

# ¿CUESTIÓN DE VOLUNTAD?

Si no haces lo que quieres en tu vida, quizá es porque el "monstruo de la fuerza de voluntad" te está engullendo y te impide avanzar. La clave para liberarte está en tu mente: no manda tu voluntad, mandas tú

PATRICIA RAMÍREZ LOEFFLER,  
Psicóloga del deporte y de la salud  
@patr\_psicologa

## ¿Dónde se esconde tu fuerza de voluntad?

¿La fuerza de voluntad está en el estómago, en el cerebro, en tu corazón o igual se localiza entre el peroné y la tibia? ¿Cuánta responsabilidad le otorgamos a un concepto que ni siquiera tiene un lugar definido para vivir dentro de nuestro cuerpo! Tanto poder le hemos dado a lo largo de nuestra historia, que la fuerza de voluntad se ha convertido en un verdugo y clasifica a las personas entre las que **tienen fuerza de voluntad** y las que **no la tienen**. Si tienes la suerte de estar en el primer grupo, eres un privilegiado: estás en el equipo de los que luchan, se sacrifican, anteponen el beneficio a largo plazo antes que la recompensa impulsiva e inmediata y serás contemplado como alguien digno. Si estás en el segundo grupo, sencillamente eres un vago.

A lo largo de los años, las etiquetas que colgamos a la gente y las que nos colgamos a nosotros mismos nos han hecho mucho daño. Una vez que has sido clasificado dentro de los que tienen fuerza de voluntad, ¿qué ocurre? Que los demás esperan cosas buenas de ti, esperan que seas capaz de no postergar el deporte, de no picar entre comidas, de dejar de fumar y de cumplir con las obligaciones y deberes antes que con el placer. La gente te dirá "chico, si es que con esa fuerza de voluntad que tienes, eres capaz de todo... ¡sí yo la tuviera!". Y esto te introduce en el buen bucle. Tú, te animas, te crees que eres capaz; te sientes de orgulloso de tener fuerza de voluntad a pesar de no haber tenido nunca un contacto directo con esta señorita y te comportas según la gente espera de ti. ¡Bravo!

En cambio, tú, vago, te has convertido en una piltrafilla y no tienes valor porque no tienes fuerza de voluntad. Esas son las expectativas que has puesto en ti, y cada vez que anticipas el pecado... el bombón, retrasar el dejar de fumar, una copa de vino de más, no salir a andar, te justificas diciendo "es que no tengo fuerza de voluntad". ¿Alguna vez te has preguntado si la necesitas? ¿Si podrías ser capaz de planificarte, dejar de postergar, de comer de forma adecuada sin apelar a la fuerza de voluntad? No, rotundo. No has pasado de tu justificación. Has sacado la conclusión de que como no tienes fuerza de voluntad, el siguiente paso para alcanzar tus metas es, sencillamente, inviable. No tienes un plan B.

Pues vamos a desmitificar a la fuerza de voluntad, vamos a trabajar para ser capaces de soñar, planificar, comprometerte e implicarte con aquello que te propongas. Y no tienes que hacerlo por entrar en el

grupo de los "dignos", se trata de que cojas el timón de tu vida para alcanzar lo que deseas. A partir de hoy, no será la fuerza de voluntad la que te impida alcanzarlo. En todo caso, serás tú.

Vamos a entrenar y fortalecer tu actitud, para que no tengas que justificarte más.



¿Tienes un motivo para hacer el cambio? Si no tienes un buen motivo para rechazar las tentaciones, no lo harás. Ni tú ni el que más fuerza de voluntad tenga. La persona que te dice que ella es capaz de seguir una dieta sin problemas, seguro que su tentación mayor no es la comida. Esa misma persona puede ser que tenga la tentación de no levantarse del sillón para ir a correr o sea incapaz de dejar de comprarse un trapito de rebajas aunque no lo necesite. Los motivos son personales e intransferibles. Cada uno tiene el suyo, que no tiene

por qué ser ni más ni menos importante que el del otro. No te compares. Igual el motivo para perder peso no es estar atractivo, sino sentirte sano. Igual el motivo para empezar a correr no es el hecho de que sea saludable, sino sentirte más flexible y fuerte. Busca tener una respuesta convincente a **¿por qué debería hacer esto?** **¿por qué lo quiero hacer?** Que no te de vergüenza tu respuesta, ni la clasifiques como superficial o nimia. Es la tuya. Si quieres hacer deporte por estar atractivo, hazlo.





## 2 ESTABLECER OBJETIVOS

¿Sabes qué pasos tienes que dar, cuándo, dónde acudir, tienes los teléfonos y los contactos que necesitas? Tener un plan facilita su cumplimiento. No tendrás que tirar de tu fuerza de voluntad si sabes lo que quieres, cuándo lo quieres y cómo lo quieres. Planifica tu meta, da igual lo lejos que esté. Lo que te importa es el paso que tienes que dar hoy para poder llegar un día al final. No pienses tan a largo plazo, a pesar de que tu objetivo si esté al final del camino. Importa el aquí y ahora. **Clave:** Cuanto más desarrollado sea tu plan, menos dejas a la improvisación, y menos probabilidad tendrás de abortarlo.



## 3 PRESTA MÁS ATENCIÓN A TU SISTEMA REFLEXIVO QUE AL IMPULSIVO

O lo que es lo mismo, el "diablito" y el "Pepito Grillo" de toda la vida. Uno te intenta convencer para que hagas lo que te place, a pesar de que no te convenga o de que te perjudique, mientras que Pepito Grillo te argumenta para que aplaces el placer inmediato en busca de ese beneficio más a largo plazo y que te hará sentir bien. Recuerda esta frase "cartucho, cartucho que no te escucho". Esta es la respuesta que tienes que darle al diablito cada vez que te intente convencer de que respondas de forma inmediata a tus impulsos. No lo escuches. El diablito lleva toda la vida creando argumentos para llevar a la gente al "lado oscuro", es lo que tiene no tener razón, que agudiza el ingenio para poder convencerte. Lo único que puede convencerte es hacer lo que has planificado y además, deseas.



## 4 ORGANIZACIÓN

Las personas que no postergan por lo general no tienen más tiempo que las otras, sino que se organizan mejor. Cuando valoras la vida de las personas que practican ejercicio de forma regular, te das cuenta que sus vidas no son más ociosas, ni tienen menos responsabilidades. Son iguales que las de la gente que no practica deporte. El éxito radica en cómo establecen sus prioridades y la organización del tiempo. Piensa la cantidad de ratos muertos que tienes al día. O piensa en cómo organizar tu trabajo, tus transportes, la organización de tu casa... y los fines de semana. **Clave:** ¿A qué puedes robarle unas horas a la tele para salir a hacer ejercicio? Seguro que sí.



## 5 MANTÉN UN BUEN ESTADO DE ÁNIMO Y PRACTICA EL HUMOR

Las personas que tienen un equilibrio personal, que disfrutan de la vida y de las pequeñas cosas, esas que se ríen hasta de su sombra, que no malinterpretan a la gente, que buscan el lado bueno de las cosas y tienen una actitud positiva, tienen más capacidad para auto controlarse. Es más difícil decir "no, esto no me conviene" o "sí, venga, va, puedes hacerlo" si no estás contaminado por la ira, la frustración, la pena o si tienes miedo y ansiedad. **Clave:** Igual, antes de cambiar hábitos poco saludables, deberías plantearte buscar esa paz personal que te allanará el camino para dejar de postergar.



## 6 ELIGE TUS PRIORIDADES

Estudios recientes de la Universidad de Minnesota, afirman que la capacidad de autocontrol tiene un desgaste. ¡No abuses de ella! Si intentas controlarlo todo, al final te cansarás y sucumbirás. Por ello, establece prioridades. No quieras cambiar todo tu mundo de golpe: dejar de comprar de forma compulsiva, hacer deporte, perder peso, dejar el tabaco, no criticar, no hablar cuando no te toque, etc. Elige qué es lo más importante para ti y empieza por ahí. Y una vez lo hayas normalizado, empieza con el segundo objetivo.

## 7 OJOS QUE NO VEN, CORAZÓN QUE NO SIENTE

Tienes más probabilidad de mantenerte fiel a tus propósitos y no caer en la tentación, si tienes "escondido" lo que no deseas comer, y si por el contrario, te dejas al pie de la cama las zapatillas de correr para no tener que pensar cuando te levantes.



## 8 RECUERDA LAS CONSECUENCIAS

Ten siempre presente qué pierdes o qué ganas si aplazas el impulso inmediato. Se trata de que te prepares para la situación, de prever qué puede pasar. *"Si me voy de vacaciones, entonces saldré a correr antes de que se despierte la familia. Así podremos desayunar juntos y no romperé mi rutina con el deporte"*. Esta técnica en psicología se llama *"intención de implementación"*. Otro ejemplo sería tu renuncia al alcohol si estás haciendo una dieta y tienes una comida de trabajo, en la que planificarías decir *"si alguien me ofrece una copa, entonces pediré un vaso de agua"*. El que tu cerebro anticipe cómo tiene que reaccionar, disminuye el tiempo de reacción en dar la respuesta y permite dar con la opción acertada. Si lo dejas todo a la improvisación, igual te pilla el toro y contestas lo que no te conviene.

## 9 ÚNETE AL EFECTO BUCLE

Cuanto más equilibrado te sientes y más satisfecho estás con el estilo de vida que llevas, más aumentas la probabilidad de seguir manteniendo una vida saludable. Esto quiere decir que, si una vez que decides ponerte a dieta lo acompañas con la práctica de ejercicio, y eres constante con una de las dos actividades, una tirará de la otra. Pero, también tiene el efecto contrario. Si un día te saltas tu plan de entreno, aumentas la probabilidad de, que llegada la hora de comer, te digas a ti mismo *"qué más da, hoy, de perdidas, al río"*.



## 10 MÁS ZANAHORIA Y MENOS PALO

Y sobre todo, no te machaques. El mayor éxito es querer cambiar. Deja que la vida fluya, date tu tiempo. El tiempo que tú necesitas para ser constante puede ser diferente al de otros. Si cada vez que te sales de tu camino, te machacas y te sientes como un miserable, abandonarás rápido porque querrás evitar la sensación desagradable del castigo. Cuando no cumplas, sé flexible contigo mismo, no te flageles. Tú te auto diriges, no tienes que darle cuentas a nadie. Si no ha podido ser ahora, será dentro de un rato. Esto no significa que hoy lo tires todo por la borda.

No es la fuerza de voluntad, eres tú. Deja de condicionarte, sugestionarte, limitarte, etiquetarte y todas las clases de 'ARTE' que hay. A partir de ahora cuentas con un decálogo que te llevará dónde tú deseas ser llevado. Escribe hoy mismo una carta de ruptura a tu fuerza de voluntad:

*"Querida fuerza de voluntad, visto que no deseas acompañarme en mi objetivo de empezar a hacer deporte, he decidido abandonarte. Han sido muchos años luchando contigo y a partir de ahora me veo preparado para conseguirlo solo. Agradezco tu compañía y todo lo que me has aportado. Pero hoy empiezo mi camino, hoy cojo el timón de mis sueños. Ha llegado mi momento. Con cariño, tu ex"*

