

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 16 DE FEBRERO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

LA FUERZA DE VOLUNTAD

La fuerza de voluntad es uno de los aspectos que nos diferencia de los animales. La capacidad (la energía y el conocimiento) de contener nuestros impulsos, controlar nuestras conductas, resistir la tentación, hacer lo que es correcto y bueno para nosotros a largo plazo, es lo que hace que una persona tenga una vida plena.

Esa capacidad de **tomar decisiones**, eligiendo una posibilidad entre varias, la tendencia o anhelo por algo, la determinación que concreta se relaciona con la capacidad de evaluar y aclarar nuestras metas y la **acción** como factor definitivo para la puesta en marcha de aquello que queremos.

Cuando la voluntad ha adquirido fuerza y vigor, nos ayuda en el empeño de conseguir nuestros deseos e ideales, esa fuerza motriz necesaria nos empuja a caminar hacia adelante a pesar de las dificultades, siendo sus ingredientes más importantes la **motivación** y la **ilusión**.

Todo comienza por un deseo, pero para realizarlo no basta con anhelarlo sino que ese deseo tiene que transformarse en algo que queremos, es decir, algo guiado por nuestra voluntad y motivación.

Elegir en el caso de la voluntad es apostar por algo que nos ilusiona que se encuentra en la lejanía, y a lo que llegaremos con dosis de **esfuerzo** y **paciencia**. Siendo nuestra meta el estímulo para la acción, sobre todo en los momentos más complicados.

Pero realmente aquello que nos va llevando es nuestra motivación. En ocasiones, podemos observar la meta pero el proceso para llegar a este puerto, puede ser difícil y costoso.

Podemos aprender y desarrollar la **fuerza de voluntad**. Al igual que un músculo, **puedes entrenar tu fuerza de voluntad**. Con pequeños actos de tu día a día puedes fortalecerla. Así como para los atletas resulta importante la preparación física y mental, también para nosotros prepararnos para lograr nuestros objetivos será una labor fundamental.

La fuerza de voluntad es algo voluble y volátil que desaparece, se esfuma, fácilmente. Para algunos desarrollarla puede ser más fácil, pero para la mayoría no lo es tanto. En cualquier caso, es necesario esforzarse y entrenarse para mantenerla firme.

¿Cómo fomentar nuestra fuerza de voluntad?

Lo primero es saber si es algo que deseamos realmente y cuando obtengamos la respuesta, tendremos que ir haciendo nuestra exigencia atractiva para no perder de vista nuestro horizonte, ya que todo esfuerzo de una u otra manera genera una recompensa pues solo quien sabe esperar tiene la capacidad de utilizar la voluntad sin las prisas de recoger frutos inmediatos, entregándose con firmeza a la consecución de su objetivo.

La voluntad se vale de un **aprendizaje gradual y progresivo**, a través de la repetición de acciones en las que a veces nos encontramos vencidos, luchamos y caemos pero donde tenemos la fuerza suficiente para volver a levantarnos. Es como si fuéramos adquiriendo hábitos, requiriendo mucho esfuerzo en los primeros momentos.

Avanza poco a poco.

No trates de hacer demasiadas cosas a la vez. Establece buenos hábitos y rutinas que no tensen tu fuerza de voluntad. Vete poco a poco, con cabeza y consciencia, analiza qué quieres, cómo lo vas a conseguir y por qué. Visualiza la meta, pero también el proceso.

No hace falta que lo anuncies.

La emoción de ponerse en camino puede hacer que lo digamos con mucho entusiasmo a los demás. Escucharás muchos comentarios derrotistas, mucha incredulidad. ¿Crees que los demás te ayudarán a alimentar tu fuerza de voluntad? **Si lo necesitas, busca a alguien que de verdad pueda ayudarte a hacerlo.** Un profesional en psicología.

Manifiesta cuáles son tus valores.

Cuando te sientes débil, pronunciar en voz alta o para ti mismo/a cuáles son los valores en los que crees puede ayudarte. Cuando somos impulsivos, dejamos de pensar y empezamos a actuar por instinto. Cualquier forma de romper con el "estado instintivo de la mente" puede ser una forma efectiva de recuperar las riendas de nuestro comportamiento. Pon recordatorios y mensajes de aliento a tu alrededor.

Evita el perfeccionismo.

No hacer las cosas perfectas no es el fin del mundo. Sin embargo, desperdiciar energía en que sea perfecto puede acabar con tus energías y desviarte de lo verdaderamente importante: conseguirlo. Puede que lo conseguido necesite mejorarse y ahí tienes un nuevo reto si quieres, eso no implica que se hayas fracasado. **Mira hacia adelante y enorgullécete de haber conseguido algún logro.**

Buena alimentación.

La fuerza de voluntad es **una respuesta de mente y cuerpo**, no simplemente un modo de pensar. Ejercerla disminuye los niveles de glucosa en la sangre. La glucosa es el mismo combustible que alimenta tus músculos, por lo que hacer un ejercicio de fuerza de voluntad fatigará tu cuerpo como si hicieras ejercicio físico y cuando nos falta glucosa en la sangre nuestra capacidad de autocontrol se resiente.

Tenlo en cuenta para recargar tu cuerpo. **Por lo tanto, lo mejor es tener una dieta saludable y adecuada.**

No la dejes de usar.

Si no ejercemos la fuerza de voluntad, esta se vuelve frágil y llega la pereza. Así que no tengas miedo de participar en actividades que requieran esfuerzo. Prométete a ti mismo/a que no te darás por vencido/a, y ejerce esa voluntad, porque cuanto más se ejerza, más crecerá. Si no tienes una meta que requiera de esa fuerza de voluntad, búscala y ponla a funcionar para que esté entrenada cuando te haga falta.

No olvidemos, que el proceso no tiene fin, pues la vida continuamente nos sorprende con situaciones inesperadas que nos obligan a reorganizar nuestra trayectoria personal, por eso ten presente que **reforzar la fuerza de voluntad es algo continuo.**

Si en algún momento sentimos que no tenemos esa voluntad, podemos preguntarnos a qué se debe: **¿Estas realizando algo que realmente deseas? ¿Consideras que vale la pena el esfuerzo? ¿Crees que vas o no, a poder lograrlo? ¿Por qué? ¡Cuestionate!**

Con estas preguntas podremos ir llegando al núcleo de nuestra falta de voluntad y descubrir cuál es la causa real. Con frecuencia, tenemos ciertas opiniones y criterios equivocados y un estilo de pensamiento parcialmente incorrecto, que nos impiden lograr nuestras metas y mejorar nuestra calidad de vida.

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.

Adopta una actitud positiva, confía en que sí puedes lograr lo que te propones. Sólo tienes que aprender a vencer los obstáculos.

Si consideras que no puedes tener fuerza de voluntad, es importante busques ayuda psicológica, para vencer los obstáculos y puedas crecer en la vida.

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: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página 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.