

Tema 7. Autodisciplina

Introducción

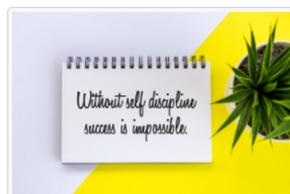
Te ha pasado alguna vez que no quieres hacer algo, pero sabes que lo tienes que hacer por tu bienestar. ¿Una dieta, por ejemplo?, ¿dejar de fumar o hacer deporte? Seguramente sí, porque a todos nos pasa, es parte de la biología del ser humano. No obstante, puedes trabajar para alcanzar aquello con lo que sueñas, ya que de tu trabajo dependerá el éxito que obtengas.

Del otro lado de la falta de disciplina se encuentra el remordimiento por no hacer lo que debes. No hacer las cosas que te corresponden te hace sentir frustrado y culpable de lo mal que te va, y ¿sabes qué? ¡Tienes razón!

Nadie es culpable de lo que te sucede. Solo tú (como dice una antigua canción) y de tu cerebro prefrontal, pues ahí existe la lucha diaria entre la fuerza de voluntad y la procrastinación común, pero no estás destinado al fracaso, la buena noticia es que puedes mejorar si en verdad lo deseas.

En este tema verás cómo le puedes hacer, sin embargo, dependerá de ti y solo de ti fomentar hábitos diferentes.

Veamos de qué se trata.



Explicación

Según Hollins (2020), la meditación ha sido, desde hace tiempo, la panacea de muchos males. No obstante, los investigadores han demostrado que efectivamente tiene un efecto real ante el miedo, los impulsos emocionales y el estrés, por lo que mantiene bajo control reacciones negativas y es necesaria para fortalecer la voluntad.

¡Así que, a meditar se ha dicho!

La fuerza de voluntad y la disciplina pueden ejercitarse mediante el ejercicio consistente para lograr mejores significativas con el paso del tiempo. Como cualquier otra destreza, en la medida en que practiques más la autodisciplina, más disciplinado serás.



Las tres funciones que conciernen a la autodisciplina, señala Hollins (2020), son la memoria de trabajo, el control de los impulsos y la flexibilidad cognitiva y adaptabilidad.

Las personas disciplinadas tienen mayor capacidad de concentración, pues al enfocarse, establecen y trazan sus metas, establecen prioridades, evitan los distractores y controlan las inhibiciones inútiles como el miedo o el qué dirán.

Además de las metas que te has propuesto, ¿te has puesto a reflexionar lo motivado que estás para lograrlas? La pregunta viene a colación porque una persona motivada está más dispuesta que la persona promedio a hacer sacrificios y a ser disciplinada en conseguir sus propias metas.

Ser socialmente exitoso y apreciado por los demás es suficiente para impulsar a algunos a la realización de cosas asombrosas, por lo tanto, es importante que identifiques y reconozcas de manera honesta si tus motivaciones son intrínsecas o extrínsecas. Te damos algunos ejemplos:

Figura 1. Motivación intrínseca y extrínseca.



Fuente: Santander Universidades. (2021). *Motivación intrínseca y extrínseca: qué son y por qué las necesitas*. Recuperado de <https://www.becas-santander.com/es/blog/motivacion-intrinseca-y-extrinseca.html>

La motivación suele identificarse como la clave del éxito precisamente porque es la impulsora del resto de habilidades que conducen a un objetivo, las cuales son la voluntad, la perseverancia, el optimismo y la actitud positiva, entre muchas otras. Por este motivo, las empresas que consiguen motivar a sus empleados son hasta un 50 % más eficientes (Santander Universidades, 2021).

¿Cuál es el secreto para permanecer motivado y lograr tus objetivos? De acuerdo con Meadows (2016), la fórmula perfecta es una combinación de la creencia con el compromiso.

Con otras palabras, porque lo importante no es la meta en sí, sino la creencia de que podrás conseguirla o no.

Sin embargo, estar comprometido puede no ser tan sencillo, pues la desmotivación llega pronto cuando ves muy lejano el cumplimiento de la meta. Una cuestión comprobada por los expertos es que la adversidad hace que desistas rápidamente de tus objetivos y que las personas que son capaces de enfrentarla están en mejores condiciones de vencer su lado débil y seguir adelante a pesar de las tentaciones. La cuestión es no rechazar la adversidad, sino volverla parte de tu vida, aceptarla para que puedas lidiar con ella. Ya sabes que está ahí, lo importante es ignorarla. De cualquier forma, la adversidad también pasará.

¿Cuáles son algunas recomendaciones para lidiar con la adversidad?

1. **Aprende** de aquellas personas que ya han tenido éxito.
2. Establece un **plan** específico y metas en el corto plazo. La suma de ellas conformará el futuro.
3. Sé **consciente** de que la adversidad es temporal y que "también pasará".
4. **Cree** firmemente en que podrás conseguir lo que te propongas porque tus esfuerzos se enfocarán en ello.
5. Establece las **acciones** que deberás hacer para cumplir la meta en el corto, mediano y largo plazo. Cuando te des cuenta, ya habrás recorrido un gran trecho.
6. Sé **paciente**. Considera que las habilidades desarrolladas llevan años o décadas para convertirte en maestro de tu profesión u oficio y no solo unos días o semanas.
7. Haz **ejercicio**. Los beneficios de hacerlo impactan positivamente los hábitos de alimentación y de bienestar mental, por lo que tendrás una vida más sana. La magia sucede cuando te enfocas en el proceso y no en el evento para tener mejor salud.
8. Inicia con cosas que te **agraden** para fomentar cualquier hábito (ejercicio, comer, leer, caminar, charlar). Con 10 minutos será un buen comienzo.
9. Aplica el **accountability body**. Revisa el siguiente video para que puedas saber su significado:

 TEDx Talks. (2018, 20 de marzo). *No vas a dejar de procrastinar sin un accountability buddy* | Hugo Ikta | TEDxIUesumer [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=obxqOwrkivY>

El siguiente enlace es externo a la Universidad Tecmilenio, al acceder a éste considera que debes apegarte a sus términos y condiciones.



10. Establece **metas realistas** y se amable contigo mismo. Cuando no las cumples, lo que tienes que hacer es volver a empezar con expectativas más realistas.
11. **Date el tiempo** de hacer cosas. Tienes el tiempo que todos tenemos. Debes asignarte un tiempo y no esperar a que lo tengas libre.

De acuerdo con la UVirtual (2021), es importante recompensarte a ti mismo cuando experimentas el éxito. Si celebras tus logros, mantendrás las cosas divertidas y fortalecerás tu determinación de seguir adelante.

No dejes que el miedo al fracaso o un revés ocasional te desanime. Todos experimentamos reveses y fracasos, ¡son parte de la vida! Reconoce que cometiste un error, aprende la lección, tómala en serio y sigue adelante con tu autodisciplina diaria.



Cierre



Como dicen grandes filósofos, las situaciones no son buenas ni malas, es nuestra interpretación la que las clasifica en una perspectiva u otra. Comentan, también, que el ser humano es él y su circunstancia y cuando no puede cambiar la circunstancia, lo único que queda es cambiarse a sí mismo.

Hay muchas cosas por tratar, por modificar, porque el ser humano no es perfecto, pero sí perfectible. Sin embargo, depende de uno mismo y solo de uno mismo trabajar para ser mejores.

Y tú, ¿estás listo para crear tu mejor versión?

Checkpoints

Asegúrate de:

- Reconocer los componentes de la autodisciplina.
- Aplicar las recomendaciones para generar nuevos hábitos.
- Concientizar que tu mejor versión depende de ti mismo.

Referencias bibliográficas

- Hollins, P. (2020). *La ciencia de la autodisciplina: La fuerza de voluntad, fortaleza mental, y el autocontrol para resistir la tentación y alcanzar tus metas*.
- Meadows, M. (2016). *Autodisciplina diaria: hábitos cotidianos y ejercicios para construir la autodisciplina y alcanzar tus metas*. Estados Unidos: Meadows Publishing.
- Santander Universidades. (2021). *Motivación intrínseca y extrínseca: qué son y por qué las necesitas*. Recuperado de <https://www.becas-santander.com/es/blog/motivacion-intrinseca-y-extrinseca.html>
- TEDx Talks. (2019, 5 de diciembre). *La decisión y la disciplina como dos caras de la misma moneda* | Hugo Del Castillo | TEDxUPC [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=t2M5BvdWJRI>
- TEDx Talks. (2020, 2 de enero). *El poder de la disciplina* | Gabriel Batistuta | TEDxEstaciónEwald [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=R7wU12hAgvU&t=744s>
- UVirtual. (2021). *Autodisciplina diaria: ejemplos para desarrollarla*. Recuperado de <https://blog.uvirtual.org/que-es-la-autodisciplina-diaria-y-ejemplos>

Para saber más

Los siguientes enlaces son externos a la Universidad Tecmilenio, al acceder a ellos considera que debes apegarte a sus términos y condiciones.

Videos

- Para conocer más acerca de **autodisciplina**, te sugerimos ver lo siguiente:
TEDx Talks. (2019, 5 de diciembre). *La decisión y la disciplina como dos caras de la misma moneda* | Hugo Del Castillo | TEDxUPC [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=t2M5BvdWJRI>
TEDx Talks. (2020, 2 de enero). *El poder de la disciplina* | Gabriel Batistuta | TEDxEstaciónEwald [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=R7wU12hAgvU&t=744s>

Lecturas

Para conocer más acerca de **autodisciplina**, te sugerimos leer lo siguiente:

- Bryant, T. (s.f.). *Autodisciplina en diez días*. Recuperado de <https://elcombate.noblogs.org/files/2017/02/Autodisciplina-en-diez-dias-Bryan-Theodore.pdf>
- Gordillo, V. (s.f.). *Afectividad y autodisciplina*. Recuperado de <https://revistadepedagogia.org/wp-content/uploads/2018/04/5-Afectividad-y-Autodisciplina.pdf>

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educativo y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.