

Autodisciplina, cómo generarla

*“Haz que tus manos hagan lo que tus ojos quieren ver”
Maestro de violines de Crotona (Italia)*

Autodisciplina es la capacidad de comprometerse con los propios planes y objetivos, por medio de comportamientos consistentes, privilegiando la obtención de resultados incluso cuando preferimos hacer otras cosas.

La **autodisciplina** permite que tareas, consideradas de inicio mediocres o intrascendentes, lleguen a producir relevantes resultados. Aporta la fuerza mental necesaria para cumplir con las metas y lograr objetivos.



¿Qué es autodisciplina activa?

Para que la autodisciplina sea activa necesita ser consciente, necesita estar dirigida por la fuerza de voluntad en tiempo presente:

- Visualiza lo que quieres lograr y conecta con la emoción positiva ante la posibilidad de conseguirlo.

- Alinea las dudas que puedan surgir con las aspiraciones de lo que se quiere lograr.
- Toma la decisión de actuar para el logro de un fin que te aporte valor.
- Elabora un plan de acción. ¿Cuándo empezarás? ¿Cuándo tiempo le dedicarás? ¿A qué hora lo harás?.
- Confía en ti mismo, en tus habilidades y posibilidades para conseguirlo.
- Controla tus impulsos, generalmente no te llevarán a ninguna dirección. Es pérdida de tiempo y energía. Es una manera de hacerte sabotaje.
- Enfócate en hacer lo que has decidido hacer evitando distractores.
- Elimina postergar las actividades que tienes programadas. La procrastinación es el peor vicio para el logro de resultados.
- Ofrece significado a tus acciones. ¿Para qué lo estás haciendo?
- Sé consciente de que lo que estás haciendo aportará valor a tu vida, de lo cual recibirás beneficios.
- Reúnete con personas disciplinadas, enfocadas en lograr resultados a través de su esfuerzo y voluntad para lograrlo. Genera sinergia con ellas y sus proyectos. Ellas influyen a la vez para que consigas los tuyos.

Beneficios que aporta la autodisciplina

- Aumentará tu seguridad personal y la autoestima al darte cuenta de que eres capaz de lograr aquello que deseas solo con poner en práctica tu voluntad y esfuerzo. Por el hecho de que deseas que así sea.
- Romperás con los vicios de tus malos hábitos, con las inercias pasivas que obstaculizan tu progreso. Y a la vez, con la práctica de la autodisciplina generarás hábitos positivos que te producirán satisfacción y productividad.
- Mejorarás tus relaciones con los demás. Cuando logras tus objetivos aumenta el sentido sano de ti mismo. Te vuelves más confiado y a la vez confías más en las aportaciones de los otros.

El sentido de propósito

Para lograr objetivos es imprescindible pasar a la acción. Con querer que las cosas sucedan no es suficiente, se necesita contar con un plan definido, con acciones concretas realizables y, lo más importante, ejecutarlas. Todo ello solo es posible cuando somos autodisciplinados.

El logro de objetivos es un proceso que inicia con la aparición de una idea que visualizamos realizable y termina con la obtención de un resultado. Este resultado será o no satisfactorio.

El proceso de logro de resultados está relacionado con el sentido de propósito, es decir, con el deseo de tener una experiencia con sentido, la sensación es estar conectados con algo superior y trascendente.

El sentido de propósito tiene que ver en la forma como manejamos el tiempo y administramos la propia energía. Cuando el llamado del propósito es firme, resulta un poderoso motivador que empuja a hacer lo necesario con objeto de lograr aquellos que queremos. La autodisciplina es un elemento esencial para que el propósito se alcance.

Para definir el propósito hay que hacerse una pregunta poderosa: ¿“Para qué deseo tal cosa?” ¿“Para qué dedicarle a esta actividad mi tiempo y energía?”. La pregunta ofrece información de futuro, hacia el logro de algo “con sentido” y cuando el sentido es descubierto, la reacción emocional positiva que provoca incentiva la acción. Y la acción, junto con el hábito de la autodisciplina, garantiza el futuro exitoso que se quiere ver.

La **autodisciplina** es activa cuando tenemos ilusión por la consecución de algo, cuando disfrutamos la actividad y el esfuerzo dedicado está provisto de sentido y significado.

En **Megaron** estamos convencidos de que la clave para alcanzar el éxito personal y profesional, es a través del enfoque y la constancia en la consecución de nuestros objetivos. Si deseas conocer más acerca del tema puedes contactarnos a contacto@megaron.com.mx