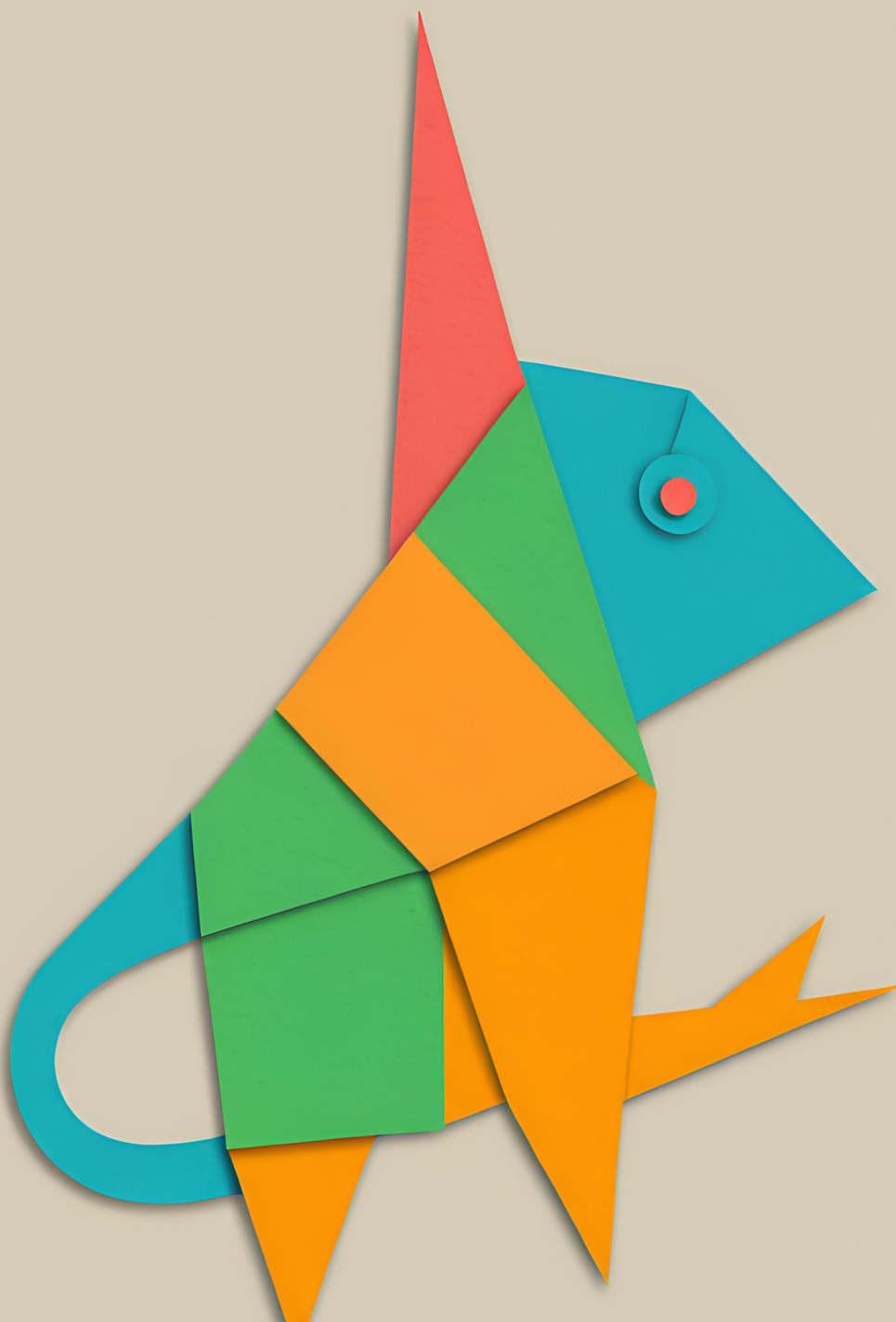




Fuerza de voluntad

LAS CUATRO CARACTERÍSTICAS IMPRESCINDIBLES

©de esta edición: Asociación Batiye
Autoría: T. Yann
Edición: La Galatea Agencia Literaria.

Fuerza de voluntad

LAS CUATRO CARACTERÍSTICAS IMPRESCINDIBLES

Esta es una edición especial gratuita que se forma parte del proyecto de Psico-Mediación de la Asociación Batiye, financiado por Diputación de Badajoz en la convocatoria de acción social del año 2024.



Asociación Batiye

No puedes dejar de fumar.

Pagas el gimnasio al que no vas.

Llevas dos meses leyendo un libro que aún está a la mitad.

Mañana, sin falta, empezarás a poner límites.

Tu correo electrónico tiene trescientos mensajes sin leer.

Cada año haces una lista de propósitos que a mediados de febrero ya está olvidada en un cajón.

*Y tu explicación, interna o externa, es siempre la misma:
“No tengo fuerza de voluntad”.*

La fuerza de voluntad tiene la culpa de todo desde que el mundo es mundo, pero la buena noticia es que podemos desarrollarla hasta que se convierta en nuestra mejor amiga.

Para ello necesitamos saber qué es y qué técnicas podemos emplear para fortalecerla.

¿Empezamos?



HOLA, SOY TU FUERZA DE VOLUNTAD

La fuerza de voluntad es la capacidad mental y emocional de controlar y dirigir conscientemente tus acciones, pensamientos y emociones hacia un objetivo o propósito deseado, a pesar de los obstáculos, distracciones, tentaciones o dificultades que puedan surgir en el camino. Se trata de una facultad que te permite resistir impulsos inmediatos en favor de objetivos a largo plazo, tomar decisiones que requieren esfuerzo y perseverancia, y mantener el enfoque en metas específicas. De este modo, la fuerza de voluntad implica autocontrol y autorregulación, ayudándote a tomar decisiones conscientes incluso cuando es más fácil o tentador elegir el camino de la gratificación inmediata.

Importante: la fuerza de voluntad no es una habilidad innata fija, sino que puede ser desarrollada y fortalecida a lo largo del tiempo. Si bien algunas personas parecen tener una predisposición genética hacia la autodisciplina y el autocontrol, también pueden fortalecerse a diario con las estrategias adecuadas.

Tampoco es infinita. Todas las personas experimentamos situaciones en las que nos resulta más difícil resistir la tentación o mantener el enfoque. Nadie tiene una fuerza de voluntad infalible todo el tiempo, y eso está PERFECTO. Dependiendo de la situación, el nivel de agotamiento, las dificultades emocionales, el grado de planificación, y otros muchos factores, actuaremos de una forma u otra.

Por otra parte, los procesos de toma de decisiones, incluyendo la procrastinación y la ejecución de tareas, son el resultado de la interacción de múltiples regiones cerebrales que regulan la motivación, las emociones, la planificación, y la evaluación de riesgos y recompensas. En el caso de la fuerza de voluntad, intervienen áreas como la corteza prefrontal, fundamental para la toma de decisiones y la evaluación de recompensas y riesgos; la corteza cingulada anterior, que juega un papel importante en el control de conflictos y la atención selectiva; la amígdala, reguladora de la respuesta emocional y el procesamiento del miedo; el sistema dopaminérgico, implicado en la motivación y el refuerzo, y el cuerpo estriado, que tiene un papel en la formación de hábitos y la automatización de comportamientos.

Aunque no todos los aspectos psicológicos tienen una causa orgánica directa, en muchos casos sí hay una interacción compleja entre ambos factores. Por ejemplo, desequilibrios químicos en el cerebro, como el déficit de ciertos neurotransmisores, pueden contribuir a trastornos como la depresión y la ansiedad. En el cuerpo humano existen decenas de neurotransmisores, de modo que es fácil imaginar el desajuste que se puede producir en nuestro estado de ánimo debido, por ejemplo, a una dieta desequilibrada.

Con todos los conceptos sobre la mesa, ¿qué hacemos para mejorar nuestra fuerza de voluntad?

1. COMPROMISO

El compromiso se refiere a la dedicación y la disposición de una persona para cumplir con sus responsabilidades, metas u obligaciones, a pesar de las dificultades o las tentaciones que puedan surgir en el camino. Cultivar el compromiso interno es esencial para crear una base sólida que nos permita alcanzar nuestras metas y vivir en armonía con nuestros valores y aspiraciones personales.



OBJETIVOS

Establecer metas específicas te ayudará a fortalecer tu compromiso y fuerza de voluntad, actuando como un recordatorio de lo que estás tratando de lograr.

Para hacer cambios graduales y respetuosos con tus ritmos, vamos a empezar con un único objetivo.

1

Mi objetivo es _____



AUTOCONCEPTO

Entender tus propias debilidades y las áreas en las que podrías perder la motivación te ayuda a anticipar posibles desafíos. Al conocer tus puntos débiles, podrás diseñar estrategias para superarlos y mantener tu compromiso.

¿Cuáles son tus puntos débiles en relación al objetivo que vas a conseguir?

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____
5	_____



HÁBITOS SALUDABLES

Establecer rutinas y hábitos saludables puede facilitar el proceso de mantener la fuerza de voluntad. Cuando algo se convierte en una parte regular de tu vida, requiere menos esfuerzo consciente para llevarlo a cabo.

¿Qué hábitos saludables pueden ayudarte a conseguir tu objetivo?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

En los recursos adicionales encontrarás una lista general de hábitos saludables apta para la mayoría de las personas.



AUTOCONTROL

Aprender a manejar tus emociones y evitar tomar decisiones impulsivas en momentos de estrés o ansiedad es esencial para mantener el compromiso. De hecho, el autocontrol es uno de los elementos más importantes cuando hablamos de la fuerza de voluntad, pues vivimos recibiendo estímulos externos cada vez más intensos.

¿Ante qué decisiones te resulta más difícil mantener el control?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____



APOYO SOCIAL

Compartir tus objetivos con tus amistades o familiares puede brindarte un sistema de apoyo que refuerce tu compromiso. El intercambio de consejos y estrategias efectivas y el refuerzo positivo serán dos factores clave a la hora de mantener la motivación.

¿Con qué personas puedes compartir tu objetivo?



1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Notas

2. PLANIFICACIÓN

La planificación es el proceso de organizar recursos para lograr nuestros objetivos de manera efectiva y eficiente. Es una habilidad valiosa en muchos contextos, ya que permite reducir la incertidumbre y aumentar las probabilidades de éxito. Es un complemento efectivo para fortalecer la fuerza de voluntad, ya que nos proporciona estructura y enfoque. Al tener un plan claro, se reducen las decisiones impulsivas y se fomenta el enfoque en los objetivos a largo plazo.



DIVIDE

Desglosa tu objetivo en tareas más pequeñas, entrenando tu fuerza de voluntad al centrarte en pasos manejables.

Esto también aumentará tu motivación al proporcionarte un sentido del progreso constante a medida que completas cada tarea.

¿Qué acciones concretas te llevarán a cumplir tu objetivo?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

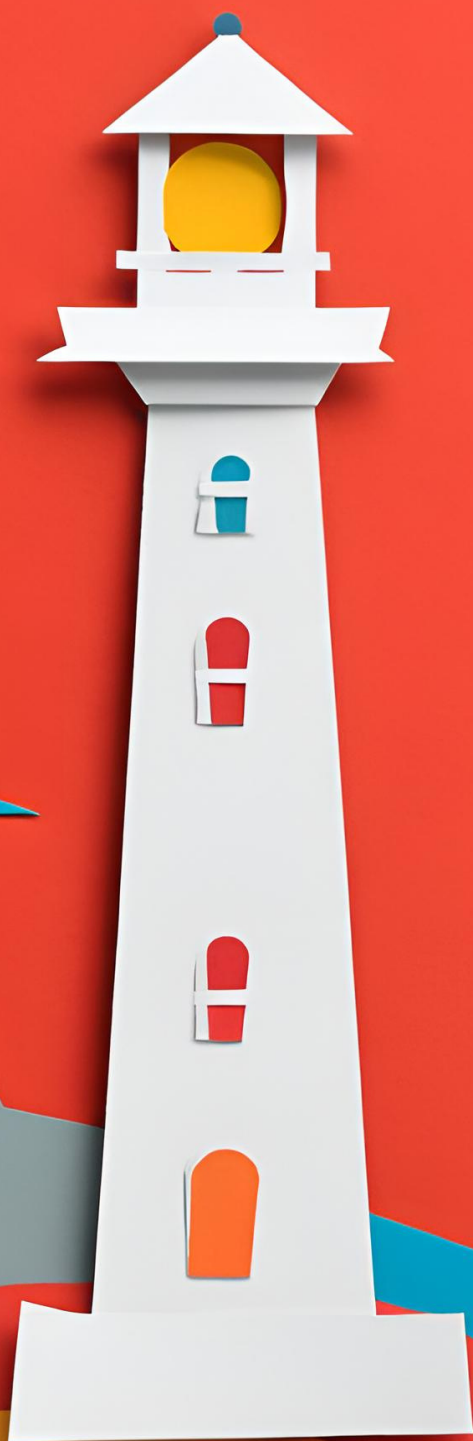


ESTABLECE UN HORARIO

Programa las tareas en tu calendario y asigna tiempo específico para trabajar en ellas. Tener horarios definidos te ayuda a evitar la procrastinación y a mantener el enfoque. No olvides incluir pausas regulares para descansar y recargar energías, lo que puede ayudar a mantener la fuerza de voluntad a lo largo del tiempo.

Escanea el código QR y accede a nuestra página de recursos, donde encontrarás plantillas de planificadores.





ELIMINA DISTRACCIONES

Al minimizar distracciones, se conserva la energía mental, se evita la procrastinación y se facilita la toma de decisiones coherentes. Busca formas de minimizarlas o eliminarlas durante el tiempo de trabajo planificado.

¿Qué podría distraerte de tu objetivo?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____



REVISA

Sigue de cerca tu progreso y realiza ajustes según sea necesario. Si te desvías del plan, ajusta tu enfoque y vuelve a comprometerte con tu objetivo.

¿Has mantenido tu objetivo hoy?

☐

No

——

Mañana irá mejor *

☐

Si

|

¿En qué grado?

☐

Alto

☐

Medio

☐

Bajo



DIPUTACIÓN
DE BADAJOZ



Asociación Bakiye

CREA UN ENTORNO PROPICIO

Organiza tu entorno de manera que sea compatible con tus objetivos y evite las tentaciones que podrían socavar tu fuerza de voluntad. Esto fomentará la coherencia entre tus acciones y tus intenciones y creará una sensación de compromiso visual con tus metas.

¿Qué cambios puedes hacer en tu entorno para facilitarte las tareas?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

Notas

3. RESISTENCIA

La resistencia se refiere a la capacidad de una persona para enfrentar y superar desafíos, dificultades, obstáculos o situaciones adversas.

En relación con la fuerza de voluntad, la resistencia es crucial para seguir adelante a pesar de las tentaciones, los contratiempos y los momentos de debilidad. Aquí hay algunas formas en las que la resistencia trabajará a tu favor para mejorar tu fuerza de voluntad:



DIPUTACIÓN
DE BADAJOZ



Asociación Batiye

SUPERAR LA TENTACIÓN

Puedes superar la urgencia de una gratificación inmediata esperando al menos diez minutos antes de tomar una decisión contraria a tu propósito a largo plazo. Durante ese tiempo, reflexiona sobre si realmente vale la pena ceder, o hay otras alternativas que te acerquen más a tu objetivo.

¿Hoy has resistido 10 minutos ante alguna tentación?

☐

Nº

La próxima vez lo conseguirás 

☐

Si

¿Cómo te has sentido?



PERSISTIR

Mantén un enfoque constante en el resultado final que deseas alcanzar. Esa imagen mental te recordará tu objetivo y por qué es importante para ti alcanzarlo.

Muchas veces nos dejamos contaminar por el entorno, asumiendo que lo que queremos “es muy difícil”, “no tiene futuro” o “no sirve para nada”, y se nos olvida toda la gente que sí lo ha conseguido.

Cuenta la historia de tres referentes de éxito en áreas similares a la tuya.

[illegible]

[illegible]



MANTENER LA MOTIVACIÓN

Habr  momentos en los que la motivación disminuya, pero puedes continuar trabajando hacia tus objetivos incluso cuando eso suceda. Para ello, es importante que celebres todos tus logros, por pequeños que te parezcan.

 C mo has celebrado tus logros de hoy?



APRENDER DE LOS ERRORES

No, no creemos que “todo sucede por algo”. Aprender de los errores es un proceso fundamental para el crecimiento personal y profesional, y no tiene nada que ver con sucesos sobrenaturales ni planes divinos, sino con adoptar una actitud reflexiva y constructiva hacia las situaciones en las que no alcanzaste los resultados deseados.

¿Qué errores has cometido en relación a tu objetivo?

¿Qué has aprendido de esta experiencia?

[illegible]

[illegible]



PREVENIR EL AGOTAMIENTO

El descanso y el autocuidado nos permiten conservar la energía necesaria para tomar decisiones conscientes y mantener nuestras metas a largo plazo.

Delega tareas cuando sea posible, y busca actividades que te recarguen emocionalmente, pues serán tus mejores aliadas a la hora de enfrentar los desafíos con una mentalidad más positiva y resiliente.

¿Cuáles son tus actividades “vitamina”?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

Notas

4. FLEXIBILIDAD

La flexibilidad se refiere a la capacidad de adaptarse y cambiar en respuesta a diferentes circunstancias, situaciones o demandas, aceptando la incertidumbre y respondiendo de manera adaptable y constructiva a diversas experiencias emocionales.

La combinación de fuerza de voluntad y flexibilidad puede ayudarte a mantener una mentalidad resistente y orientada al logro, incluso cuando las cosas no salen según lo planeado.

¿Cómo mejorar la flexibilidad para reforzar nuestra fuerza de voluntad?



ABRAZA EL CAMBIO

Introduce pequeños cambios en tu rutina diaria. Por ejemplo, limitar el tiempo en redes sociales, beber más agua o levantarte más temprano. A medida que te acostumbras a cambios pequeños, podrás enfrentar situaciones más desafiantes.

¿Qué pequeños cambios en tu rutina pueden acercarte a tu objetivo?



ALÉJATE DE LA FLEXIBILIDAD TÓXICA

Este término se utiliza para describir un patrón de comportamiento en el cual alguien aparenta ser flexible o adaptable, pero de una manera que resulta perjudicial o negativa. Muchas veces caemos en ella sin darnos cuenta, por eso es muy importante identificarla y eliminarla de nuestra vida.

¿Tienes alguna de estas conductas?

☐

Me adapto a las circunstancias cuando me beneficia, no por convicciones profundas.

☐

Cambio de opinión o actitud con el objetivo de obtener una reacción emocional específica de los demás, como simpatía o comprensión.

- ☐ Evito asumir la responsabilidad de mis acciones pasadas.
- ☐ Cambio de estrategia o enfoque para mantener un control excesivo sobre una situación o relación.
- ☐ Adapto mis valores personales y creencias para encajar en diferentes situaciones, lo que puede llevar a una falta de coherencia en mi carácter.
- ☐ Tengo inseguridad y baja autoestima, lo que me lleva a pensar que debo adaptarme constantemente para que me acepten o me quieran.
- ☐ Mantengo una máscara constante de flexibilidad, y esto me genera ansiedad, agotamiento emocional y sensación de vacío interior.
- ☐ Me cuesta examinar mis propios comportamientos y motivaciones, especialmente si me llevan a confrontar mis propias inseguridades y miedos.
- ☐ Adapto constantemente mi comportamiento y personalidad para obtener la aprobación de los demás, incluso si esto significa sacrificar mi autenticidad.

Superar la flexibilidad tóxica implica un proceso de autoexploración, autoaceptación y desarrollo de habilidades de comunicación saludable. Si tienes patrones de este tipo, puede ser beneficioso ir a terapia para abordar sus raíces emocionales.



HAZ EL RIDÍCULO

Someterse a situaciones en las que puedas sentir que estás "haciendo el ridículo" tiene ciertos beneficios en el desarrollo de la flexibilidad emocional, como superar el miedo al fracaso y desarrollar resiliencia. También es importante abordar esta idea con precaución y sensatez, sin exponerte a situaciones peligrosas ni perjudiciales para tu bienestar emocional, respetando tus límites personales. Se trata simplemente de enfrentar tus temores y desafiar tus límites de manera constructiva, como probablemente hacías antes de que la vida adulta te cortara las alas.

¿Qué ridículo "controlado" te gustaría hacer?

*CUANDO LO HAGAS

¿Cómo te has sentido?

[illegible]

[illegible]



DIVERSIFICA TUS INTERESES

Explora nuevos pasatiempos y actividades para expandir tus habilidades y perspectivas. Atrévete a salir de tu zona de confort y experimenta con cosas que quizá nunca te habías planteado.

¿Qué actividades nuevas vas a probar?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

*CUANDO LO HAGAS

¿Cómo te has sentido?

[illegible]

[illegible]

Notas

RECURSOS ADICIONALES

UNA HERRAMIENTA PARA GESTIONAR LA PROCRASTINACIÓN

Yo lo sé, tú lo sabes, todo el mundo lo sabe: procrastinar no soluciona nada. De hecho, aumenta los sentimientos de culpa y los pensamientos obsesivos por haber procrastinado (lo que se conoce como “cogniciones procrastinatorias”), alimentando los sentimientos negativos que nos llevan a seguir procrastinando. En cambio, si rompemos el círculo y conseguimos realizar la tarea que tan eficientemente estábamos evitando, nuestro cerebro lo interpretará como un premio y querrá repetir.

Según Fuschia Sirois, una profesora de Psicología en la Universidad de Sheffield,

“las personas se enganchan en este círculo irracional de procrastinación crónica debido a una incapacidad para manejar estados de ánimo negativos en torno a una tarea”

Y esa es la clave.

A veces procrastinamos limpiar la cocina porque simplemente no nos apetece, pero otras veces lo hacemos porque la actividad en cuestión conecta, por ejemplo, con una baja autoestima, y es mucho más difícil vencer el miedo a fracasar que la pereza.

La herramienta que te ofrecemos es muy sencilla: una tabla con cuatro columnas:

- *¿Cuál es la tarea?*
- *¿Por qué me resisto a realizarla?*
- *¿Qué consecuencias tendrá posponerla?*
- *¿Qué herramientas tengo para afrontarla?*

Si el motivo de tu resistencia es la pereza, aplica las técnicas de este cuaderno y usa tu superfuerza de voluntad.

Si la tarea en cuestión te provoca algún tipo de malestar y no sabes cómo afrontarlo, recuerda que la terapia es una de las herramientas que te pueden ayudar a gestionar tus emociones al respecto.

Si estás buscando una excusa para no hacer la tabla, en nuestra página de recursos encontrarás un modelo imprimible.



TÉCNICAS DE AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

Las técnicas de autorregulación emocional son estrategias y prácticas que puedes utilizar para manejar tus emociones de manera efectiva. Estas técnicas te ayudan a tomar conciencia de tus emociones, entenderlas y gestionarlas de una manera que promueva tu bienestar emocional y mental. Por ejemplo:

Mindfulness.

Practicar la atención plena (mindfulness) y la meditación puede ayudarte a estar presente en el momento actual y a observar tus emociones sin juzgar. Esto te permite tomar distancia de tus pensamientos y sentimientos, lo que puede reducir la reactividad emocional.

Distanciamiento cognitivo.

Trata de ver la situación desde una perspectiva más objetiva. Pregúntate cómo podría interpretar la situación una persona imparcial, y cómo eso podría cambiar tu reacción emocional.

Autocompasión.

Trátate con amabilidad y comprensión en lugar de juzgarte duramente. Háblate como lo harías con una persona querida que está pasando por una situación similar.

Límites.

Aprende a decir "no" cuando sea necesario y establece límites saludables en tus relaciones y compromisos. Aprende a identificar la sobrecarga emocional, y toma medidas para cuidarte.

Visualización guiada.

Imagina escenarios positivos o relajantes para cambiar tu estado emocional y reducir la ansiedad.

Reestructuración cognitiva.

Identifica los pensamientos distorsionados que estén alimentando tus emociones. Cuestiona y reemplaza estos pensamientos por afirmaciones más realistas y equilibradas. Por ejemplo, si estás pensando "Nunca podré hacerlo bien", cámbialo por "Estoy haciendo lo que puedo", o "Estoy aprendiendo y mejorando con cada intento".

Las técnicas de autorregulación emocional no son universales y lo que funcione para una persona podría no funcionar igual para otra.

Experimenta con diferentes técnicas y descubre cuáles son las más efectivas para ti en diferentes situaciones. Si sientes que tus emociones son abrumadoras o están interfiriendo significativamente en tu vida, considera buscar apoyo profesional.

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE DE LOS QUE SE HABLA POCO

Los hábitos de vida saludable son patrones de comportamiento y elecciones diarias que favorecen el bienestar físico, mental y emocional a largo plazo, contribuyendo a una calidad de vida óptima y la prevención de problemas de salud. Más allá de la dieta saludable y el ejercicio físico (sin quitarles para nada la importancia que tienen), queremos reivindicar otros aspectos con una gran incidencia en nuestro bienestar.

Sueño de calidad.

No basta con dormir, hay que dormir bien. Crea horarios regulares, limita la exposición a las pantallas, y dedica tiempo a actividades relajantes antes de acostarte, como leer o meditar.

Cuida activamente tu salud mental.

Mantén relaciones positivas con tus seres queridos, y busca ayuda profesional siempre que sea necesario.

Tiempo para ti.

Dedica tiempo a actividades que te gusten, hobbies, lectura, o cualquier actividad que te relaje y te haga feliz.

Diario de gratitud.

Mantener un diario puede ayudarte a procesar tus pensamientos y emociones, además de ser una actividad creativa. En particular, un diario de gratitud te permitirá enfocarte en las cosas positivas de tu vida para cambiar tu perspectiva y mejorar tu estado de ánimo.

Espacios.

Disfruta de espacios al aire libre, a ser posible en contacto con la naturaleza. En casa, intenta mantener tus cosas limpias y en orden, pues esto puede mejorar tu bienestar y favorecer un ambiente más tranquilo.

Di "no" a las drogas.

El alcohol y el tabaco también son drogas. Socialmente aceptadas en unas culturas u otras, pero drogas al fin.

Recuerda que a menudo son los hábitos más simples los que tienen un impacto duradero en tu salud y bienestar al proporcionar estructura, estabilidad emocional y un sentido de logro. También pueden actuar como anclas en momentos de incertidumbre, y ser un recordatorio constante de autocuidado.



DIPUTACIÓN
DE BADAJOZ



Asociación Batiye

¿Sabes qué? La meritocracia es un invento.

“Si quieres, puedes”, es el eslogan de alguien que pudo. Alguien que llegó a donde fuera por el motivo o la vía que fuera, y ahora te dice que si tú no llegas es porque no quieres, sin saber cuáles son tus circunstancias ni tus motivaciones.

No somos ese “alguien”. No sabemos si quieres y no te culpamos si no puedes. Lo único que sabemos es que la fuerza de voluntad y la salud mental te van a ayudar en el camino, sea éste el que sea.

Esperamos haberte ayudado en el proceso.

Notas