

## ACTIVIDAD 2: FORMAR LA DISCIPLINA PERSONAL ACTIVAR LA FUERZA DE VOLUNTAD

**Tiempo: indefinido**  
**Materiales:**



### INTRODUCCIÓN

Formar o adiestrar tu disciplina personal es una cuestión de FUERZA DE VOLUNTAD o mente sobre la materia. Incluye tener un objetivo claro y de valor para ti y después priorizar tus actividades (gestión del tiempo) para alcanzar ese objetivo en pequeños (o grandes) pasos. Algunas personas tienen una gran fuerza de voluntad, otras dicen que no tienen nada, pero la buena noticia es que podemos desarrollar esta fuerza de voluntad de la misma forma en que se pueden desarrollar los músculos y la resistencia corporal. Recuerda: la disciplina se refiere por completo a objetivos claros y FUERZA DE VOLUNTAD.

- Prueba uno o varios de estos pequeños ejercicios de fuerza de voluntad y autodisciplina e informa después sobre su desarrollo y resultado

### OBJETIVOS INTELIGENTES

1. Pregunta a alguien que conozcas y que tenga –en tu opinión– una gran fuerza de voluntad. Puede ser alguien que se entrena con cualquier climatología, que haya conseguido algo que consideres monumental con múltiples tareas o alguien con discapacidad. ¿Cómo se motivan a sí mismos?
2. Invita los y las participantes a probar uno de estos pequeños ejercicios de fuerza de voluntad y autodisciplina y comenta su desarrollo. Puedes plantear tus propios retos en relación a la fuerza de voluntad.

**1)** Estás sentado en un autobús o tren y entra un anciano o anciana o una mujer embarazada. Levántate y déjale tu sitio, aunque prefieras estar sentado. No lo hagas sólo por educación, sino también porque estás haciendo algo que no quieres hacer. Este es un ejercicio para superar la resistencia de tu cuerpo, mente y sentimientos.

**2)** Hay platos sin lavar en la fregadera, pero dejas el lavado para más tarde. Levántate y lávalos ahora. No dejes que la pereza te domine. Cuando sepas que de esa forma estás desarrollando tu fuerza de voluntad, y si estás convencido de la importancia de la fuerza de voluntad en tu vida, entonces te resultará más fácil hacer cualquier cosa que tengas que

hacer.

**3)** Si vienes cansado del trabajo y te sientas delante del televisor porque te da pereza y estás demasiado cansado para darte una ducha, no sucumbas al deseo de sentarte ante el televisor y ve a darte una ducha.

**4)** ¿Te gusta el café con azúcar? Si te gusta, tómalo sin azúcar durante una semana. ¿Tomas tres tazas de café cada día? Si es así, toma solamente dos tazas durante una semana.

**5)** No leas cotilleos sin importancia en el periódico, aunque tengas ganas de hacerlo.

**6)** Si tienes la posibilidad de subir en ascensor o por la escalera, elige subir por la escalera.

FUENTE: <http://www.successconsciousness.com/willpower-self-discipline.html>

3. Fortaleciendo la fuerza de voluntad y la autodisciplina serás capaz de utilizarlas cuando las necesites. Elige algo que hacer que para ti suponga un **gran obstáculo**, algo a lo que te hayas estado resistiendo siempre o que hayas estado soñando pero nunca hayas llegado a hacer. Tiene que ser algo que hasta ahora hayas dejado sin hacer por falta de fuerza de voluntad. Puede ser algo que hacer o algo que dejar de hacer. Todos somos diferentes y tenemos diferentes objetivos.

Imagina que puedes hacer eso durante 7 DÍAS, y hazlo. Tienes la FUERZA DE VOLUNTAD de hacerlo toda una semana. Si el objetivo no es conseguible en 7 días, trabaja en su dirección con la intensidad necesaria para llegar a él en un periodo significativo. Por ejemplo, puedes entrenarte de forma realista para un maratón durante 6 meses, así que pasa 7 días entrenando como si fueran los primeros 7 días de ese periodo de 6 meses.

## IDEAS SOBRE RETOS RELATIVOS A LA FUERZA DE VOLUNTAD

- Deja de morderte las uñas.
- Aprende a hablar bien inglés (un idioma extranjero).
- Inscríbete y corre el medio maratón que habías prometido correr antes de que pase toda tu vida.
- Da un paseo de 30 minutos todos los días.
- Asume el papel de voluntario para cuidar a otra persona.
- Aprende a cocinar un plato.

## Reflexión

4. Después de una semana, reúnete con los y las participantes y pregúntales cómo afrontaron el reto?  
¿Cuáles fueron los obstáculos?  
¿Cómo creen que puede beneficiar a sus vidas una fuerza de voluntad sólida?  
¿Qué ventajas pueden tener en el trabajo la fuerza de trabajo sólida y la disciplina?
5. Invita a los y las participantes a anotar sus ideas y reflexiones en la lista de consejos y trucos...