

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 6 DE AGOSTO DEL 2015

EL TEMA DE HOY

DESARROLLA TU FUERZA DE VOLUNTAD

La fuerza de voluntad, también conocida como autodisciplina, autocontrol o determinación, es la capacidad que tienes para controlar tu comportamiento, emociones y atención. La fuerza de voluntad implica la capacidad para resistir los impulsos y hacer a un lado la gratificación inmediata con la finalidad de alcanzar las metas, la capacidad para ignorar los pensamientos no deseados, sentimientos o impulsos, y la capacidad para autorregularse. El nivel de fuerza de voluntad puede determinar la capacidad para conservar la estabilidad financiera, tomar decisiones positivas relativas a la salud mental y física, y evitar el uso y abuso de sustancias. **La fuerza de voluntad es una capacidad que podemos aprender y desarrollar. Es como un músculo, se puede entrenar. Así como para los atletas resulta imprescindible la preparación física y mental, también para nosotros prepararnos para lograr nuestros objetivos será una labor fundamental.**

La fuerza de voluntad es necesaria para hacer posible lo que deseamos, pero la falta de autocontrol, las distracciones, los conflictos personales, etc, lo complican todo, y es algo que le ocurre a prácticamente todo el mundo. La diferencia entre los que consiguen las cosas y los que no las consiguen es, más que esa fuerza de voluntad, la intención de aumentar esa fuerza de voluntad, el valor que le damos al propio esfuerzo.

La fuerza de voluntad está íntimamente relacionada con los siguientes elementos:

La motivación.

Para estar motivado es importante que la meta sea importante para ti. Que sea tu meta, que sea realista y alcanzable. La motivación está relacionada con darle valor a lo que haces, con sentirte entusiasmado y estar dispuesto a hacer el esfuerzo que se requiere. Es una actitud ante la vida.

Autoestima.

Una autoestima alta ayuda a mantener la fuerza de voluntad. Porque si sientes que eres capaz de hacer las cosas, las vas a hacer a pesar de las dificultades.

Si no te devalúas cuando fallas, no le temes a los errores ni a los fracasos, esto no te limitara.

Tolerancia a la frustración.

Tener fuerza de voluntad implica actuar. Y actuar, significa esfuerzo, progreso y frustración. Si aceptas la frustración como parte de la vida y aprendes a tolerarla y a manejarla, tu fuerza de voluntad no se debilita.

Creencias respecto al cambio, éxito y fracaso.

Tus pensamientos, ideas y creencias influyen en tus emociones y en tu conducta. Si estas convencido de que no eres capaz de hacer ciertas cosas, ni siquiera vas a intentar hacerlas. Si crees que tus errores demuestran que eres un fracasado, y te justificas ante la posibilidad de no tener éxito por que no tienes fuerza de voluntad, nunca vas a intentar nada y la poca fuerza de voluntad que tienes menguara.

Tus creencias y estilo de pensamiento pueden estar equivocados y pueden ser cambiados si tú lo deseas, eso también requiere de tu fuerza de voluntad.

Cuando sientes que te falla la fuerza de voluntad, pregúntate a qué crees que se debe. Analiza las posibles opciones y descubre la causa real que te está impidiendo realizar el esfuerzo necesario para lograr tus metas, adopta una actitud positiva y confía en que sí puedes lograr lo que te propongas, Sólo tienes que aprender a vencer dichos obstáculos.

Si estás rodeado de tentaciones, te será más difícil alcanzar tu objetivo. Si quieres adelgazar, procura no tener dulces en casa; si quieres dejar de fumar, no tengas tabaco o ceniceros y busca preferentemente la compañía de no fumadores, en la medida de lo posible.

Tu fuerza de voluntad está en gran parte dirigida por tu pensamiento, de manera que cambiando tu pensamiento lograrás tener más autocontrol. Para ello, deberás dejar de pensar cosas como: "tengo que tener eso ya porque lo deseo mucho, no puedo esperar, no puedo resistirme, no soporto la incomodidad y el malestar, no soporto esta frustración, es muy difícil, es demasiado duro", y empezar a pensar cosas como: "puedo hacerlo, puedo soportarlo, no es tan terrible, he dicho que voy a hacerlo y lo haré, no es tan difícil, resistiré la tentación". Por tanto, un buen modo de empezar a tener más fuerza de voluntad consiste en hacer una lista con todas esas frases que puedes decirte a ti mismo en vez de las que te dices habitualmente.

No te regañes por lo que no has hecho y no busques ejemplos que demuestren que, como no lo has logrado en el pasado, no lo vas a lograr en el presente o en el futuro, recuerda que tu conducta es el resultado de lo que has aprendido. Todo aprendizaje puede ser substituido por uno nuevo.

No confundas la fuerza de voluntad con el sacrificio y el sufrimiento que piensas que ésta implica. Para aprender una conducta o un nuevo hábito, tienes que practicar, equivocarte, corregir los errores y seguir practicando. Todos tenemos facilidad para hacer algunas cosas y dificultad para otras. Lo importante no es hacer sólo lo fácil, lo verdaderamente importante, es hacer lo que necesitamos para

estar mejor. Las cosas son difíciles cuando no sabemos hacerlas y se vuelven fáciles cuando aprendemos a realizarlas.

Si tratas de controlar tus impulsos por tu cuenta y no parece dar resultados, considera la posibilidad de acudir a terapia psicológica. Un terapeuta puede brindarte apoyo y sugerencias específicas para modificar tu comportamiento. También podría determinar si existe un problema subyacente que contribuya a tu comportamiento impulsivo.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 102 Y 103.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.