



“Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad”.

—Albert Einstein

¿QUÉ ES LA VOLUNTAD?

- Es la facultad que permite al ser humano gobernar sus actos, decidir con libertad y elegir una conducta determinada.
- Es la capacidad de orientarse a conseguir un objetivo a largo plazo, resistiendo y venciendo las tentaciones durante el proceso.

¿POR QUÉ PRACTICAR LA VOLUNTAD?

- Nos permite hacer las cosas con autonomía y determinación.
- Sin voluntad los proyectos y trabajos quedarían inconclusos.
- Nos impulsa a cumplir con firmeza lo que hemos decidido.
- Provee coraje para vencer obstáculos.
- Nos empuja a alcanzar con esfuerzo los bienes supremos.
- Las personas con voluntad firme suelen obtener excelentes resultados.

OBSTÁCULOS

- Falta de propósito
- Inconstancia
- Creencias
- Gratificación inmediata

¿CÓMO PRACTICAR EL VALOR?

EDUCARSE

La voluntad trabaja como un músculo: necesita ser entrenada, desarrollada y mantenida. Requiere un aprendizaje gradual, que se obtiene con la repetición de actos, en donde se lucha, se vence, se cae, y vuelve a empezar. Hay que adquirir hábitos positivos mediante la repetición, con espíritu deportivo y alegre.

ENCONTRAR EL PROPÓSITO

“Quien tiene un porqué, encontrará un cómo”. Tener objetivos claros, precisos, estables y bien delimitados; enfocan los esfuerzos hacia adelante; de esta manera los resultados positivos estarán muy cerca, y no habrá cabida a la dispersión, ni tampoco a querer abarcar más de lo posible. Querer es pretender algo concreto y renunciar a todo lo que distraiga y desvíe de los objetivos trazados.

SER REALISTA

La mayoría de las personas quieren resultados inmediatos y poco realistas. “Quiero bajar 50 libras en una semana” ... Al no lograr la “meta” se frustran y abandonan. Es importante ajustar las expectativas respecto de lo que puede costar una meta, y comprender que, lo que vale, cuesta; se requiere de esfuerzo continuado y prolongado en el tiempo.

HACER UN PLAN

Es preciso establecer una meta clara, alcanzable y medible. Es muy útil para reforzar la fuerza de voluntad, dividir el objetivo en pequeñas tareas, pasos o fases, y enfocarnos uno a la vez. Hay que identificar y crear objetivos a corto y medio plazo que permitan llegar al objetivo final.

ENCONTRAR UN MODELO

Tomar ejemplo de personas que han logrado su propósito es una manera de fortalecer la voluntad. Aprender de su forma de hacer las cosas, motivación, disciplina, perseverancia, métodos, etc. Observar su recorrido puede ayudarnos a encontrar oportunidades e inspiración para alcanzar las propias metas.