimiento personal o pequeñas recompensas.
3. Adoptar una mentalidad de mejora continua. Si estamos emprendiendo un negocio o desarrollando un proyecto, es posible que no todo salga perfecto al principio. En lugar de buscar la perfección desde el inicio, es preferible ajustar los procesos, evaluar los resultados y realizar cambios estratégicos a medida que avanzamos. Este enfoque de métodos moleculares es similar a cómo los sistemas biológicos se adaptan a su entorno para sobrevivir y prosperar.
4. Reconfigurar nuestra mentalidad con neuroplasticidad. La neurociencia ha demostrado que el cerebro es capaz de cambiar y adaptarse con la práctica constante. Implementar técnicas como la meditación, la escritura reflexiva o la visualización de objetivos puede fortalecer nuestra capacidad de concentración y resiliencia.
5. Seguir un enfoque basado en datos. La teoría de sistemas nos enseña que cualquier proceso complejo puede mejorarse a través de la observación y el ajuste continuo. Registrar avances, analizar patrones y hacer ajustes informados nos permitirá tomar mejores decisiones y optimizar resultados.

---

***Leer más: [Los 'hábitos atómicos': cómo construir pequeñas costumbres puede cambiarnos la vida](#)***

---

**El éxito de los métodos moleculares como un proceso científico**

Lo que muchas veces no vemos es que el éxito no es algo casual, sino el resultado de procesos bien fundamentados en la ciencia. Al aplicar los principios de la neuroplasticidad, la psicología del comportamiento y la teoría de sistemas, podemos transformar nuestros hábitos, tomar decisiones más inteligentes y adaptarnos a nuevas situaciones con facilidad.

No necesitamos cambios radicales para lograr un gran impacto. Al igual que una célula ajusta sus funciones para mejorar su eficiencia, podemos modificar poco a poco nuestros hábitos y alcanzar nuestras metas paso a paso, gracias a los métodos moleculares.



*Este artículo forma parte de una colaboración con Santander Open Academy, una iniciativa global de Banco Santander que ofrece a cualquier persona acceso a formación para mejorar sus competencias profesionales y su empleabilidad. Incluye cursos 100% subvencionados, contenidos de calidad gratuitos y becas con universidades e instituciones líderes de todo el mundo. Más información en [www.santanderopenacademy.com](http://www.santanderopenacademy.com).*

---

---

## Su artículo 'Para cambiar o mejorar, mejor ir poco a poco: métodos moleculares aplicados a la vida' ha sido publicado.

---

The Conversation <support@theconversation.com>  
Responder a: eva.catalan@theconversation.com  
Para: guillermo.ndeltoro@academicos.udg.mx

18 de marzo de 2025, 4:48

# THE CONVERSATION

Rigor académico, oficio periodístico

Saludos:

Su artículo 'Para cambiar o mejorar, mejor ir poco a poco: métodos moleculares aplicados a la vida' ha sido publicado en The Conversation (ISSN 2201-5639).

Aquí está el enlace:

<https://theconversation.com/para-cambiar-o-mejorar-mejor-ir-poco-a-poco-metodos-moleculares-aplicados-a-la-vida-250345>

## ¿Y ahora qué?

### 1. Comparta su artículo

Le invitamos a que comparta el artículo en sus redes. Y, para ayudarnos a incrementar el impacto de sus artículos y de los de otros autores, por favor, invite a sus contactos a suscribirse al [Boletín The Conversation](#).

### 2. Haga seguimiento de sus repercusiones

Acceda a su [Área de trabajo de Autor](#) para conocer la repercusión de sus artículos, que incluye número de lectores, comentarios, difusión en redes sociales y republicaciones sujetas a nuestras licencias Creative Commons de acceso libre.

### 3. Implíquese con sus lectores

Por favor, dedique algo de tiempo a responder las preguntas y los comentarios de los lectores, ubicados al final de [su artículo](#).

#### **4. Háganos saber la repercusión de su artículo**

Tras la publicación de su artículo en The Conversation pueden ocurrir muchas cosas positivas. Nos encantaría saber si le contactan medios de comunicación para entrevistas o artículos, si han surgido nuevas redes profesionales o nuevas líneas de investigación, si ha influido en políticas públicas, si le han contactado para participar en congresos, presentar ponencias, etc. Este registro nos ayuda a medir la repercusión de los artículos escritos para The Conversation. Por favor, comparta sus historias de éxito tras la publicación a través del botón '¿Qué pasó tras escribir este artículo?' en [su área de trabajo](#).

Si tiene alguna consulta, por favor, póngase en contacto con Eva Catalán a través del correo electrónico [eva.catalan@theconversation.com](mailto:eva.catalan@theconversation.com).

Saludos cordiales,

The Conversation