MARTIN MEADOWS

Cómo construir LA AUTODISCIPLINA

RESISTE TENTACIONES
Y ALCANZA TUS METAS A LARGO PLAZO



Cómo Construir La Autodisciplina Martin Meadows

Prólogo: La vida es fácil cuando vives de la manera difícil

Las únicas decisiones que hacen la diferencia entre la mediocridad y el éxito, son las decisiones difíciles. La decisión de dejar de comer comida chatarra y cambiar tus patrones alimenticios. La decisión de deshacerte de tu televisor y pasar tiempo educándote. La decisión de seguir tus sueños en vez de conformarte con la idea común del éxito, la que no te da alegría. La decisión de seguir luchando cuando apenas puedes mantenerte de pie. La autodisciplina es la clave que te ayudará a tomar estas decisiones en vez de apegarte a lo que es fácil y cómodo. Las personas que se enfocan en la gratificación instantánea – cosas que son seguras, fáciles y cómodas – raramente alcanzan sus metas a largo plazo. ¿Cómo construir la autodisciplina en tu vida? ¿Cómo resistir a las recompensas a corto plazo con el fin de alcanzar tus metas a largo plazo? Este libro es la respuesta a esas preguntas.

Aunque siempre he sido una persona autodisciplinada desde que tengo memoria, (¡gracias, mamá!), siempre busco más información y consejos acerca de cómo resistir las tentaciones de manera más efectiva. Me he abstenido de los alimentos por más de 40 horas. Durante dos meses, tomé dos baños de 5 minutos con agua fría, cada día. Hice una dieta estricta y perdí más de 13.6 kilos en 12 semanas. En más de una ocasión, corrí en shorts a -4°F (-20 °C) en 30 minutos. Levanté pesas al punto de ver estrellas. Escribí más de 100,000 palabras en un mes (equivalente a una novela de 400 páginas). ¿Por qué diablos hice todas esas locuras? La respuesta es más simple de lo que piensas. No, no soy un masoquista. Las hago para probar mis límites y descubrir qué tan lejos puede llegar mi autocontrol. No tengo ninguna duda que, para tener una vida exitosa, no hay nada más importante que mantener un nivel alto de autodisciplina y fomentar el crecimiento diariamente. Por lo tanto, me he propuesto retos. Quiero saber si puedo resistir la tentación de comer después de ayunar por casi dos días, o volver a casa cuando el aire frío me entumece las piernas. Mis experimentos me ayudan a entenderme mejor y me enseñan cosas útiles sobre la autodisciplina, cosas que pueden aplicarse en la vida de cualquiera. Sin embargo, no te preocupes; tú no tienes que pasar por todos mis locos experimentos (aunque no te haría daño). Tu disposición de entender cómo funciona la

disciplina y aplicar este conocimiento en tu vida es todo lo que necesitas para cambiar. Ya sea que quieras aprender a adaptarte a tu nuevo patrón alimenticio, o trans- formar tu vida entera, encontrarás cómo hacerlo en las siguientes páginas. La mayoría de los consejos compartidos en este libro están basados en investigación científica citada al final del libro. Para ayudarte a sacar el mayor provecho de este libro en el menor tiempo posible, he decidido a no entrar en detalles sobre cada estudio. En vez de compartirte el “por qué” de forma detallada (con descripciones de estudios confusos y aburridos), te diré el “cómo”.

Capítulo 1: Los fundamentos de la autodisciplina

El principio 80/20 dice que el 80% de los resultados vienen del 20% del esfuerzo. En realidad, sólo necesitas saber una cosa para lograr resultados extraordinarios. La autodisciplina no es diferente. Puede ser simplificada en un concepto: automatizar tus comportamientos. No necesitas más autodisciplina que la que ya tienes ahora, si aprendes cómo establecer nuevos hábitos en tu vida, es decir, acciones predeterminadas que llevas a cabo cuando estás tentado a perder de vista tus metas a largo plazo. Imagina que estás a dieta y alguien te ofrece un chocolate. Tu meta a largo plazo es perder peso y volverte más sano. Pero la tentación te mira directamente a la cara – una deliciosa bomba de azúcar – y te atrae casi como si no comerla significara la muerte. Te retorcerás tratando de sacar tu fuerza de voluntad y decir que no. Dos minutos después (si no es que antes), el chocolate ha desaparecido. Después de todo, ¡qué diablos! Un chocolate no arruinará tu dieta, ¿verdad? La próxima vez que Estudios demuestran[1] que formar un nuevo hábito toma de 18 a 254 días. E toma un poco más de dos meses (66 días) lograr que un comportamiento sea automático. Cada día que repitas el comportamiento que quieras automatizar, necesitas menos disciplina para adherirte a él. Sesenta y seis días después, se requiere de poca disciplina para mantener el hábito, ya que se vuelve un comportamiento automático. Charles Duhigg, el autor de *The Power of Habit: Why We Do What W* *Por qué hacemos lo que hacemos en la vida y en la empresa*), descompone un há tu señal es la vista de un chocolate en la tienda, tu acción es comerlo y tu recompensa es el dulce sabor del chocolate en tu boca. Tu cerebro sigue un plan simple: cuando ve la señal, hace que ejecutes la acción (usualmente con poca conciencia) con el fin de obtener la recompensa que desea.

Afortunadamente, podemos utilizar el mismo proceso para formar hábitos positivos y hacer que nuestros comportamientos sean automáticos. También podemos hacer cambios sobre nuestros malos hábitos existentes y transformarlos en positivos. Para tomar el ejemplo del chocolate, vamos a asumir que tu antojo de algo dulce te conduce a comerlo. La siguiente vez que sientas el antojo de comer un dulce, reemplázalo por una manzana. La primera

vez que modifiques tu comportamiento será la más difícil, es ahí cuando más necesitas de tu autodisciplina. Podrás necesitar poner en práctica algunos de los consejos que te compartiré más adelante en el libro. Una vez que repitas varias veces el mismo comportamiento, te será cada vez más y más fácil reemplazar el chocolate por una manzana. Luego de algunas semanas, escogerás una manzana de la misma forma que escogerías una barra de chocolate. Se volverá una decisión predeterminada. Ni siquiera pensarás en tomar una decisión diferente.

alguien te ofrezca un chocolate, no serás capaz de resistirte de nuevo. Pronto, terminarás por dejar la dieta y volverás a tus hábitos alimenticios regulares. Todo porque no has desarrollado una reacción automática cuando alguien te ofrece un chocolate. Ahora imagina que tu comportamiento es automático, has seguido el principio 80/20 e introducido un hábito en tu vida. A la vista de un chocolate te vuelves consciente de tu deseo. Pero en vez de ceder reconoces el deseo por lo que es: una desviación que te sacará de tu meta a largo plazo. Entonces te recuerdas a ti mismo que puedes eliminar el deseo comiendo una fruta. Todo sucede en un instante. Es tan natural como cepillarte los dientes después de levantarte (no necesitas ejercer tu autodisciplina para hacerlo, ¿o sí?). Felicidades, tu comportamiento automatizado ha prevenido que rompas tus propósitos.

La autodisciplina empieza con los hábitos

Desarrollar nuevos hábitos es la esencia de la autodisciplina. Pero hay una mejor forma de introducir nuevos hábitos que introducirlos uno por uno... **Enfócate en hábitos clave** Charles Duhigg nos habla en su libro acerca de los hábitos clave, es decir, patrones que llevan a la transformación de otras áreas de la vida. Como era de esperarse, uno de los hábitos más poderosos que llevan a cambiar otros patrones es la actividad física regular. Estudios demuestran[2] que la actividad física regular puede llevar a la re del consumo excesivo de alimentos, el consumo de cigarros y alcohol, y la toma de riesgos. Consecuentemente, un sólo cambio en tu rutina diaria puede ayudarte a introducir numerosos cambios de salud con poca o nula resistencia. Son cosas positivas que simplemente “pasan” y transforman tu vida. Inscríbanme en esto. ¡Oh, lo siento! Ya me he beneficiado de este fenómeno.

Así como en el ejemplo de la investigación citada, el ejercicio también me ha convertido en una mejor persona. Cuando comencé con el levantamiento pesas, pasé de ser una persona débil, con sobrepeso y una dieta poco sana, a ser

un hombre sano, fuerte y en forma. Hoy, todos los pequeños hábitos poco saludables que formaban parte de mi vida antes que empezara a ejercitarme, no existen. Aún mejor, tengo una resistencia natural a volver a una dieta poco sana u a otros malos hábitos que solían gobernar mi vida. Cuando alguien me ofrece una bolsa de de papas fritas no necesito de ninguna disciplina para decir que no. El comer chatarra no es parte de mi nueva personalidad. Otro hábito clave que puede ayudarte a hacer cambios en tu vida –con mucha menor disciplina que abordar los cambios por separado– es llevar un registro de alimentos. La investigación muestra[3] que las personas que escriben su consu comida comen menos y toman decisiones más sanas. Aparte del hábito de escribir lo que comieron durante el día, ninguno de los participantes fue motivado

a cambiar otros hábitos. El cambio, en el caso de ejercicio, sucedió naturalmente. Yo también usé un registro de alimentos para llevar un seguimiento de lo que comía. Me ayudó a entender la cantidad de energía y nutrientes que cada comida proporciona (y cómo usarlos para perder peso o formar músculo). El ejercicio y un registro de alimentos son dos hábitos clave que pueden transformar tu vida. Pero, ¿qué pasa si ya tienes una dieta saludable y te ejercitas con regularidad? Los hábitos clave no se terminan en esos dos comportamientos. Puedes aplicar los hallazgos de Duhigg en cualquier otra área de tu vida y buscar otro hábito clave. Aquí hay algunos hábitos clave potenciales que puedes desarrollar en tu vida y esperar una reacción en cadena positiva. 1. Meditación. Existen al menos 20 beneficios de la meditación científicamente comprobados, que abordan todas las áreas de la vida[4]. Hablarer sobre la meditación en otro capítulo más adelante. 2. Despertar más temprano. Incluso caminar 15 minutos más temprano puede traer un gran cambio en tu vida al permitir empezar tu día con menos estrés y sin

presión. La tensión reducida en la mañana puede ayudarte a mejorar tus relaciones con otras personas y a ser más efectivo en el trabajo. 3. Intentar algo nuevo cada día. Salir de tu zona de confort y hacer cosas que nunca has hecho te ayudará a descubrir nuevos pasatiempos, conocer nuevas personas y enfrentar tus miedos. 4. Ahorrar dinero. No importa lo que pienses acerca del dinero y la felicidad, un par de meses de ahorros no pueden traer más que cambios positivos en tu vida, llevando a una reducción de estrés y mayor seguridad financiera que se derramará sobre otros aspectos de tu vida. 5. Expresar gratitud por las cosas que estás agradecido. Estudios muestran[5

el escribir tres cosas que salieron bien en un día lleva a un aumento de la felicidad.

¿La fuerza de voluntad es un recurso?

Varios autores, como Kelly McGonigal[6] y Roy Baumeister[7], describen la fuer de voluntad en sus libros como un recurso limitado que necesita ser dirigido. Sus hallazgos, basados principalmente en la investigación de Baumeister, parecen interesantes: nuestra fuerza de voluntad funciona como un músculo, y podemos fortalecerlo y fatigarlo. Su modelo sugiere que la fuerza de voluntad depende de la glucosa en nuestra sangre; cuando desciende, también desciende nuestro autocontrol. En otras palabras, las personas con hambre fueron más propensas a tomar malas decisiones. En mi caso, esto no es así. Yo sigo un patrón alimenticio inusual al ayunar de 16 a 20 horas cada día, y comer durante un periodo de tiempo corto de 4–8 horas. Aun así, no cedo mágicamente a las tentaciones durante mi periodo de ayuno. Si algo me da, es una mayor claridad. Al investigar la información para este libro, encontré evidencia que su consejo podría ser incorrecto. Robert Kurzban y sus colegas[8] creen que la hipót de voluntad como un recurso que puede ser reabastecido con glucosa, es improbable que sea correcta. Un estudio alemán[9] confirma las creencias de

Kurzban. Incluso algunos estudios[10] demuestran que el nivel de la fuerza de depende del hecho de que creas que ésta se encuentra o no limitada, y no de tus niveles de azúcar en la sangre. Confuso, ¿eh? Al escribir este libro, decidí adaptar ambos puntos de vista sin el controvertido “consume un poco de azúcar para restaurar tu autocontrol.” La segunda cosa más importante para aprender cómo vivir una vida más disciplinada, es entender la importancia de la autoconsciencia y la motivación, y cómo estas pueden ayudarte a mantener tus propósitos, sin importar los niveles de azúcar. Y eso es lo que vamos a ver en el segundo capítulo.

LOS FUNDAMENTOS DE LA AUTODISCIPLINA: BREVE RESUMEN 1. En promedio, toma 66 días formar un hábito. Una vez que lleves a cabo cierto comportamiento de forma automática, no tendrás que depender de tu autodisciplina para hacerlo. Cuando se presente una señal específica reaccionarás automáticamente a ésta como si te hubieras entrenado para hacerlo. Es la forma más simple de introducir una mayor disciplina en tu vida. 2. Los hábitos claves ofrecen los mejores resultados. Si no lo has hecho aún, introduce

un hábito de ejercicio con regularidad. Si ya es parte de tu rutina, considera la meditación, levantarte temprano, expresar gratitud, ahorrar dinero o hacer una cosa nueva cada día.

Capítulo 2: ¿Cuál es tu porqué?

La definición más básica de autodisciplina es la capacidad de controlar tus impulsos para lograr tus metas a largo plazo. La palabra clave aquí son tus metas a largo plazo: la razón por la que dices no a la gratificación instantánea. La segunda cosa que te ayudará a apegarte a las promesas que te haces a ti mismo, es tener un fuerte "porqué" y recordarlo cuando enfrentes la tentación. Imaginemos que tu meta es volverte más sano y perder peso. Es una buena meta, pero no funcionará cuando alguien te tiente con un chocolate. Esta meta no es lo suficientemente específica ni provoca una poderosa respuesta emocional. Cambiémosla a algo más específico: quieres perder 9 kilos para finales de año para entrar en tu sexy vestido o traje rojo (o reemplázalo con cualquier otra prenda favorita de ropa que te haga sentir bien). Imagina qué tan ligero y joven te sentirás cuando la tengas puesta. Qué tan feliz y sano estarás en control de tu dieta y tu figura. Ahora, mira ese chocolate. ¿Realmente vale la pena renunciar a esta poderosa

visión por una breve explosión de azúcar? Mejor cómete una manzana y siéntete bien sabiendo que vas por buen camino. Sin embargo, hay algo que hace falta en esta técnica. Haz una pausa y piensa detalladamente en tu "porqué". Piensa en lo que escuchas, lo que hueles, qué más sientes. La meta es darte al menos un minuto para que tu mente descanse del deseo. Cuando vas más despacio, tu cuerpo recupera su capacidad de resistir a la tentación. Si tomas una decisión impulsiva al enfrentar un deseo, esta decisión raramente estará alineada con tus metas a largo plazo. Esta es la técnica que puedes usar cuando te enfrentes a una tentación. Sin embargo, ésta no es una forma efectiva para motivarte en el día a día. Lo más probable es que, el tan común método de visualizar el objetivo, te saque del camino en lugar de ayudarte a acercarte a tu meta. Vamos a explorar el porqué.

La forma correcta de visualizar

Los investigadores de la UCLA, Lien B. Pham y Shelley E. Taylor condujeron

un experimento[11] que comparó la visualización estándar (imaginar el momento logras la meta), con la visualización deportiva que se enfoca en visualizar el proceso (utilizado por atletas como Michael Phelps, uno de los mejores medallistas olímpicos en natación). Sus hallazgos confirmaron que, visualizar el

proceso en detalle es más efectivo que imaginar la meta (un solo evento). Gracias a la dopamina (más sobre esto en un capítulo posterior), el imaginar la meta te permite disfrutar de la sensación de recompensa sin realmente hacer ningún esfuerzo. Por consiguiente, terminas perdiendo el empuje necesario para esforzarte por alcanzar tus objetivos. Entonces, ¿cómo deberías visualizar tus metas para poder lograr ser más disciplinado? Visualiza los pequeños detalles de cada acción necesaria para alcanzar tu meta. Si tu meta es volverte una persona más saludable, fuerte y en forma, visualízate levantando pesas y con el sudor escurriendo de tu frente. Piensa en cocinar una

comida saludable y sabrosa. Imagínate que pasas de largo el pasillo de tus botanas favoritas y eliges verduras en su lugar. Visualízate poniéndote los tenis en vez de prender la televisión (mejor aún, deberías deshacerte de ella para siempre). En otras palabras, entrena tu mente para prepararte a enfrentar los retos que, sin duda, encontrarás en el mundo real. Cuanto más visualices todos los pasos que necesitas tomar para lograr tu meta, más fácil será convertirlos en una parte inherente y no negociable de tu vida. Cuando pases de tener una mente orientada al evento, a tener una mente orientada al proceso, la magia sucederá.

Sé selectivo en tu vida

Investigaciones indican[12] que los estudiantes tienden a posponer más aquellas t consideradas como desagradables; y en menor grado, las tareas que requieren habilidades que no creían poseer. ¿La solución? Volverte más selectivo en tu vida y enfocarte en las tareas

esenciales, idealmente, en aquellas tareas que encuentras agradables y que retan a tus fortalezas. Las personas que quieren volverse más disciplinadas, con frecuencia confunden la autodisciplina con hacer su vida miserable. La autodisciplina no se trata de eso. La única utilidad que la autodisciplina intensa tiene es la de ayudarte a alcanzar las metas que quieres lograr. En otras palabras, ninguna cantidad de autodisciplina será suficiente para ayudarte a apegarte a hacer las cosas que odias. Es aquí donde entra el problema de la selectividad. Todos contamos con 24 horas en un día y una energía limitada. Tratar de abarcar demasiadas cosas a la vez no es óptimo, y obrará en contra tuya en el peor de los casos. Es por eso que, el primer paso para introducir una mayor autodisciplina en tu vida es formar hábitos clave. En muchos casos, estos comportamientos simples te conducirán hacia grandes cambios, que a su vez te conducirán hacia una mayor transformación.

Lo segundo más importante es preguntarte cómo tus nuevas metas encajan

en el plan general que tienes para tu vida. ¿Estás persiguiéndolas porque genuinamente crees que mejorarán tu vida, o porque son algo que se supone que "debes" de hacer? He aquí una anécdota de mi vida personal. Como millones de otros chicos, cuando terminé la preparatoria fui alentado por mis padres para asistir a la universidad. "Sin un título, no importas", me dijeron. Mi amor por el emprendimiento me llevó a elegir la administración de negocios como mi carrera. Mes tras mes, me fue importando cada vez menos. Me resultaba difícil ir a clases y prepararme para los exámenes. Dudo que hubieras podido encontrar un estudiante al que todo le importara menos que a mí, aún a pesar de que soy perfeccionista por naturaleza. Menos de dos años después, la dejé. Ninguna cantidad de autodisciplina me pudo haber ayudado para seguir estudiando algo que sólo puede ser enseñado en el mundo real. Por mucho que mis padres me alentaron a seguir, no pude forzarme a desperdiciar varios años estudiando cosas que ni siquiera pueden ser aplicadas en el mundo real. Me prometí nunca volver a hacer cosas que no coincidieran con mis metas personales y mi visión. Es un conflicto de recursos – tiempo y energía – que podrían haber sido invertidos en algo que me acercara a mis metas.

Monitoréate constantemente Los malos hábitos son difíciles de vencer porque suceden muy rápido. Antes de darnos cuenta, ya nos hemos llevado un chocolate a la boca. Tu "porqué" no sirve de nada si tus hábitos te vuelven incapaz de realizar una acción. Es por eso que es tan importante monitorear constantemente tus pensamientos y mantenerte enfocado en el presente. Con la cantidad de distracciones que tenemos al alcance de la mano en el mundo moderno, es fácil olvidar tus propósitos. Te comes un chocolate mientras le mandas un mensaje a tu amigo y lo acompañas con una bebida enlatada llena de azúcar mientras actualizas tu estado.

Estudios muestran[13] que los compradores distraídos son más propensos a pr la comida en la sección de degustación del supermercado. Por lo tanto, se van a casa con más cosas que las que originalmente pensaban comprar, usualmente todo lo opuesto a lo que deberían estar comiendo. Puedes aplicar los hallazgos de este estudio en tu propia vida. Si somos más propensos a ceder cuando estamos distraídos, es importante poner atención a nuestros pensamientos y despejar nuestras mentes. Me parece que la meditación es una herramienta útil para aprender a atraer tu atención al momento presente, pero en realidad cualquier otro tipo de práctica

de la consciencia[14] hará el trabajo. Entre menos distracciones nublen tu juicio, será recordar tu “porqué” y apegarte a tus propósitos. Para centrarte más en el presente, considera reducir la cantidad de tiempo que pasas en las redes sociales. Yo nunca reviso redes sociales en mi teléfono, y solo reviso mi correo electrónico en raras ocasiones cuando estoy esperando una respuesta importante. Con pocas distracciones soy capaz de enfocarme mejor en el ahora y así evito acciones inconscientes que podrían amenazar mis metas a largo plazo.

¿CUÁL ES TU PORQUÉ? BREVE RESUMEN 1. La razón por la cual quieres lograr una meta particular, lo mismo puede ayudarte a alcanzar tus propósitos que romperlos. Con un “porqué” poderoso, será más fácil resistir tentaciones. 2. Cuando enfrentes un antojo, haz una pausa y recuérdate la razón por la cual quieres resistir. Ceder a los deseos es un impulso. Si te das un minuto o dos para pensar, tu mecanismo de autocontrol entrará en acción y te ayudará a evitar arruinar tu progreso. 3. La visualización te alista para el éxito, pero sólo si visualizas como los profesionales del deporte lo hacen: imaginando cada paso en tu camino hacia la meta. Cuando te preparas para todos los pasos que necesitas tomar, eres más capaz de apegarte a tus propósitos que cuando te visualizas alcanzando la meta por sí sola. 4. Sé selectivo con las metas que quieres lograr. Si tu meta no te ilusiona, ninguna cantidad de autodisciplina te ayudará a lograrla. 5. Vive en el presente. Reduce el número de distracciones a tu alrededor y vuélvete más consciente de tu entorno, especialmente cuando vayas de compras.

Capítulo 3: Dopamina, tu enemiga y tu amiga

La dopamina es un neurotransmisor extremadamente complejo, cuya función en nuestros cuerpos prefiero dejar que sea explicada por científicos reales[15]. Lo que más debería interesarte acerca de la dopamina, es una de sus vías conocida como vía mesolímbica (no te preocupes, no te voy a describir la estructura del cerebro). Esta vía inicia en las células ubicadas profundamente en medio del cerebro, y viaja al núcleo accumbens (si quieres entender el "cómo", realmente no importa dónde rayos el núcleo accumbens se encuentra). La descarga de dopamina que ocurre por esta vía, da como resultado lo que la mayoría de las personas consideran como la única función de la dopamina: un estímulo que nos hace sentir motivación o placer. Las drogas, el sexo y el ejercicio producen una oleada de dopamina que nos da una sensación de bienestar. En realidad, la dopamina tiene muy poco que ver con la felicidad. Su liberación ocurre cada vez que se te presenta una señal que has asociado con una recompensa.

La mera visión de una señal (digamos, un cigarro), incrementará el nivel de dopamina en el núcleo accumbens. Éste produce un deseo que, si no se cumple, conducirá a una disminución de la dopamina. Como todos bien sabemos, un deseo no cumplido (y subsecuentemente un bajón de dopamina) no se siente bien. Esta es una de las razones por las cuales es tan difícil resistir una tentación. Tu cerebro funciona en contra tuya, creándote una fijación por obtener una recompensa desencadenada por la señal. Lo que obtienes cuando cedes y satisfaces el impulso ni siquiera es felicidad; es solo el alivio de la ansiedad causada al no obtener lo que tu cerebro quería. ¿Qué podemos hacer para tener una oportunidad equitativa contra la dopamina? La técnica más importante consiste en ser conscientes de las descargas de dopamina y las señales que pueden causarla. La autoconsciencia te ayudará a mitigar el efecto engañoso de la dopamina en tus procesos de toma de decisiones.

La dopamina responde a los pensamientos, vista, olfato y gusto. Es un impulso que te alienta a satisfacer un deseo allí mismo, en el ahora. El efecto de la descarga de dopamina es más fuerte cuando la recompensa está justo frente a ti. Entre menos disponible esté la recompensa, más oportunidades tienes de resistirte. Si siempre cedes a la tentación cuando ves un chocolate sobre tu

escritorio, quítalo de tu vista. El mero acto de abrir un cajón puede ser suficiente para ayudarte a aplicar tu autocontrol. Mejor aún, saca el chocolate de tu casa y recompénsate sólo cuando lo tengas programado. Si estás de compras, evita recorrer los pasillos de las comidas que desencadenan tu centro de recompensas. Para una mayor autodisciplina, come antes de ir a comprar para ser menos receptivo a los olores y el aspecto de la comida. La dopamina busca la gratificación inmediata que raramente se encuentra dentro de los lineamientos de tus metas a largo plazo. Afortunadamente, el mecanismo que hace que la tentación sea tan irresistible, se debilita con el tiempo. Esperar para satisfacer un deseo, digamos unos 10 minutos, hará que éste desaparezca completamente o que se reduzca su intensidad. ¿Cómo lidias con una descarga de dopamina cuando una señal aparece en tu mente? Todo lleva de vuelta a tu gran "porqué". Reconoce el antojo y deja que la sensación recorra tu cuerpo. Después, cambia tu atención hacia la razón por la cual te estás resistiendo. Si es posible, proponte una recompensa a corto plazo que sirva como señal de que te estás acercando a tu gran meta (por ejemplo, mirarte al espejo y observar un cambio en tu apariencia). No importa lo que hagas, no te obsesiones con olvidarte del pensamiento tentador. De igual forma que decir "no pienses en un elefante rosa" te lleva a pensar en uno, el decir "no pienses en este dulce y delicioso pedazo de pastel" te dejará pensando en lo que quieres olvidar. **La dopamina también puede ser tu amiga** Aunque la dopamina puede llegar a actuar en contra tuya, no es un neurotransmisor malvado esperando tan solo a encontrar otra tentación y romper tus metas a largo plazo (insertar risa maniaca). Su mecanismo también puede ayudarte a modificar tus comportamientos negativos y transformarlos en positivos. También puede ayudarte a desarrollar nuevos hábitos y a automatizarlos, convirtiendo así el nivel de autodisciplina en algo irrelevante (ya que el comportamiento ocurrirá sin resistencia). La dopamina te motiva a dar entrada a la tentación porque espera una recompensa. Responde a una señal que tu cerebro asocia con un resultado específico, por ejemplo, una descarga de azúcar. Sin embargo, las recompensas negativas no son las únicas que tu centro de recompensas desea. Si acostumbras a tu cerebro a que reaccione con una descarga de dopamina a la vista de tu calzado deportivo (porque después viene la recompensa, digamos, un licuado), te encontrarás deseando salir a correr. Y la mejor parte es que ni siquiera tienes que ejercer tu autocontrol; es tu dopamina la que te motiva a realizar la tarea. La clave de la dopamina estriba en que ésta produce una descarga más poderosa cuando la recompensa está a la vista. Si

quieres formarte el hábito de salir a correr tres veces a la semana, puedes asociarlo con beber un licuado cuando vuelvas a casa. O leer un libro durante una hora. O tomar una siesta en la tarde. Cuando tu cerebro empieza a asociar la señal (ponerte las zapitallas de deporte) con la recompensa (un licuado), éste trabajará para ayudarte a levantarte del sillón. Si te encuentras a semanas o meses de lograr tu meta, desglósala en acciones pequeñas y recompénsate por cada una. La motivación se acumulará mientras consigues pequeñas victorias. Un licuado justo después de ejercitarte te motivará mucho mejor que la visión de ponerte en forma dentro de varias semanas o meses. Incluso algo tan simple como escuchar tu música favorita al correr puede ser suficiente para ayudarte a apegarte a un nuevo hábito. ¿Cómo puedes motivarte utilizando la promesa de una recompensa? ¿Qué te impulsa a seguir adelante y convertir una tarea incómoda en algo fácil de hacer? He aquí varias recompensas que puedes probar para introducir, con menor resistencia, nuevas rutinas en tu vida: 1. Comida. Obviamente, si estás intentando perder peso, deberías recompensarte con bocadillos saludables y bajos en calorías (frutas, nueces, verduras). 2. Experiencias. Las experiencias nos proporcionan una felicidad más duradera que los objetos[16]. Por lo tanto, es mejor motivarte con la promesa de s amigos que con la de comprar una nueva prenda o un nuevo gadget (especialmente si estás intentando desarrollar el hábito de ahorrar dinero). 3. Música. Estudios demuestran[17] que la música reduce la percepción d un 10% en una intensidad de ejercicio baja a moderada. La posibilidad de escuchar tus canciones favoritas al correr reducirá tu resistencia a poner tu cuerpo en movimiento. 4. Descanso. Una técnica común de manejo del tiempo es la Técnica Pomodoro, que ayuda a evitar la postergación porque desglosa cada tarea en bloques de 25 minutos. Luego de 25 minutos, tendrás un descanso de 5 minutos. Programar esos descansos te ayudará a trabajar ya que la promesa de un descanso produce

una descarga de dopamina y reduce las distracciones. 5. Una siesta. Motívate a realizar una tarea al prometerte una pequeña siesta al terminar. Una corta siesta de 15 minutos incrementará tu sentido de alerta[18] y a enfocarte en otras tareas del día. 6. Planea algo agradable. Ya que la visión de las vacaciones se encuentra lejos en el futuro, una mejor alternativa es recompensarte revisando revistas de viajes o sitios web para encontrar posibles destinos vacacionales. La planificación es parte de la diversión y funciona muy

bien para motivarte a terminar un proyecto. 7. Alivia la tensión. Recibe un masaje, abraza a tu pareja, medita, ve a un sauna o da una caminata. Cuando sabes que habrá una desestresante recompensa esperándote al terminar una tarea, te será más fácil llevarla a cabo. 8. Novedad. La dopamina responde a la novedad. Si te resulta difícil salir de casa para ir al gimnasio, proponte intentar un nuevo ejercicio (intenta un muro de escalada en lugar de correr en la caminadora, asiste a una clase de ejercicios diferente o cambia tu rutina de entrenamiento). Si batallas al apegarte a tus nuevos hábitos alimenticios, come algo nuevo (pero saludable). 9. Variación. La variación funciona de forma similar a la novedad. Cambia las cosas. Realiza menos repeticiones y más series. Elige una ruta diferente en tu trote diario. Añade nuevas especias a tus comidas básicas. Los pequeños cambios pueden ser más que suficientes para alentarte a apegarte a tus metas.

DOPAMINA, TU ENEMIGA Y TU AMIGA: BREVE RESUMEN

1. La dopamina te vuelve más ansioso por obtener una recompensa desencadenada por una señal específica. Identifica qué es lo que te hace desear las cosas a las que quieres renunciar, y espera hasta que tu deseo desaparezca.
2. No te obsesiones con dejar de pensar en tus antojos. Será contraproducente y te hará aún más susceptible a ceder. Acepta todos los pensamientos que te vienen a la mente y déjalos ir naturalmente, sin tensión.
3. Utiliza la dopamina para sentirte ansioso de realizar las acciones que te acercarán a tus metas. Asocia una señal específica (ponerte calzado deportivo) con la esperanza de obtener una recompensa (un licuado saludable y sabroso al terminar).

Capítulo 4: 5 formas prácticas de entrenar tu disciplina

También puedes introducir una mayor disciplina en tu vida si haces el esfuerzo de entrenarte para controlar tus impulsos y emociones. Existen varias técnicas fundamentales para incrementar tu autocontrol y resistirte mejor a la gratificación instantánea. En este capítulo, cubriremos algunas de las formas más efectivas para hacerlo. **Meditación** La meditación entrena a tu mente para centrarte en una sola cosa: tu respiración. Se requiere de mucha fuerza de voluntad para luchar contra las distracciones y mantenerse quieto, aunque sea por un par de minutos. Estudios demuestran[19] que la meditación induce cambios en la materia blanca en el cíngulo anterior, lo que lleva a un mejor autocontrol. Si siempre has batallado al meditar porque tu mente constantemente brinca de

un pensamiento a otro, no te desesperes. Es algo normal que le pasa a todos. Aún si meditas sólo por 5 minutos al día y tu mente vaga constantemente, la mera práctica de centrar tus pensamientos de vuelta a tu respiración entrenará tu mente. Pronto, serás capaz de mantener la concentración por más de 20 segundos. Si deseas introducir la meditación en tu vida, empieza en pequeño. Al principio, no recomiendo sesiones de más de cinco minutos. Suena fácil, pero cuando te sientas con los ojos cerrados y tratas de enfocarte en tu respiración, se siente como una eternidad. ¿Exactamente cómo meditas? Aunque leas un libro o dos acerca de los diferentes tipos de meditación, esto no es necesario para los propósitos de autodisciplina. La clave de la meditación es enfocarte en el presente y en las sensaciones que recorren tu cuerpo cuando estás sentado tranquilamente. Aquí hay una explicación paso a paso de cómo hacerlo. 1. Siéntate quieto en una posición cómoda. No te levantes, ni te acuestes; siéntate en una posición vertical. A menos que seas súper flexible, olvídate de la posición de loto con las piernas cruzadas que has visto en las películas. Las tres posiciones más comunes para principiantes son: - sentado en la orilla de una silla con la espalda derecha. Sí, puede ser tan sim- ple como eso. No hay necesidad de posiciones exóticas. - sentado con las piernas cruzadas. Es fácil y común entre principiantes, pero la encuentro muy forzada para mi espalda. Por lo tanto, prefiero la tercera opción... - posición Seiza. Dobla las piernas por debajo de tus muslos y descansa los glúteos en tus talones. Para una mayor comodidad, puedes

poner una almohada debajo de tus glúteos. Puedes usar una simple app para limitar tu sesión a cinco minutos, o poner una alarma en tu teléfono (sólo no uses una alarma molesta y ruidosa que te provoque un ataque al corazón). 2. Cierra los ojos y enfócate en tu respiración. Un simple conteo: uno (inhala), dos (exhala), uno (inhala), dos (exhala) funciona mejor. También puedes contar cada respiración hasta que llegues a 100. Al principio, no esperes alcanzar más de

20 antes de perder la concentración. Una vez que mejores, puedes dejar de contar tus respiraciones y concentrarte en la sensación general de tu cuerpo. 3. Concéntrate en las sensaciones en tu cuerpo al inhalar y exhalar. Empieza desde los pies y ve hacia arriba, tratando de relajar cada pequeño músculo. Te sorprenderá cuánta tensión retienes en ciertas partes de tu cuerpo, incluyendo la tensión en aquellos lugares de los que no estabas consciente con anterioridad, como tu mentón. Si pierdes la concentración, tráela de vuelta a tu respiración y a las sensaciones en tu cuerpo. No estás haciendo nada erróneo si pierdes tu enfoque, es parte del proceso. Repite la práctica cada día. Hacerlo en la mañana funciona mejor para la mayoría de las personas, pero no importa cuándo lo hagas, siempre y cuando se mantenga como parte de tu rutina. No alargues tus sesiones sino hasta que te sea cómodo sentarte quieto por cinco minutos. Es mejor añadir un minuto adicional cada dos semanas en lugar de decepcionarte cuando realices la transición a quince minutos y no seas capaz de enfocarte. **Baños con agua fría** ¿Qué? No soy un sádico, ¡lo juro! Tomar baños de agua fría es una idea opcional para aquellas personas que están dispuestas a intentar cosas fuera de lo convencional. ¿Por qué tomar baños de agua fría podría mejorar tu autodisciplina? Toma uno y descubrirás el porqué. ¿No es esto suficiente para persuadirte? Está bien, aquí está una explicación más larga. Tomar baños de agua fría te obliga a soportar una sensación dolorosa a cambio de obtener beneficios a largo plazo (los cuales están bien documentados[20]). Se requiere de mucha fuerza de voluntad para no salirse de la regadera o abrir el agua caliente. Yo tomé baños de agua fría de cinco minutos durante dos meses, y estos me

ayudaron a explorar cómo funciona mi autocontrol. La primera vez que tomé un baño helado, todo mi cuerpo estaba entumecido al terminar. Luego de un par de baños más, descubrí que los primeros dos minutos son los más difíciles. Una vez que logré soportar los primeros 60-120 segundos, pude manejar el tiempo

restante con menos dolor y hasta en ocasiones con placer. Una vez que descubrí que son los dos primeros minutos los más difíciles, noté una reacción similar al tratar de resistir una tentación. Es reconfortante pensar que las cosas se vuelven más fáciles una vez que logras soportar los primeros 120 segundos. No necesariamente creo que tengas que seguir con los baños de agua fría por el resto de tu vida. Después de todo, no construimos la autodisciplina para hacer nuestras vidas miserables. Sin embargo, es una buena idea tomar baños de agua fría durante una semana o dos como un experimento a corto plazo. Te enseñará mucho acerca tus límites. Lo comprenderás cuando cruces la línea de "me voy a congelar," a, "puedo soportarlo," hasta, "no está tan mal." Pronto estarás aplicando tus hallazgos en otras áreas de la vida, especialmente durante el ejercicio físico vigoroso. **Ayuno** Cada noveno mes del calendario lunar Islámico, millones de musulmanes adultos ayunan desde el amanecer hasta el ocaso. Uno de los motivos de esta forma de devoción, es el deseo de practicar el autocontrol y entrenarse a sí mismos para convertirse en una mejor persona. Abstenerse de comer funciona de una forma similar a los baños de agua fría, aunque el ayuno te ayuda a desarrollar la autodisciplina a largo plazo. Un baño de agua fría toma 5 minutos, mientras que el ayuno toma al menos de 14 a 16 horas para beneficiarse de él. La tentación de romper el ayuno y comer se encuentra siempre presente, hasta que llega el momento en que te acostumbras a una nueva forma de comer. Esto no es algo que siempre les funciona a todos, pero no te hará mal intentarlo como un

experimento y ver cómo afecta tu fuerza de voluntad. Estudios muestran que el ayuno intermitente tiene efectos benéficos en los sistemas cardiovasculares y cerebrovasculares[21] y es un patrón alimenticio con potencial para un exitoso envejecimiento del cerebro[22]. También es una práctica poderosa para desarrollar tu autodisciplina. Así como con los baños de agua fría, no es necesario hacer del ayuno una parte inherente de tu vida. Incluso ayunar sólo una vez a la semana (por ejemplo, puedes dejar de comer a las 6 p.m. un día y terminar el día siguiente a las 6 p.m.) te ayudará a practicar tu autodisciplina. Un beneficio adicional de ayunar, es que desarrollarás una relación más saludable con la comida y posiblemente perderás algo de peso. No necesitas comer cinco comidas al día para perder grasa[23] o evitar el hambre[24]. El ayuno tampoco reduce tu desempeño cognitivo, sueño o estado de ánimo[25]. Yo ayuno entre 16 a 20 horas cada día y, si acaso, sólo ha mejorado mi vida. Ya no siento hambre

extrema (siempre me parece gracioso cuando mis amigos mueren de hambre un par de horas después de haber comido) y comer ya no controla mi horario (a veces no como sino hasta en la noche). Recomiendo mucho ayunar, al menos ocasionalmente. Puedes omitir una comida o dos, dejar de comer por un día o cambiar tus patrones alimenticios temporalmente (puedes volver a tus patrones usuales si encuentras que esto no es para ti). **Controla las pequeñas cosas y monitoréate** Así como la meditación puede ayudarte a volverte más disciplinado al concentrarte en el acto de respirar, los pequeños retos en tu vida diaria también pueden ayudarte a mejorar tu autocontrol. Por ejemplo, muchas personas tienen una tendencia a encorvarse (puede que seas tú en este momento). Hazte el reto de mantener tu espalda recta durante todo el día. ¿Tienes el hábito de maldecir cuando estás atrapado en el tráfico? Resiste la

tentación y cambia tu mente a algo más positivo. El control adicional te ayudará a manejar mejor tu enojo. ¿Dejas tu cama destendida al levantarte? Resiste la tentación de dejarla sin tender y pasa dos minutos haciéndolo tan perfectamente como si esperaras que alguien fuera a visitarte. ¿Siempre quieres probar que la gente está equivocada? Ejerce tu autocontrol para poner fin a este comportamiento y mantén la boca cerrada. También puedes hacer uso de diversas aplicaciones y herramientas en línea para dar seguimiento a las pequeñas cosas en tu vida: tus hábitos, el tiempo gastado en sitios de entretenimiento, tiempo gastado viendo televisión. El automonitoreo te ayudará a elegir nuevos retos que te ayudarán a mejorar tu autocontrol. Empieza con algo pequeño y mejora el control que tienes sobre ello. Incrementa la dificultad al elegir otra cosa que sea más difícil de controlar. Sigue retándote para ganar más control sobre las cosas pequeñas en tu vida que usualmente haces sin pensar.

Ve más allá de la primera sensación de fatiga Roger Bannister, quien en 1954 fue el primer hombre de correr una milla (1,609 metros) en menos de 4 minutos, dijo en el 2000: “Es el cerebro, y no el corazón ni los pulmones, el órgano fundamental. Es el cerebro[26].” Estudios muestran[27] que la primera sensación de fatiga es una emoción, no una señal que tu cuerpo está cansado y ya no puede continuar. Por lo tanto, puedes aprender cómo ejercer una mayor autodisciplina cuando decidas pasar por alto la primera sensación de fatiga y ver qué tan lejos puedes llegar. Obviamente, el área más fácil donde puedes incorporar este hallazgo es el ejercicio. Si vas al gimnasio, no temas superar tus límites originales y ver si puedes darte un empujón extra. Sin embargo, haz que

sea una prioridad el hacerlo de una forma segura, de la manera adecuada y con un observador que ayude. Yo lo hago de vez en cuando en el gimnasio y me ayuda a explorar mis límites reales y descubrir que, frecuentemente, es solo mi mente la que me limita a alcanzar más.

Si corres largas distancias, empújate a romper tu récord personal y terminar tu distancia usual en un menor tiempo, o a correr una mayor distancia. Al igual que con el levantamiento de pesas, no te lastimes en el proceso, ni te esfuerces tanto que podrías lastimarte. Ir más allá de la primera sensación de fatiga te ayudará a extender tus límites e incrementar tu capacidad de controlarte bajo una presión abrumadora. Después de todo, si puedes motivarte mediante el agotamiento extremo a completar una repetición más con una pesada barra en tu espalda, seguro que también puedes resistir la tentación de comer una barra de chocolate, ¿verdad?

5 FORMAS PRÁCTICAS DE ENTRENAR TU DISCIPLINA: BREVE RESUMEN

1. La meditación te ayuda a formar tu autodisciplina al obligarte a concentrarte solo en tu respiración. También te enseña a resistir distracciones y vivir en el presente. Si quieres empezar a meditar, comienza con sesiones pequeñas de 5 minutos.
2. Los baños con agua fría, a pesar de ser extremadamente dolorosos durante los primeros minutos, pueden ayudarte a afrontar mejor los retos. Por lo tanto, estarás más en control cuando enfrentes una tentación abrumadora.
3. Ayunar, inclusive si no es frecuentemente, te ayudará a controlar mejor tus impulsos. Es especialmente útil para cualquiera que quiera cambiar su relación con la comida y mejorar el control de los deseos.
4. Aprender a controlar las pequeñas cosas te puede ayudar a controlar cosas más grandes. Trátalas como un entrenamiento y empieza monitoreando cosas simples. Después, continúa con algo más difícil.
5. Prueba tus límites. La primera sensación de fatiga es la reacción de tu cuerpo al estar bajo estrés, pero no significa que no puedas continuar. Empuja tus límites

para ver qué tanto autocontrol puedes obtener de ti mismo.

Capítulo 5: La autodisciplina (o la falta de ella) es contagiosa

Ross Hammond condujo un análisis acerca de la investigación sobre el papel que juega la influencia social en la epidemia de la obesidad. Sus hallazgos confirman que la influencia social es un factor significativo en la obesidad[28]. E otras palabras, nuestros amigos y familiares pueden "infectarnos" con la obesidad. Si ellos pueden volvernos propensos a ganar peso, seguramente también pueden influenciar otros aspectos de nuestras vidas. El orador motivacional Jim Rohn dijo en una ocasión, que todos tenemos un promedio de cinco personas con quienes pasamos la mayor parte del tiempo. Aunque su declaración no está basada en ninguna prueba científica, es difícil contradecirlo. La familia y amigos influencian todos los aspectos de nuestras vidas. Imitamos su forma de hablar, sus comportamientos, hábitos y opiniones. La autodisciplina no es diferente. Si todos tus amigos pasan horas frente a la televisión y sus músculos no han experimentado ningún ejercicio real en años, es probable que tú seas igual. Si ellos tienen problemas con la obesidad, lo más probable es que tú también los tengas (y que todos tengan el hábito de salir a comer comida chatarra juntos). Si quieres incorporar una mayor autodisciplina en tu vida, considera rodearte del tipo de energía que conduce a un cambio positivo. Sin embargo, esto no significa que tengas que alejarte de todos tus amigos. Aunque tus amigos y familiares tienen una gran influencia sobre quién eres, puedes utilizar libros y el Internet para rodearte de un tipo diferente de energía. Por ejemplo, ninguno de mis amigos está particularmente loco por el ejercicio. De hecho, yo soy la única persona que ha acudido religiosamente al gimnasio tres veces por semana durante un largo tiempo. Los hábitos de mis amigos pudieron haberme influenciado, pero no fue así. Sucedió por una simple razón: me rodeo de muchas personas orientadas al éxito a través de varios foros y grupos en línea. Aunque no conozco a ninguna de estas personas mejor que a mis amigos cercanos, la mentalidad de estos amigos en línea es contagiosa y me motiva para esforzarme más.

Los retos que otras personas se proponen a sí mismos y comparten en línea también me inspiran a trabajar en mi autodisciplina y expandir mis límites. Estoy seguro que, si no fuera por el Internet, me resultaría más difícil resistir la tentación de hacer las cosas de esa forma fácil y cómoda que conduce a la

gratificación instantánea, pero que no va más allá. Tengo un amigo de la infancia que comenzó a pasar tiempo con individuos de pocas ambiciones. Un par de meses después, su vida diaria era una copia de la vida de esas personas; jugando videojuegos todo el día, pasando el tiempo en la calle sin hacer nada y consumiendo sustancias dañinas diariamente. No fue sino hasta que cortó nexos con estos individuos unos años después, que logró avanzar en la vida. Volvió al buen camino para hacer cambios positivos en su vida, y su autodisciplina mejoró tanto, que fue capaz de deshacerse de muchos de los malos hábitos "contraídos" a través esas personas. Como dice el dicho, quien se junta con lobos, a aullar aprende.

Consigue amigos de calidad

El principio 80/20 mencionado en el primer capítulo también puede ser aplicado a nuestras relaciones. El 20% de tus amigos proporcionan el 80% del gozo social. Si piensas en tu red social, seguramente puedes señalar de inmediato quién te proporciona el mayor gozo. Si estás leyendo este libro, es probable que señales a aquellas personas que comparten tu mentalidad orientada al crecimiento. En el otro lado del espectro se encuentran las personas que tienen una influencia negativa en tu vida. En ocasiones, estos individuos no te agradan mucho, pero sigues frecuentándolos por (un mal) hábito. Tú sabes de quién estoy hablando: esas personas que constantemente se quejan, personas que culpan a otros por todo, personas que te critican por intentar alcanzar tus metas. Si quieres ser más autodisciplinado, reduce la cantidad de tiempo que pasas con personas que carecen de disciplina. Su comportamiento, aún si lo desapruebas, puede afectarte con facilidad. Para darte un sencillo ejemplo, si ves una gran porción de papas a la francesa en el plato de tu amigo, esto podría hacerte pensar que vas muy bien con tu dieta. Puedes sentirte tentado hacer una excepción y ordenar comida rápida también (para alegría de tu amigo, y perjuicio tuyo). Por otra parte, si sales con personas cuyos hábitos quieres introducir en tu vida, ellos harán más fácil lograr esta meta. Si todos tus amigos van al gimnasio, es mucho más fácil formarte un hábito similar.

Ten un modelo de autodisciplina a seguir

Algunas personas son afortunadas de tener un mentor en sus vidas. Otros tienen que encontrar sus propios modelos a seguir, usualmente mediante libros. En ambos casos, puedes tener una persona cuyos hábitos y cualidades te gustarían tener. Por ejemplo, uno de mis modelos a seguir es Richard Koch, un

multimillonario británico, famoso por sus libros sobre el principio 80/20. Cada vez que estoy tentado a complicar mi vida y enfocarme en la cantidad en vez de la calidad, recuerdo lo qué el haría.

Él es uno de mis mentores que (sin saberlo) me ayuda a apegarme a mis propósitos y seguir por el camino que lleva al destino que he me he propuesto. ¿Quién es tu modelo de autodisciplina a seguir? ¿Los valores, hábitos y cualidades de quién te gustaría poseer? No tiene que ser alguien famoso, los miembros de tu familia también pueden ser grandes modelos a seguir. Ahora, ¿qué haría esta persona cuando está tentada a romper sus propósitos? ¿Qué diría si te ve comerte un chocolate en vez de apegarte a tus nuevos hábitos alimenticios?

Ten un compañero de autodisciplina

Si estás intentando formar un nuevo hábito que uno de tus amigos también quiere introducir en su vida, asóciate con él para mantenerse responsables y motivarse uno al otro. Tu autodisciplina, combinada con la autodisciplina de tu amigo, dará como resultado un efecto sinérgico que te seguirá, incluso en esos días en que deseas ceder.

Ignora a los enemigos

Cada vez que trates de lograr algo en tu vida, usarás tu autodisciplina para ayudarte a decir no a la gratificación instantánea, y mantener la perspectiva completa en mente. Desafortunadamente, junto con los logros vienen los enemigos; personas que te odian porque están celosos de tu éxito. Estos individuos no tienen que ser personas anónimas en Internet, puede tratarse de un miembro de tu familia o uno de tus amigos (que, en vez de hacerlo descaradamente obvio, puede ocultar su desprecio con burlas). Aunque es tentador responder a esas personas, es un buen ejercicio de autodisciplina enfocarte en tus metas y no prestar atención a distracciones. El tiempo y energía que gastarías intentado enderezar a los enemigos (cosa que no pasará), es mejor invertirlo en tu autosuperación.

Me gusta decir que siempre hay algo bueno en todo lo malo que nos pasa. Los enemigos no son diferentes. Yo utilizo la incredulidad (o envidia) de otras personas como una motivación para apegarme a mis metas a largo plazo. Para darte un ejemplo, si alguien te dijera con crueldad que hoy te ves igual que como te veías hace un par de meses (a pesar de estarte ejercitando regularmente),

podrías utilizar el comentario como combustible para tus entrenamientos. Puedes esforzarte para probar que esta persona está equivocada, pero no con la intención de restregárselo en la cara. Por el contrario, encontrarás la satisfacción al lograr tus metas a pesar de los demás. Como dicen, la mejor venganza es vivir bien. Si no hay nadie en tu vida que te esté volviendo loco con sus observaciones malintencionadas, canaliza tu energía hacia tus metas. Como ejercicio adicional, aprenderás a resistir la tentación de discutir con alguien (nada bueno se consigue al discutir).

LA AUTODISCIPLINA (O LA FALTA DE ELLA) ES CONTAGIOSA: BREVE RESUMEN

1. Las personas que te rodean pueden afectar tu autodisciplina. Si frecuentas a personas que exhiben hábitos negativos, eres más propenso a desarrollarlos. Si pasas tiempo con personas orientadas al crecimiento, eres más propenso a crecer con ellos.
2. Encuentra un modelo de autodisciplina a seguir, o consigue un compañero de autodisciplina. Cada vez que seas tentado a ceder, recuerda qué tan decepcionado estaría tu modelo a seguir o tu compañero si te viera perdiendo ante tus impulsos.
3. Ignora a las personas que quieren que fracases, ya que esto probará que ellos son los fracasados. Si te motiva, usa su energía negativa para impulsarte a lograr tu meta.

Capítulo 6: 7 trampas que desafían tu autodisciplina

Hay muchas trampas que pueden desafiar tu decisión de volverte más autodisciplinado y resistir ciertas tentaciones. En este capítulo, cubriremos algunos de los peligros más comunes para tu autocontrol.

Tu futuro “yo” no es tan diferente como piensas

Estudios demuestran[29] que, debido al fenómeno conocido como descuento temporal, las personas valoran más los beneficios inmediatos que las futuras recompensas. Además, ellas consideran a su futuro “yo” como un extraño. Como resultado, podrías llegar a fracasar, por ejemplo, al tratar de ahorrar dinero para el futuro (después de todo, ¿por qué ahorrar dinero para un extraño?), o al tratar de introducir otros cambios que podrían beneficiarte en el futuro. La tasa a la que la gente intercambia dólares actuales por dólares futuros, es conocida como tasa de descuento personal. Una tasa de descuento personal alta está positivamente correlacionada con la impulsividad. La investigación muestra que los adictos a la heroína tienen tasas de descuento más altas para las recompensas tardías, que aquellos sin adicciones[30]. Un ejemplo más común, las personas sin adicciones con tasas más altas de descuento preferirían obtener un chocolate ahora, que dos dentro de una hora. Un estudio realizado con datos reales del programa de retiro militar en Estados Unidos a inicios de 1990[31] mostró que, ante la alternativa de escoger entre obtener una pensión anual o una menor suma de forma inmediata, las personas eligieron la última opción, aún a pesar de que recibirían por lo menos un 17% menos de dinero[32] al elegir la gratificación instantánea. Estudios conducidos por Elke U. Weber y sus colegas[33] sugieren una solución a este problema. En vez de pensar en las razones por las que deberías elegir una recompensa instantánea, primero piensa en la futura recompensa. Este extraño truco cambia el orden en tu mente, haciéndote elegir entre una futura recompensa y acelerando el consumo (cuando es más fácil resistirse a la recompensa que puedes obtener ahora, porque no quieres perder la visión), en vez de la gratificación instantánea y retrasando el consumo (cuando es más difícil resistir la tentación ya que no quieres perder la recompensa instantánea). Por ejemplo, cuando veas un chocolate en tu escritorio, primero piensa en la futura recompensa (una mente y un cuerpo sanos) y después

compárala con la recompensa presente (una breve descarga de energía). Tu mente considera la segunda opción menos atractiva que cuando cambias el orden y tratas a la recompensa retrasada como la pérdida de un chocolate. Visualizar a tu futuro “yo”, ya sea para motivarte imaginándote el “yo” que temes ser, o el “yo” que ansías ser, es otra técnica útil para incrementar tu autocontrol. Científicos de la Universidad McMaster condujeron un experimento[34] que probó la efectividad de esta técnica. Las personas que imaginaron a sus futuros “yo” (ya sea temidos o ansiados) reportaron haberse ejercitado más. Otro estudio[35] confirma la efectividad de pensar en tu futuro “yo” para retrasar la gratificación. Intenta ambos enfoques. Pasa un minuto o dos pensando en la mejor versión de ti mismo, la clase de persona que quieres ser. Después imagina la peor clase de persona que nunca quieres ser. ¿Cuál imagen te motiva más para apegarte a tus metas y decir no a la gratificación instantáneas? Ten en mente que este ejercicio no es para visualizar tu éxito; se trata de acercar a tu futuro “tú” a la actualidad para motivarte a cuidar de tu futuro.

“Esperaré hasta que sienta ganas de hacerlo” ¿estás poniendo pretextos o haciendo cambios?

“Esperaré hasta que sienta ganas de hacerlo.” En otras palabras, “nunca.” Si descubres que pasas el tiempo asegurando que empezarás cuando sientas ganas de hacerlo, revisa tus metas. La autodisciplina depende de tu motivación. Sin motivación, hay muy poco o nada de autocontrol, sin importar qué tan disciplinado seas.

¿Recuerdas mi historia del colegio? Debí de haberme escuchado a mí mismo antes de inscribirme. Todos tomamos decisiones equivocadas en ocasiones, y nos ponemos las metas equivocadas. Si te encuentras constantemente postergando tus metas, lo más probable es que no sean las metas correctas para ti. ¿Qué pasa si te atrapas a ti mismo poniendo esas excusas para los hábitos importantes y claves? Entonces, es tiempo de volver al pizarrón de ideas y encontrar un “porqué” más poderoso. Digamos que tu razón original para perder peso era que otros envidien tu nuevo cuerpo. Si constantemente te encuentras posponiendo el momento de introducir nuevos hábitos alimenticios, quizá era la razón equivocada. En general, una meta poderosa y alentadora está basada en una motivación interna. Obtendrás mucha más motivación a través de tu necesidad interna de volverte una mejor persona, que de intentar complacer a alguien más, hacer que te envidien o disfrutar de otros beneficios triviales de

alcanzar tu meta (hombres ejercitándose para atraer mujeres, mujeres perdiendo peso para gustar a los hombres). Aunque no hay nada malo en hacer de una motivación trivial parte de tu "porqué", tu razón principal para los cambios debería venir de tu interior (tu propio deseo para volverte más sano, fuerte, rico, etc.). La investigación conducida en un contexto académico de motivación[36] sugiere que las metas personales intrínsecas (salud, crecimiento personal, afiliación, contribución a la comunidad) incrementan la persistencia a corto y largo plazo para aprender, más que las metas personales extrínsecas (fama, apariencia física, éxito financiero). Crea un "porqué" más fuerte que te sostendrá cuando la primera ráfaga de motivación desaparezca y sea remplazada por la dura realidad en donde el éxito re- quiere de apegarse a la perseverancia. Incluso cuando llueva. Incluso cuando sientas que no tienes ganas. Incluso cuando quisieras apegarte a tus viejos hábitos y ceder a tus tentaciones.

El síndrome de la falsa esperanza

El síndrome de la falsa esperanza se refiere a un comportamiento en el que se fijan expectativas poco realistas acerca de la rapidez, cantidad, facilidad y consecuencias de los cambios que harás en tu vida[37]. Es una especie de círculo vicioso. Las personas que caen víctimas de este síndrome intentan frecuentemente cambiarse a sí mismos, sin embargo, siempre fracasan porque se ponen metas imposibles. La primera parte del cambio – tomar la decisión de hacer un cambio y fijarte una meta poco realista – te da un poderoso impulso de esperanza que te hace sentir bien. Es la gratificación instantánea típica: no has logrado nada, pero ya sientes que estás en la cima del mundo (o a solo unos cuantos centímetros de alcanzarla). El síndrome de la falsa esperanza te hace crear metas poco realistas porque estás sobreexcitado de alcanzarlas. "Las personas dicen que puedo perder un promedio de 1 a 1.4 kilos por semana? Al diablo con eso. Que sean 5 kilos. ¡Seré delgado y atractivo en tres semanas!"

"¿Ningún emprendedor ha logrado el éxito con su primera idea de negocios? Sí, como no. ¡Yo voy a ser multimillonario en un año!" "¿Existe un límite de cuánto músculo puede desarrollar mi cuerpo en una semana? No, ¡qué tontería! Voy a subir 14 kilos en seis semanas como este tipo del anuncio." Cada uno de estos ejemplos encamina a la persona hacia el fracaso. Una vez que empiezan a hacer cambios reales con la mente fría, notarán la dificultad de su meta y lo improbable que resulta alcanzarla. La ilusión rápidamente se convierte en resignación, lo que les lleva a abandonar sus propósitos. Y así, sin

más, se encuentran de vuelta al inicio. Aunque el intentar algo una y otra vez es digno de aplauso, es tonto seguir fracasando por la misma causa una y otra vez. La próxima vez que establezcas tus metas (especialmente si están relacionados con algo que desconoces), fija tu mente en los pasos que necesitas tomar para alcanzar tu objetivo. Y aunque soñar en grande es una cualidad admirable, fíjate en lo que las personas promedio logran y ajusta tus metas de acuerdo a ello. Gracias a ese simple cambio en tu actitud evitarás desalentarte al no alcanzar tus expectativas (poco realistas).

Fatiga en las decisiones

Un estudio conducido entre jueces descubrió un hallazgo perturbador[38]: cua jueces se cansaron de otorgar sentencias repetidas, tendían a apegarse al status quo. Específicamente, el porcentaje de sentencias favorables cayó gradualmente de un 65% a casi cero entre cada sesión de decisiones y regresó al 65% después de un corto receso. Un estudio acerca de la toma de decisiones y autocontrol[39] demostró qu varias decisiones conduce a un nivel de autocontrol reducido (demostrado, entre otras cosas, a través de una persistencia reducida y una postergación incrementada). El presidente Obama dijo una vez en una entrevista, “Verás que sólo utilizo

trajes grises o azules. No quiero tomar decisiones sobre lo que estoy comiendo o vistiendo. Porque tengo muchas otras decisiones que tomar.[40]” Su decisión de reducir el número de decisiones que realiza cada día, le ayuda a tomar mejores decisiones cuando se enfrenta a asuntos más importantes que el color de su traje. Dean Spears, de la Universidad de Princeton, argumenta en su ensayo[41] q fatiga en las decisiones es una de las razones por las que el pobre se mantiene pobre. Debido a que tienen menos dinero para gastar, cada intercambio financiero los deja con menos y menos autocontrol que aquellas personas que tienen más ingresos disponibles. Así, cuando el pobre se encuentra en la caja registradora no puede resistirse a comprar las golosinas u otros productos mostrados allí, por lo que termina gastando más dinero del planeado. Estudios también muestran que la fatiga en las decisiones puede llevar a la evasión de las decisiones. Cuando se enfrentan a muchas decisiones, las personas tienden a apegarse al status quo[42]. Esto significa que, si estás intentan

un cambio positivo en tu vida, podrías terminar eligiendo la comida poco

saludable que has estado comiendo usualmente, en vez de elegir una de las alternativas saludables. Pero también puedes aprender de estos hallazgos y reducir el efecto que la fatiga en las decisiones tiene sobre tu autodisciplina. Todo lleva a la simplificación. Antes que nada, reduce el número de decisiones triviales que tomas en tu vida. Por ejemplo, gasta menos tiempo y energía eligiendo qué ponerte en la mañana. De acuerdo con el principio 80/20, el 80% del tiempo usas el 20% de tu ropa. Reduce el número de decisiones innecesarias al despejar tu armario y donar las cosas que ya no usas. La forma más fácil de deshacerte de la ropa que ya no usas es haciéndote una simple pregunta: “Si no fuera mía, ¿cuánto pagaría para adquirirla?” Si no estarías dispuesto a pagar (o pagarías muy poco), ¿por qué conservarla? Otra forma de evitar la fatiga en las decisiones es reducir el número de decisiones. Por ejemplo, si estás en un restaurante y tienes dificultad para escoger tu

comida, elige las primeras dos comidas que llaman tu atención y decide entre ellas. Mejor aún, dile a la mesera que elija por ti (y tendrás más autocontrol para resistir el postre). Por último, pero no menos importante, pon en uso los hallazgos del estudio realizado entre los jueces. Si quieres tomar la decisión correcta, hazlo después de un descanso y no antes. Y para estar más seguro, hazlo en la mañana cuando todavía no has tenido que tomar cientos de pequeñas decisiones.

Estrés

¿Alguna vez has cedido a una tentación, que habías jurado resistir, porque estabas o estresado? Bueno, una mejor pregunta es, ¿quién no? Un estudio australiano[43] realizado en estudiantes, demuestra que el estrés r la fuerza de voluntad. Aquellos estudiantes estresados por los exámenes reportaron un incremento en el consumo de tabaco y cafeína. Su dieta y patrón del sueño se deterioraron, presentaron problemas para controlar sus emociones, se ejercitaron menos, prestaron menor atención a las tareas del hogar y hábitos de cuidado personal. Además, restaron importancia a aspectos como compromisos y gastos. Al momento en que tu estado de ánimo se deteriora, tu cerebro empieza a buscar una solución para hacerte sentir mejor. Usualmente esto se traduce en buscar por una forma fácil de obtener una recompensa. Y así, te diriges a lo que precisamente querías evitar: actividades que liberan dopamina, como comer, beber, fumar, comprar, navegar por Internet, jugar videojuegos, etc. La mayoría de las personas sobreestiman el efecto del estrés en sus vidas. Todo está bien hasta que ya no lo está; tu cuerpo se deteriora y te quedas sin poder para enfrentar las tareas diarias, mucho menos para ejercer el

autocontrol para superarte. Ya que la actividad física es una de las mejores formas para reducir el nivel de estrés, debería ser el primer hábito clave que introduzcas en tu vida. Si ya te

ejercitas regularmente, estas son algunas otras formas de reducir tu estrés: 1. Lee un libro. Leer un libro en silencio es una forma simple de olvidarte del mundo a tu alrededor y restaurar tu energía. 2. Ve a caminar (especialmente en la naturaleza). Estudios muestran[44] ejercicio en áreas verdes como bosques y parques promueve el bienestar y recuperación del estrés. 3. Meditar. Ya hablamos sobre lo poderoso que es. 4. Recibe un masaje. Hay quienes aún se sienten incómodos de recibir un masaje de una persona extraña, aunque ya ha sido probado[45] que es una forma para aliviar el estrés. 5. Pasar tiempo con amigos y familia. Disfrutar la compañía de las personas cercanas a ti te ayudará a olvidar tus problemas. Y una vez que te enfoques de nuevo en tus problemas, éstos serán más fáciles de resolver. 6. Abraza o ten sexo. La intimidad física (incluso un simple abrazo) resulta en la liberación de oxitocina y serotonina, dos hormonas poderosas para aliviar
el estrés. 7. Escucha música. La música alivia el estrés y mejora el estado de ánim clave para reducir el estrés efectivamente, es enfocarte en técnicas que ofrezcan un alivio prolongado del estrés, no una pequeña liberación de tensión. **Efecto Dunning–Kruger, el sesgo de moderación y la falta de empatía** En 1995, un hombre de nombre McArthur Wheeler decidió robar un banco en Pittsburgh, Pensilvania. En vez de usar un pasamontañas, como cualquier otro ladrón, se untó jugo de limón en la cara, tomó su arma y salió de su casa. Su lógica: el jugo de limón puede ser usado como tinta invisible que solo se vuelve visible al mantener el papel cerca de una fuente de calor. Por lo tanto, concluyó, las cámaras de seguridad no lo verían.

Puedo escucharte reír. A plena luz del día, entró al primer banco y exigió el dinero a mano armada y sin máscara en la cara. Pero tenía el jugo mágico de limón, ¿recuerdas? Después, procedió a robar otro banco. Unas horas después, la policía vio las cintas de seguridad de los bancos y decidió mostrar la cara del ladrón en las noticias de la tarde. Una hora después, un informante identificó a McArthur Wheeler. Cuando vio a la policía en su puerta, el sorprendido Wheeler dijo, “Pero usé el jugo.” En serio que no se puede inventar algo así. El robo de

Wheeler inspiró a dos científicos de la Universidad de Cornell, David Dunning y Justin Kruger, a investigar la incompetencia y las autoevaluaciones infladas. El resultado de su estudio[48] es lo que ahora llamamos el efecto Dunni un sesgo cognitivo en el que las personas con pocas habilidades sobreestiman sus capacidades, mientras que los individuos con altas habilidades las subestiman. La única forma en que el incompetente se da cuenta de las limitaciones de sus capacidades, es cuando mejora esas mismas habilidades que creía poseer. Un estudio posterior[49] mostró que las personas subestiman su cap impulsos tales como hambre, deseo por las drogas y excitación sexual. A esto se le llama sesgo de moderación. Cuando tienes una creencia inflada acerca de la capacidad de controlar tus impulsos, eres más propenso a sobreexponerte a tentaciones. Un sesgo relacionado es la falta de empatía "caliente-frío" en la que, las personas que se encuentran en un estado "frío" (por ejemplo, no tienen hambre) tienden a subestimar el poder que los impulsos tienen en un estado "caliente" (por ejemplo, cuando tienen hambre). Esos tres sesgos también pueden afectar su autocontrol. La solución para evitarlos es asumir que tus habilidades de autocontrol no son tan buenas como crees.

Si asumes que no eres tan inteligente como pensabas, pasarás más tiempo asegurándote de hacer bien las cosas, y así evitarás cometer errores tontos. Si asumes que tienes poco autocontrol (y las tentaciones pueden hacerte ceder fácilmente), harás un mejor trabajo evitando tentaciones. **Sesgo de status quo y procesos cognitivos irracionales relacionados**

El sesgo de status quo es una preferencia a dejar las cosas como están[50]. Cualq cambio del estado actual de las cosas es percibido como una pérdida. Como resultado, hacer cambios positivos en tu vida puede ser más difícil de lo que piensas simplemente porque los percibes como pérdidas, aún si el estado actual de las cosas ya no es óptimo para ti. Existen diversos sesgos que interactúan con los sesgos de status quo, como la aversión a la pérdida (tendencia fuerte a preferir evitar pérdidas para adquirir ganancias) y el efecto dotación (tendencia a atribuir más valor a las cosas sólo porque tú las posees). Digamos que quieres hacer una dieta, pero aún hay mucha comida poco sana en tu casa. Debido al sesgo de status quo, en vez de tomar la mejor decisión (donar la comida), la conservarás en casa. Y después, gracias al sesgo de moderación, lo más probable es que te la comas. La resistencia a deshacerte de la comida también está relacionada con la aversión a la pérdida: prefieres no

perder la comida en la cual gastaste dinero, que liberar tu casa de tentaciones. Hay muchas formas en las cuales puedes enfrentar el sesgo de status quo: 1. Recuerda tus metas y pregúntate si el status quo le sirve a estos objetivos. ¿Almacenar comida tentadora en tu casa te ayudará a perder peso? 2. Pregúntate si elegirías el status quo si no fuera el estado actual de las cosas. ¿Querrías traer comida chatarra a tu casa si no la tuvieras? 3. Ten varias alternativas al status quo. En vez de ver cosas en blanco y negro, piensa en nuevas ideas. Puedes donar la comida, pero también puedes dársela a

un amigo para que la guarde por ti. 4. No sucumbas al status quo simplemente porque te resulta difícil elegir alternativas. Si no estás seguro si deberías donar la comida o dársela a un amigo, no recurras a la fácil decisión de no hacer nada. Elige entre donarla o dársela a tu amigo. Lanza una moneda al aire si no tienes idea de qué hacer

7 TRAMPAS QUE DESAFÍAN TU AUTODISCIPLINA: BREVE RESUMEN 1. Acércate a tu futuro "yo". Las personas que prefieren obtener menos de inmediato en vez de más a futuro, son más propensas a ceder a las tentaciones y fallar al intentar lograr sus metas a largo plazo. 2. Cuando enfrentes la posibilidad de una gratificación instantánea, piensa primero en la recompensa de tu meta a largo plazo. Esto engaña a tu mente, haciendo más fácil el mantenerte disciplinado. 3. Si tienes que esperar hasta que sientas ganas de hacer algo, reconsidera tu motivación. Ten una meta estimulada por una motivación interna: salud, crecimiento personal, afiliación, contribución a la comunidad; en lugar de una motivación externa: fama, apariencia física, éxito financiero. 4. Cuando establezcas nuevas metas, sé consciente del síndrome de la falsa esperanza. No te pongas metas poco realistas que probablemente no puedas alcanzar, ya que te desanimarán y te harán salirte del camino más temprano que tarde.

5. Entre más decisiones tengas que tomar, peor será la calidad de tus decisiones. Invierte con sabiduría tu energía en la toma de decisiones. Reduce el número de decisiones que tomas cada día para reducir el efecto que tiene en tu vida la fatiga en las decisiones. Toma las decisiones importantes después de un descanso o temprano en la mañana. 6. El estrés mata tu autocontrol. Haz que el mantener tus niveles de estrés bajo control sea una prioridad en tu vida. Si necesitas relajarte, elige actividades que fomenten tu bienestar a largo plazo en vez de técnicas que solo resulten en una corta ráfaga de alivio. 7. Las personas

con poco autocontrol tienden a sobreestimar su capacidad para controlar sus impulsos. Asume que no eres tan bueno como pensabas para evitar sobreexponerte a las tentaciones. 8. Evita el sesgo del status quo: preguntándote si el status quo le sirve a tus metas, si lo elegirías si no estuviera allí; encontrando otras alternativas; y no eligiendo el status quo solo porque sería más difícil tomar una decisión.

Capítulo 7: 7 recomendaciones y trucos adicionales para mantenerte disciplinado

En el último capítulo del libro, hablaremos sobre algunas recomendaciones y trucos adicionales que te ayudarán a mantenerte disciplinado. Las ideas presentadas abajo incrementarán tus oportunidades de formar un nuevo hábito y cambiar tus acciones predeterminadas. Cuando las combines con las cosas que has aprendido, te volverás mucho más exitoso al decir no a las tentaciones.

Hazte responsable y establece riesgos Mi amigo, quien es un emprendedor exitoso, le firma cheques a un amigo cercano para hacerse responsable. Si mi amigo no logra la meta que compartió con su amigo, su amigo puede cobrar el cheque y usar el dinero para lo que desee. Establecer riesgos o poner algo en juego, es una de las formas más poderosas para mantenerte disciplinado. Después de todo, si no hay castigo al ceder (excepto por autoculpabilidad), es más tentador sucumbir al deseo que cuando sabes que vas a sufrir graves consecuencias. Para mejores resultados, los riesgos que establezcas deben ser grandes. Si le vas a dar a tu amigo un cheque, tiene que ser por una cantidad de dinero sustancial y no una pequeña suma que no te importe. En vez de darle a tu amigo un cheque, puedes usar stickK. Se trata de un página web que te permite comprometerte con una meta específica. Así, puedes poner cosas en riesgo si no alcanzas tu meta, o designar a alguien como un árbitro que te hará responsable. El sitio te ofrece cuatro opciones para establecer riesgos. Puedes elegir a un amigo o un enemigo que obtendrá tu dinero si no logras tu meta. También puedes elegir una caridad o una anti-caridad (una organización que no apoyes). Los riesgos son una motivación poderosa. Digamos que te penalizarás con 500 pesos cada vez que te comas un chocolate. ¿Por cuánto tiempo más seguirás comiendo chocolate si básicamente te cuesta 500 pesos? ¿Existe algún chocolate que valga esta cantidad de dinero? ¿Y qué tal si no sólo pierdes $500, sino que además irán a parar a una organización que odias? Una forma especial de establecer riesgos es pagar por anticipado una membresía de un año para el gimnasio, o pagar anticipadamente cualquier cosa que te ayude a lograr tus metas a largo plazo. A veces lo único que necesitas para apegarte a tus propósitos es la perspectiva de perder una

cantidad considerable de dinero. **Asegúrate de lograr pequeñas victorias** Estudios muestran[51] que las personas que pierden más peso durante las primera semanas de su dieta, pierden más peso a largo plazo, aún si están siguiendo una dieta extrema. Otros estudios descubrieron que, entre mujeres de mediana edad con obesidad, aquellas que pierden peso más rápidamente son las que más probabilidades tienen de mantenerse así después de un año y medio[52]. suena totalmente opuesto a lo que recomiendan las mejores prácticas

para la pérdida de peso. Después de todo, la tortuga es la que debería ganar, ¿no? Sin embargo, la ciencia dice lo contrario. Cuando piensas en esto dentro del contexto de la autodisciplina, la razón por la cual funciona de esta forma, es simple. Las personas que pierden más peso en las primeras dos-tres semanas de la dieta son motivadas a continuar por su éxito inicial. La cadena de pequeñas victorias les ayuda a apegarse a su propósito, incluso cuando desaparece el efecto inicial de pérdida de peso rápida. Puedes aplicar estos hallazgos en cualquier área de tu vida que necesite mayor disciplina. ¿Quieres ahorrar dinero suficiente para cubrir tus costos de vida por tres meses? Establece una meta para lograr ahorrar primero 1000 pesos. Después $2500. Luego $5000. ¿Quieres perder peso y cambiar tus hábitos alimenticios? Considera una dieta que traiga resultados rápidos a corto plazo, pero que pueda ser mantenida por un largo periodo de tiempo.

¿Quieres dejar de preocuparte tanto? Establece una meta para dejar de preocuparte sólo por un día. Después intenta dos días seguidos. Luego tres. O intenta dejar de preocuparte acerca de una cosa específica en tu vida, después dos y luego tres. Las primeras pequeñas victorias te alentarán a seguir adelante y aumentarán tu motivación para hacer cambios permanentes en tu vida. **Pon barreras** Cedemos a las tentaciones por un impulso. En un segundo vemos un chocolate, al segundo siguiente ya está en nuestra boca. Vemos en oferta un producto que no necesitamos, y pronto nos encontramos en la caja registradora pagándolo. Si eres una persona impulsiva, pon barreras que harán el papel de tu autodisciplina. Por ejemplo, si tienes el hábito de comprar cosas en oferta sólo porque están de oferta, no cargues tu tarjeta de crédito contigo, mejor reemplázala por una pequeña cantidad de dinero.

Si siempre vas a tu restaurante favorito de comida rápida después de trabajar, programa una reunión después del trabajo para que no puedas repetir tu comportamiento. Si quieres dejar de navegar distraídamente por Internet

mientras trabajas, apaga tu Wi-Fi o usa una aplicación que bloquee el acceso al Internet (o a las páginas que te distraen). **Toma las decisiones antes de que se vuelvan emocionales** La prevención es la mejor medicina, y también lo es el hacer un plan para tus tentaciones. Si siempre tienes hambre a las tres de la tarde, empaca un lunch saludable en vez de tomar unas monedas y comprar un chocolate en la máquina expendedora. Si quieres dejar de discutir con otras personas y conoces a una persona que siempre te vuelve loco, ingenia un plan para evitar esta persona. Cuando haces planes para aquellas situaciones que pueden desafiar bastante tu autodisciplina, reduces el riesgo de ceder a una tentación. Por consiguiente, previenes los antojos en vez de luchar contra ellos. **Programa indulgencias** Tim Ferriss es el autor del popular libro de aptitud física *The 4-Hour Body* (*El cuerpo perfecto en cuatro horas*). En este libro, él describe la dieta que se centra en comer alimentos con un bajo índice glucémico. Hay grupos alimenticios enteros que están restringidos, pero no es eso lo que hace que la dieta sea tan efectiva y fácil de seguir (esta dieta, con la adición de algunas modificaciones extremas, me ayudó a perder más de 13 kilos en 12 semanas). Lo que la hace tan poderosa es el día de trampas: un día programado en el cual se te permite comer todo lo que quieras, tanto como quieras. Tim Ferris no se engaña. Las personas ceden a los antojos (especialmente cuando están a dieta), y ahí no hay nada que él pueda hacer. Por consiguiente, decidió permitir a las personas que están dieta complacerse un día a la semana.

Además de lograr que las personas se apegaran mejor a la dieta, el día de trampas de hecho te ayuda a perder peso en vez de reducir tu progreso[53]. Así como es más fácil trabajar por 25 minutos cuando sabes que hay un descanso de 5 minutos por venir, la dieta es más tolerable cuando sabes que en seis días tendrás permitido llenarte con lo que sea que quieras. También puedes adoptar la idea de un día de trampas en tus otros hábitos. Por ejemplo, si quieres ejercitarte más, programa un día a la semana que puedes pasar en tu casa con cero actividades físicas. No necesariamente tienes que cumplirlo, pero el saber que podrías hacerlo será un estímulo poderoso. Si quieres empezar un nuevo negocio y trabajar en él cada día antes o después del trabajo, establece un día por semana en el que estés libre de cualquier trabajo. No importa cuál sea tu hábito, puedes encontrar una forma de darte un pequeño descanso que no arruine tu progreso. En la mayoría de los casos, el resultado será totalmente opuesto y estarás más

motivado para seguir adelante. **Une los hábitos** Como ya hemos explorado en el primer capítulo, los hábitos te ayudarán a automatizar tus comportamientos e introducir cambios en tu vida sin ejercer grandes cantidades de autocontrol. Sin embargo, lo que no mencioné en el primer capítulo, es la idea de que puedes combinar tus hábitos existentes con nuevos buenos hábitos. Por ejemplo, si siempre te cepillas los dientes después de levantarte, asocia el acto de cepillarte los dientes con una pequeña sesión de meditación a continuación. Una vez que establezcas un nuevo patrón, al cepillarte los dientes te acordarás de la meditación. Cuando establezcas el hábito de meditar después de cepillar tus dientes, puedes añadir otro buen hábito encima de estos dos hábitos, como escribir tres cosas por las cuales estás agradecido. Establecer hábitos encima de los existentes es más fácil que crear señales y rutinas completamente nuevas y te ayudará a formar hábitos con más facilidad. **Sólo ponlo en marcha**

El autor de bestsellers Jack Canfield una vez dijo, “No tienes que hacerlo perfecto, sólo tienes que ponerlo en marcha.” Cuando te sientas abrumado y listo para rendirte, dite a ti mismo que intentarás algo sólo por cinco minutos y después te podrás detener. Cuando comienzas algo y pasan cinco minutos, la mayoría de las veces querrás seguir adelante. Lo más difícil es empezar, no continuar una vez que te pones en marcha. Por ejemplo, si introduces el hábito de ejercitarte por 30 minutos tres veces por semana, dite a ti mismo que te pondrás las zapatillas de deporte e irás a trotar rápidamente por cinco minutos alrededor de la cuadra. Si no logras obligarte a ir al gimnasio, dite a ti mismo que sólo realizarás un ejercicio y después puedes irte a casa. Si te resulta difícil meditar, dite a ti mismo que meditarás sólo por un minuto. Vuelve el acto de empezar tan libre de dolor como sea posible. Una vez que superas la resistencia inicial, te será más fácil seguir adelante.

7 RECOMENDACIONES Y TRUCOS ADICIONALES PARA MANTENERTE DISCIPLINADO: BREVE RESUMEN 1. Hacerte responsable y establecer riesgos son las dos formas más poderosas de obtener motivación externa para apegarte a tus metas. Ingenia un castigo por romper tus propósitos y lo pensarás dos veces antes de rendirte. 2. Las pequeñas victorias te alentarán a seguir durante el inicio, usualmente la parte más difícil al formar un hábito o hacer cualquier otro cambio en tu vida. Asegúrate de que tu proceso esté orientado hacia las pequeñas victorias al ponerte mini metas que puedan ser logradas con relativa facilidad. 3. En vez de poner a prueba tu autodisciplina,

pon barreras y toma decisiones antes de que te veas forzado a reaccionar por impulso. Piensa en cuándo tu autocontrol podría ser puesto a prueba y prepárate, ya sea haciendo que la amenaza desaparezca completamente (evitando una situación específica), o haciéndola más fácil de tolerar. 4. Recompénsate con días de indulgencia de vez en cuando. Todos cedemos a

las tentaciones en ocasiones. En lugar de sentirte culpable por un error ocasional, planea cuando lo cometerás. Y disfrútalo. 5. Asocia nuevos hábitos con los existentes para hacer más fácil la introducción de una nueva rutina en tu vida. 6. Evita posponer las cosas al convencerte de que sólo realizarás una cierta tarea por cinco minutos. Lo más probable es que una vez que hayas empezado querrás continuar.

Epílogo Cualquiera puede introducir más autodisciplina en su vida. Espero que lo que acabas de leer te ayude a introducir nuevos cambios en tu vida y a apegarte a tus propósitos, aun cuando enfrentes tentaciones. Lo más importante que recordar de este libro, es que la autodisciplina depende en gran medida de tu motivación y hábitos. Si tienes una razón poderosa para toda tu lucha (inicial), querrás seguir adelante, incluso cuando la vida te pone a prueba con tentaciones en cada esquina. Establece metas que te motiven (pero que no sean imposibles de alcanzar y ten cuidado con el síndrome de la falsa esperanza), forma buenos hábitos y usa las recomendaciones y trucos mencionados a lo largo de este libro para decir no a la gratificación instantánea y alcanzar tus metas a largo plazo. Los cambios positivos permanentes en tu vida son los más valiosos.

Sobre Martin Meadows Martin Meadows es el seudónimo de un autor que ha dedicado su vida al crecimiento personal. Constantemente él se reinventa al hacer cambios drásticos en su vida. A lo largo de los años, él: ha ayunado regularmente por más de 40 horas, se ha enseñado a sí mismo dos lenguas extranjeras, ha perdido más de 13 kilos en 12 semanas, ha manejado varios negocios en diferentes industrias, ha tomado baños de agua fría, ha vivido en una pequeña isla tropical en un país extranjero por varios meses, y escrito en un mes el equivalente a una novela de 400 páginas en pequeñas historias. Aun así, la auto-tortura no es su pasión. A Martin le gusta probar sus límites para descubrir qué tan lejos llega su zona de confort. Sus hallazgos (basados en experiencias personales y estudios científicos) le han ayudado a mejorar su vida. Si estás interesado en poner a prueba tus límites y aprender cómo convertirte en la mejor versión de ti mismo, amarás los trabajos de © Copyright 2016 por Meadows Publishing. Todos los derechos reservados. Traducido de inglés por Karen

Ruiz. La reproducción total o parcial de esta publicación sin un consentimiento expresado por escrito queda estrictamente prohibida. El autor aprecia que se haya tomado el tiempo para leer su trabajo. Por favor considere dejar una reseña en donde compró el libro, o comentar a sus amigos sobre éste para ayudarnos a correr la voz. Gracias por apoyar nuestro trabajo. Se han hecho esfuerzos para asegurar que la información en este libro es precisa y completa. Sin embargo, el autor y editor no garantizan la precisión de la información, texto o gráficos contenidos en el libro debido a la rápidamente cambiante naturaleza de la ciencia, la investigación, hechos conocidos y desconocidos, y el Internet. El autor y editor no se hacen responsables por errores, omisiones o la contraria interpretación de la materia en el presente. Este libro es presentado con propósitos únicamente motivacionales e informativos.

[1] Lally P., van Jaarsveld C. H. M., Potts H. W. W., Wardle J. (2010). “How a
1009. [2] Blair S. N., Jacobs D. R., Jr., Powell K. E. (1985), “Relationships betwe
(2): 172–
180. [3] Hollis J. F., Gullion C. M., Stevens V. J., Brantley P. J., Appel L. J., Ard J
C. M., Dalcin A, Erlinger T. P., Funk K., Laferriere D., Lin P. H., Loria C. M.,
Samuel-Hodge C., Vollmer W. M., Svetkey L. P.; Weight Loss Maintenance
Trial Research Group (2008). “Weight loss during the intensive intervention
phase of the weight-
loss maintenance trial.” *American Journal of Preventative Medicine* 2008; 35
(2): 118–
126. [4] https://nccih.nih.gov/health/meditation/overview.htm, Web. Febrero 2, 2(