

ESPECIAL JÓVENES

PARROQUIA NTRA. SRA. REINA DEL CIELO, Nº 22, AÑO VI, 5 03 2017

LA VOLUNTAD



¿Eres de los que se apunta al gimnasio y luego no va? ¿O tal vez no puedas resistirte a picar entre horas? ¿Te gustaría saber por qué te metes en ciertos ambientes o diversiones aun sabiendo que te perjudicarás? ¿O bien por qué no cumples con tus propósitos, si eres cristiano, de oración diaria y asistencia a la Eucaristía del domingo? Si eres de los que cada primero de año se propone buenos propósitos que luego no cumples, si no dices **NO** cuando realmente crees que deberías decir **NO** es que todavía tienes que fortalecer tu **VOLUNTAD**. A mediados de enero solo el 25% de las personas mantiene sus buenos propósitos **pero seis meses después esta cifra mengua hasta un 5%**.

De hecho, un estudio ha puesto de relieve que la fuerza de voluntad **reduce** la tasa de realizar aquellos impulsos que serán negativos para la persona, del 70% al 17%. Un estudio de la **Universidad de Chicago**, demostró que cuando las personas ceden a un deseo o impulso, lo ejecutan aproximadamente el 70% de las veces, mientras que cuando **se resisten** lo ejecutan solo el 17%. Es decir, utilizar la fuerza **de voluntad frena más del 80% de los impulsos no deseados o negativos**.

La **ausencia de voluntad** hace que cuando tengamos que tomar una decisión nos pueda lo inmediato, que pensemos únicamente en la utilidad, el disfrute del momento presente y no tengamos en cuenta las consecuencias, o no veamos más allá. Nos hacemos esclavos de nuestros instintos y dejamos de ser libres, porque la mente sin fuerza de voluntad se anula para la acción.

El déficit de voluntad en las personas conduce a éstas, muchas veces, a sufrimientos, que podían haberse evitado con una voluntad fuerte.

Daniel Goleman, autor del bestseller **“Inteligencia Emocional”**, definió la fuerza de voluntad como la capacidad para diferir o aplazar las gratificaciones de manera racional y consistente. **«La ciencia ha demostrado que quienes se han dedicado a cultivar su fuerza de voluntad, han invertido en su educación, en salud y en su felicidad».**

Sugerimos algunas “herramientas” para mejorar tu fuerza de voluntad:

- **LA MOTIVACIÓN, NUESTRA GRAN ALIADA:** Otro psicólogo de la Universidad de Toronto, Michael Inzlicht, ha demostrado que los mecanismos de nuestra fuerza de voluntad mejoran considerablemente cuando nuestra **motivación** para conseguir algo concreto, es personal, fuerte y auténtica.

«Un equipo de científicos demostraron en 2008 que si una persona está tratando de regular su dieta o intentando dejar de fumar, **las razones o motivos en las que se basa para justificar su esfuerzo** son elementos cruciales para el desarrollo de su fuerza de voluntad. Analiza, por favor, si la motivación para conseguir un objetivo que para ti es importante, es clara, fuerte y racional.

- **ADOPTA OBJETIVOS CLAROS Y BIEN DEFINIDOS.** Así que cada vez que te plantees un nuevo objetivo, fórmalo de la manera más clara posible.
- **CONTROLA LOS OBJETIVOS PERIÓDICAMENTE:** Comparar la realidad que se está dando en mi objetivo u objetivos con el planteamiento previsto es clave para un autocontrol efectivo. Por lo tanto: **ORDEN Y CONSTANCIA**.
- **COMPARTÉ TU OBJETIVO CON AMIGOS:** Compartir tus propósitos con los demás te ayudará a conseguirlos. Contar con un apoyo extra es formidable.
- **ESTABLECE PRIORIDADES:** Es decir pon en tu lista, en los primeros lugares, aquello que consideras más importante o que necesita tu atención inmediata. Esta lista te ayudará a cumplir metas.
- **REPETICIÓN DE ACTOS:** Aunque se falle a veces y haya que volver a empezar. Como todo lo grande, se consigue luchando en lo pequeño una y otra vez.

Quien tiene educada su voluntad no está atado a las circunstancias, **es más libre y puede llevar su vida hacia donde quiera**. La voluntad nos lleva incluso más lejos que la inteligencia.

Una voluntad sólida, nos protege de los vicios. Es frecuente encontrarse con personas que han caído en la dependencia y han destruido su dignidad por no haberse negado aquella primera vez, dando rienda suelta a una felicidad ficticia.

La voluntad es el motor de los demás valores, no sólo para adquirirlos sino para perfeccionarlos, ningún valor puede cultivarse por sí solo si no hacemos un esfuerzo, pues todo requiere pequeños y grandes sacrificios realizados con constancia.

Algunas señales que nos indican **falta de voluntad** son por ejemplo: **Retrasar el inicio de una labor, dar prioridad en la acción a actividades que son más fáciles** en lugar de las importantes y urgentes.

Ocurre a veces que podemos dedicar horas y horas a practicar un deporte, cultivar una afición o a salir con los amigos, y esto nos lleva a abandonar por ejemplo el estudio, los deberes familiares, el trabajo. **La voluntad se manifiesta en la acción.**

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