



**Lucía Legorreta**

**Ser mujer hoy**

## **AUTODISCIPLINA: CONQUISTA DE UNO MISMO**

- **octubre 2, 2024**

Se dice que el hábito número uno que necesitamos hombres y mujeres es la autodisciplina, y en palabras de Theodore Roosevelt: *“con autodisciplina, casi cualquier cosa es posible”*.

No cabe la menor duda que la conquista más difícil en la vida, es de la de uno mismo.

Se puede definir como el control de la propia fuerza de voluntad para cumplir cosas que se ven como deseables, evitar aquellas que son indeseables, o bien, posponer una gratificación.

La fuerza de voluntad es una habilidad que funciona como un músculo: se debe entrenar y fortalecer y decae cuando no la trabajamos lo suficiente. Está comprobado que las personas que tienen autodisciplina alcanzan mejor los objetivos que se proponen.

Comparto contigo algunos consejos para lograrlo:

- Conoce tus debilidades, y será más sencillo superarlas.
- Elimina las tentaciones: como dice el refrán *fuera de la vista, fuera de la mente*. Si quieres comer más sano, no compres comida chatarra, si deseas mejorar tu productividad en el trabajo, apaga las notificaciones y silencia tu celular.
- Establece metas claras y ten un plan de ejecución: cuenta con una visión clara de lo que esperas lograr, y la descripción de los pasos para alcanzar tus metas. De otra forma, te quedarás simplemente en ideas y planes.
- Desarrolla tu autodisciplina: no nacemos con ella, es un comportamiento aprendido que requiere de esfuerzo, trabajo y concentración.
- Adquiere los nuevos hábitos poco a poco y de manera simple: divide tu objetivo en pasos pequeños y factibles. En lugar de cambiar todo a la vez, concéntrate en hacer una cosa de manera constante.
- Ten confianza en tu autodisciplina: los estudios afirman que la cantidad de fuerza de voluntad que tiene una persona está determinada por sus creencias.
- Cuenta con un plan de respaldo: los especialistas lo llaman *intención de implementación*, consiste en tener un plan para lidiar con una situación que pueda ser difícil para lograr tus objetivos.
- Recompénsate: date a ti mismo algún premio por lo que has logrado. Y cuando logres tu objetivo, busca uno nuevo y otra recompensa para seguir avanzando.
- Perdónate y sigue avanzando: tendrás altibajos, grandes éxitos y fuertes fracasos. La clave es seguir avanzando.

Pregúntate que tanto te has conquistado a ti mismo, o más bien las circunstancias, actividades o cosas han dominado tu vida.

Albert Einstein afirmó con gran razón: *hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad.*

¿Cuál es tu opinión?