



TIENE FUERZA DE VOLUNTAD

“Deberías ser un hombre que tiene fuerza de voluntad.”

Puntos clave:

1. Necesitas fuerza de voluntad para estar a cargo de tu propia vida y no dejarte arrastrar solo por tus sentimientos (pasiones).
2. La fuerza de voluntad implica abordar las cosas que necesitan hacerse y no posponerlas.
3. La fuerza de voluntad implica perseverar en un trabajo y terminarlo, incluso si es difícil y largo.

Algunas Ideas:

I. Un juego de tira y afloja:

a. PREGUNTA: ¿Quién aquí ha jugado tira y afloja?... PREGUNTA: ¿Y cómo se gana?...

Respuesta: Un lado es más fuerte y arrastra al otro lado sobre la línea central. Bueno, déjenme contarles sobre un tipo *diferente* de tira y afloja...

b. A medida que pasamos por nuestro día, a menudo nuestra razón, nuestra cabeza, nos recuerda lo que deberíamos estar haciendo, lo que es lo correcto en ese momento. *Pero* a veces nuestros sentimientos nos dicen que hagamos *algo diferente*; *sentimos* ganas de hacer algo diferente.

c. Por ejemplo, nuestra razón nos dice que deberíamos hacer nuestras tareas (como lavar los platos o arrancar las malas hierbas del jardín), pero no nos *apetece*; queremos jugar videojuegos. En situaciones como estas, cuando nuestra razón y nuestros sentimientos se oponen y dicen cosas opuestas, tenemos una gran lucha interna.

d. PREGUNTA: ¿Importa quién gana esta lucha interna? ◇ Respuesta: Sí, definitivamente importa. Importa mucho. Si hacemos lo que es bueno y seguimos nuestra razón, eso se llama fuerza de voluntad. Si seguimos nuestros sentimientos, eso es ser débil de voluntad, perezoso o blando; en palabras de Arnold Schwarzenegger, estás siendo un "hombre afeminado". Deberías ser un **hombre que tiene fuerza de voluntad**.

e. Necesitamos tener mucha fuerza de voluntad. Nuestra razón debería estar a cargo, no nuestros sentimientos. No queremos dejarnos arrastrar por nuestros sentimientos.

i. Por ejemplo, piensa en un auriga conducido por caballos con un conductor en la parte trasera. Nuestra razón es como el conductor y nuestros sentimientos son como los caballos. El conductor tiene las riendas que controlan a los caballos y cuando tiran en la dirección equivocada, él tira de las riendas hacia atrás y dice "¡NO!" Si el conductor no mantiene a los caballos bajo control con las riendas, irán por todos lados y se estrellarán. El conductor tiene que estar en control, domar a los caballos.



II. La fuerza de voluntad es importante porque hay muchas cosas buenas en la vida que nunca haríamos si solo siguiéramos nuestros sentimientos.

a. Por ejemplo, nunca nos pondríamos una vacuna en el médico, nunca escalaríamos una montaña, nunca trabajaríamos duro para ganarnos la vida para nuestra familia, nunca defenderíamos nuestro país en la guerra (*definitivamente* nunca tendríamos Navy Seals), nunca haríamos un trabajo de servicio real para los demás y ni siquiera ganaríamos juegos deportivos porque no entrenaríamos duro.

b. La fuerza de voluntad nos permite lograr cosas buenas, metas buenas, incluso cuando son difíciles, y a menudo lo son. Sin fuerza de voluntad, seríamos débiles.

III. ¿Cómo podemos crecer en fuerza de voluntad?

a. La fuerza de voluntad se puede comparar con un músculo. PREGUNTA: ¿Cómo fortaleces tus músculos? ◇ Respuesta: Haciendo ejercicio, entrenándolos, ejercitándolos. Sin dolor no hay ganancia.

b. Es lo mismo con la fuerza de voluntad. Tenemos que entrenarla, trabajar en ella, tenemos que practicar hacer cosas que son buenas pero que no nos apetece hacer.

c. Permíteme darte tres consejos prácticos para desarrollar la fuerza de voluntad.

IV. Consejo #1: Cuando tengas algo que sabes que debes hacer, enfréntalo, hazlo de inmediato y no lo pospongas. No dejes que la dificultad te detenga.

a. No te limites a decir: "Estoy cansado, no me apetece, es mucho trabajo, es demasiado difícil".

b. Las personas que huyen de las cosas difíciles son débiles.

i. EJEMPLO: No seas como Greg Heffley en *El diario de Greg*.

c. Ejemplos:

i. Levántate de la cama de inmediato por la mañana. Esto se llama el minuto heroico. No te des la vuelta en la cama. No uses la función de repetición. Es hora de levantarse y salta de la cama como un tigre, como si la cama estuviera en llamas.

ii. Haz tus tareas todos los días *antes* de divertirte. Y comienza con la tarea más difícil, la que menos te gusta hacer.

V. Consejo #2: Cuando ya estés realizando un trabajo, mantente en ello y termínalo, incluso cuando sea difícil, largo, doloroso o agotador.

a. Dite a ti mismo: "Sé un hombre de verdad" o "¡Toma una lata de hombre!"

b. HISTORIA: Cuenta (en forma resumida) la historia de Publio Horacio Cocles defendiendo el puente hacia Roma casi en solitario contra los invasores etruscos. Ver El libro de las virtudes de William Bennett, "Horacio en el puente", pág. 470-472.

c. HISTORIA: O cuenta (en forma resumida) la historia del niño holandés Peter, quien salvó a toda su región de una inundación tapando él solo un agujero en los diques y manteniéndolo tapado durante toda una larga y fría noche. Ver El libro de las virtudes de William Bennett, "El pequeño héroe de Holanda", pág. 533-535.

d. Ejemplos:



- i. Haz tus tareas hasta que hayas terminado una asignación específica. Establece una meta de tiempo con un temporizador. Por ejemplo, configura el temporizador durante 40 minutos y no te levantes ni dejes de hacer tus tareas hasta que suene.
- ii. O, si tienes la meta de hacer 20 flexiones al día, mantente firme en ello.

VI. Consejo #3: Di "no" a algunos de tus impulsos, algunos de tus deseos.

- a. San Josemaría escribió en su libro *Camino* (n.º 6): "Acostúmbrate a decir No".
- b. Si no dices "no" a tus impulsos, seguirán creciendo y te controlarán en lugar de que tú los controles. Y terminarás haciendo rápidamente cosas malas y pecaminosas que causan daño.
- c. HISTORIA: Cuenta (en forma resumida) la historia de cómo los hombres de Odiseo (Ulises) comieron del ganado del sol, lo cual les estaba prohibido, y del desastre que siguió. Ver *El libro de las virtudes* de William Bennett, "El ganado del sol", pág. 79-81.
- d. Debes *entrenar* tu voluntad para decir "no". Por ejemplo, ¿hay algunas cosas que no puedes evitar hacer (videojuegos, internet, televisión, música)? Entonces, entrena, sé fuerte y trata de pasar una semana (o un día) sin ellos.
- e. Ejemplos
 - i. No comas entre comidas.
 - ii. Come lo que no te gusta en la cena (vegetales), e incluso un poco más de lo que no te gusta y un poco menos de lo que te gusta.

VII. Si sigues estos tres consejos, tendrás una voluntad de hierro para hacer el bien.

Desarrollando la fuerza de voluntad

Si reconoces la importancia de la fuerza de voluntad, la deseas para ti mismo y decides desarrollarla, ¿qué puedes hacer para tener éxito?

Practica ejercer la fuerza de voluntad. Las investigaciones muestran que al controlar pequeños patrones de comportamiento estás ejerciendo tu control y tu fuerza de voluntad en general mejorará. Si decides, por ejemplo, beber un vaso de agua todas las mañanas (excelente para el cerebro y el cuerpo), o hacer ejercicio durante diez minutos cada mañana al levantarte, y lo haces, descubrirás que tu fuerza de voluntad es más fuerte cuando la aplicas a otras tareas. Así que elige una pequeña actividad nueva que mejore tu vida y comienza ahora mismo. Y habrás comenzado tu historia como una persona autodirigida.

Puedes construir sobre esa historia de inmediato al encontrar un punto de referencia en tu pasado, una experiencia en la que ejerciste el autocontrol para lograr un resultado importante para ti o para otros. Recuerdo haber trabajado en un campamento maderero cuando era joven para ganar dinero para ir a la universidad. Tanto el campamento como la universidad fueron trabajos difíciles para un objetivo lejano, pero los completé. ¿Cuál es tu punto de referencia?

Repásalo en tu mente y recuerda el esfuerzo y los sentimientos involucrados, especialmente el placer de lograr la visión que tenías. Puedes llevar esto más lejos recordando varios incidentes y entrelazándolos como tu historia de autodominio, tú mismo como una persona con fuerza de voluntad.



Aparentemente, la fuerza de voluntad es un recurso limitado. Comenzamos la mañana con un tanque lleno, pero lo agotamos con cada aplicación que hacemos, así que elige cuidadosamente en qué decides gastar tus poderes. Asegúrate también de mantener un tanque lleno alimentándote bien, durmiendo bien y manteniéndote saludable.

Tomar la Ofensiva

Desde que Adán y Eva comieron la manzana, Ulises se ató al mástil, la cigarra cantaba mientras la hormiga almacenaba comida y San Agustín rezaba "Señor, hazme casto, pero no ahora", las personas han luchado con el autocontrol. En el mundo de hoy, esta virtud es aún más vital, porque ahora que hemos domado en gran medida las plagas de la naturaleza, la mayoría de nuestros problemas son autoinfligidos. Comemos, bebemos, fumamos y apostamos demasiado, agotamos nuestras tarjetas de crédito, caemos en relaciones peligrosas y nos volvemos adictos a la heroína, la cocaína y el correo electrónico.

No obstante, la idea misma del autocontrol ha adquirido un olor a rancio victoriano. El visor de libros de Google muestra que la frase ganó popularidad durante el siglo XIX, pero comenzó a caer en picado alrededor de 1920 y se desplomó en la década de 1960, la era de hacer lo que uno quiere, dejar que todo se descontrole y tomar un camino salvaje. Tu problema ya no era que fueras pródigo o disoluto, sino que estabas tenso, reprimido, neurótico, obsesivo-compulsivo o fijado en la etapa anal del desarrollo psicosexual.

Luego se descubrió un hallazgo sorprendente. En experimentos que comenzaron a fines de la década de 1960, el psicólogo Walter Mischel atormentó a niños en edad preescolar con la angustiante elección de recibir una malvavisco ahora o dos malvaviscos en 15 minutos. Cuando hizo un seguimiento décadas después, descubrió que los niños de 4 años que esperaron dos malvaviscos se convirtieron en adultos más equilibrados, menos propensos al abuso de drogas, con mayor autoestima, mejores relaciones, mejores habilidades para manejar el estrés, obtuvieron títulos más altos y ganaron más dinero.

¿Qué es esta misteriosa cosa llamada autocontrol? Cuando luchamos contra un impulso, se siente como un esfuerzo agotador, como si hubiera un homúnculo en la cabeza que físicamente chocara con un antagonista persistente. Hablamos de ejercer la fuerza de voluntad, de obligarnos a ir a trabajar, de contenernos y controlar nuestro temperamento, como si fuera un perro indisciplinado. En los últimos años, el psicólogo Roy F. Baumeister ha demostrado que la metáfora de la fuerza tiene un núcleo de verdad neurobiológica. En "Willpower" (Fuerza de voluntad), se ha unido al irreverente columnista científico del New York Times, John Tierney, para explicar esta ingeniosa investigación y mostrar cómo puede mejorar nuestras vidas.

En experimentos informados por primera vez en 1998, Baumeister y sus colaboradores descubrieron que la voluntad, como un músculo, puede agotarse. Inmediatamente después de que los estudiantes se involucran en una tarea que requiere controlar sus impulsos, como resistir las galletas cuando tienen hambre, seguir una pantalla aburrida mientras ignoran un video cómico, escribir sus pensamientos sin pensar en un oso polar o reprimir sus emociones mientras miran la escena de "La fuerza del cariño" en la que una moribunda Debra Winger se despide de sus hijos, muestran fallas en una tarea posterior que también requiere ejercer fuerza de voluntad, como resolver rompecabezas



difíciles, apretar una manija de mano, reprimir pensamientos sexuales o violentos y mantener su pago por participar en el estudio en lugar de gastarlo inmediatamente en Doritos. Baumeister llamó a este efecto "agotamiento del yo", utilizando el sentido freudiano del "yo" como la entidad mental que controla las pasiones.

Luego, Baumeister llevó la metáfora del músculo aún más lejos al demostrar que un yo agotado puede revitalizarse con un estímulo azucarado (aunque no con una bebida indistinguible que contenga edulcorante dietético). Y mostró que el autocontrol, aunque casi con certeza heredable en parte, puede fortalecerse al ejercitarlo. Inscribió a estudiantes en regímenes que les exigían controlar su alimentación, hacer ejercicio regularmente, usar el mouse con su mano menos hábil o (algo que realmente los desafiaba) hablar en oraciones completas y sin maldecir. Después de varias semanas, los estudiantes eran más resistentes al agotamiento del yo en el laboratorio y mostraban un mayor autocontrol en sus vidas. Fumaban, bebían y picoteaban menos, veían menos televisión, estudiaban más y lavaban más platos.

Junto con la inteligencia, el autocontrol resulta ser el mejor predictor de una vida exitosa y satisfactoria. Pero Baumeister y Tierney no están promoviendo un retorno a un puritanismo predicador en el que se exhorta a las personas a resistir la tentación por pura fuerza de voluntad y se las condena como moralmente irresolutas cuando fallan. La "voluntad" en la fuerza de voluntad no es algún misterioso "libre albedrío", un fantasma en la máquina que puede hacer lo que le plazca, sino parte de la máquina misma. La fuerza de voluntad consiste en circuitos en el cerebro que funcionan con glucosa, tienen una capacidad limitada y operan según reglas que los científicos pueden ingeniar inversamente, y, crucialmente, que pueden encontrar soluciones a sus propias deficiencias.

"Willpower" está lleno de consejos sobre qué hacer con tu fuerza de voluntad. Los autores sugieren fortalecerla con ejercicios pequeños pero regulares como el orden y una buena postura. No intentes domar todos los malos hábitos de una vez. Presta atención a los síntomas del agotamiento del yo, porque durante ese período de recuperación es más probable que pierdas el control, sobregastes tu presupuesto y rompas tu dieta. Por cierto, no hagas dieta en primer lugar, ya que priva al sistema que implementa el autocontrol. Aprende de Ulises y átate al mástil o llena tus oídos de cera para bloquear las tentaciones o no poder actuar sobre ellas. Los autores también recomiendan sitios web y software que pueden auditar, transmitir, castigar o prevenir los lapsos de voluntad, un gran alivio en particular para los adictos a Internet y otros infómanos.

Los lectores de "Willpower" disfrutarán de triunfos de autocontrol, como la cantante Amanda Palmer (en su primera carrera como estatua viviente) y el artista de resistencia David Blaine, junto con escenas de desastre como los altibajos de peso de Oprah Winfrey y el entretenimiento en una habitación de hotel de Eliot Spitzer. Los desastres revelan una limitación de la metáfora del músculo: ciertos impulsos evolutivamente preparados parecen resistir incluso los poderes más fortalecidos de la voluntad. Los autores señalan que las personas con los niveles más altos de autocontrol son solo ligeramente mejores que el promedio para controlar su peso, y describen experimentos perturbadores que confirman el viejo dicho "Cuando el pene se levanta, los cerebros se entierran" (suena mejor en yidis).



Los autores apelan a la biología evolutiva para explicar estas anomalías y en otros lugares mencionan ideas de la neurociencia y la economía. Sin embargo, las visitas son superficiales y los autores no ofrecen una explicación sistemática de los compromisos que el cerebro debe hacer entre metas que difieren en su probabilidad de éxito, sus horizontes temporales y su impacto evolutivo. El viejo chiste sobre el hombre frente a un pelotón de fusilamiento que rechaza el último cigarrillo habitual porque está intentando dejar de fumar nos recuerda que postergar una recompensa no siempre tiene sentido, y los economistas y evolucionistas han desarrollado teorías que predicen la demora óptima de la gratificación en un entorno dado. Tampoco se explora una fascinante literatura en neurociencia sobre el papel del córtex prefrontal en la inhibición de los impulsos. En general, los autores inclinan su presentación hacia el interés humano en lugar de la ciencia, aparte de los propios estudios de Baumeister.

Tampoco se preocupan Baumeister y Tierney lo suficiente de que su teoría, sin cierta precisión sobre los períodos de tiempo relevantes, se pueda estirar para explicar cualquier cosa: cuando las personas resisten una tentación pero no otra, es porque sus egos han sido fatigados por el ejercicio; cuando resisten las tentaciones en general, es porque sus egos han sido fortalecidos por el ejercicio.

No obstante, "Willpower" es un libro inmensamente gratificante, lleno de investigaciones ingeniosas, consejos sabios y reflexiones perspicaces sobre la condición humana. Y ahora que he terminado esta reseña, puedo volver a encender mi correo electrónico, pasar no más de 30 minutos respondiendo y salir a disfrutar este día de finales de verano.

FUERZA DE VOLUNTAD

Redescubriendo la mayor fortaleza humana

Por Roy F. Baumeister y John Tierney 291 páginas. The Penguin Press. \$27.95.

¿Cómo te motivas en situaciones difíciles?

Aprendí una técnica de mi hermano, Jim Earle, un ex Ranger del Ejército de los Estados Unidos, para ayudarnos a superar los momentos difíciles. Es una frase única que se ha convertido en nuestro mantra empresarial: Ranger Up.

No es solo la frase, es la historia detrás de ella lo que la hace motivadora.

Mi hermano ingresó al Ejército directamente después de la secundaria, antes de ir a la universidad. Decidió que quería ir a la Escuela de Rangers durante el proceso de reclutamiento. Pero como él dice, "no es tan simple". Tienes que demostrar tu valía incluso para ser recomendado. La unidad de mi hermano requería una Pre-Escuela de Rangers que describe como "una exigente prueba de tres semanas de habilidades físicas y de liderazgo. Si la pasas, *es posible* que te recomienden para la Escuela de Rangers. Ahí es donde comienza lo divertido.

La Escuela de Rangers es un agotador programa de entrenamiento de 62 días que incluye una prueba de aptitud física que consiste en 49 flexiones, 59 abdominales, una carrera de 5 millas en 40 minutos y seis dominadas; una prueba de natación; una prueba de navegación terrestre; una marcha a pie de 12 millas en tres horas; varios cursos de obstáculos, cuatro días de montañismo militar; tres saltos en



paracaídas; cuatro asaltos aéreos en helicóptero; múltiples movimientos en botes de goma; y 27 días de patrullas de combate simuladas. Con dos meses de obstáculos físicos interminables, incluyendo privación de sueño y comida, es uno de los cursos principales del ejército de Estados Unidos para formar combatientes y líderes de élite.

"En la Escuela de Rangers, le quitan el rango a todos", dice mi hermano. "Aquí estoy yo, un Soldado de Primera Clase, pero cuando soy el líder de la patrulla, hay un Mayor de West Point recibiendo órdenes de mí. Cuando digo 'Tienes que llevar la ametralladora hoy', es el peor trabajo, pesa 80 o 90 libras. ¿Quieres que alguien diga 'Claro, lo tengo'? ¿O quieres a alguien que se queje y diga 'Oh, lo hice ayer'? En el ejército real, tienes ocho grados de salario más que yo, pero cuando te pido que lleves la ametralladora hoy, no te importa qué rango tenga, quieres al tipo que dice 'Lo tengo'. Te convierte en un mejor líder y un mejor seguidor. Aprendes a ser un verdadero jugador de equipo".

Mi hermano describe una situación típica: "Has caminado doce millas. Estás completamente agotado, es de noche. Crees que has dado todo lo que tienes. Llegas al punto de extracción. El líder te dice: 'Los helicópteros no están aquí'. Los helicópteros están en tierra, tenemos que caminar otras 10 millas para salir".

Es entonces cuando te "Ranger Up". Mi hermano dice: "A veces el líder lo dice. Con el tiempo, se convierte en una motivación interna. Significa profundizar, encontrar la fortaleza intestinal. Hacer lo que necesitas hacer".

Él dice: "Es un reconocimiento de que las cosas son difíciles. Podemos quejarnos al respecto, o podemos mentalizarnos y hacerlo".

Ejercicios de fuerza de voluntad y disciplina personal

Ejercicio n.º 1

Estás sentado en un autobús o tren y un anciano o anciana, o una mujer embarazada, entra. Levántate y cede tu asiento, aunque prefieras quedarte sentado. Actúa así, no solo porque es educado, sino porque estás haciendo algo que te cuesta hacer. Este es un ejercicio para superar la resistencia de tu cuerpo, mente y sentimientos.

Ejercicio n.º 2

Hay platos en el fregadero que necesitan lavarse, y pospones lavarlos para después. Levántate y lávalos ahora. No dejes que la pereza te controle. Cuando sabes que de esta manera te estás fortaleciendo, se vuelve más fácil tomar acción inmediata, a pesar de la pereza y el deseo de procrastinar.

Ejercicio n.º 3

Vuelves del trabajo y te sientas frente al televisor, porque te sientes demasiado perezoso y cansado para darte una ducha primero. No sucumbas al deseo de sentarte frente al televisor, ve y toma una ducha de inmediato.

Ejercicio n.º 4



¿Te gusta tu café con azúcar? Si es así, durante una semana entera bebe sin azúcar. ¿Bebes tres tazas de café al día? Si es así, bebe solo dos tazas al día durante una semana entera. Estos ejercicios te demuestran que puedes controlar o cambiar tus hábitos, y eso es fuerza interna.

Ejercicio n.º 5

¿Te gusta, al igual que a muchos otros, leer chismes poco importantes en el periódico o revista? Entonces, durante una semana entera, abstente de hacerlo. Entonces. Esto puede que no sea fácil, pero es bueno para tu entrenamiento. No te estoy diciendo que lo hagas indefinidamente, sino solo por una semana.

Ejercicio n.º 6

Si tienes la opción de subir en el ascensor o subir las escaleras, elige subir las escaleras. Sin embargo, sube las escaleras solo si no es un piso muy alto y estás en buena condición física.