

La fuerza de voluntad es una potente herramienta que lo mismo sirve para adelgazar que para prosperar profesionalmente, superar una adicción o reorientar nuestra vida. Pero no siempre tenemos la que precisamos. ¿Por qué? ¿Se puede mejorar?

# Mejorar la fuerza de voluntad

Texto Mayte Rius



Hay quien se propone dejar de fumar y lo consigue; quien decide adelgazar y es capaz de celebrar todas las fiestas navideñas sin probar un dulce; quien programa salir a correr cada día y no falla ni uno... Y quien se apunta al gimnasio y no va más que los dos primeros días, quien cada lunes inicia una dieta y esa misma noche ya se la salta... Acostumbramos a decir que lo que distingue a unos de otros es la fuerza de voluntad, su capacidad de evitar tentaciones y posponer satisfacciones, o lo que muchos psicólogos denominan autocontrol. Y tener más o menos autocontrol no es trivial, porque de ello dependen muchos logros en la vida. Según la Asociación Psicológica Estadounidense (APE), hay múltiples investigaciones que evidencian que el autocontrol repercute en el rendimiento académico y laboral, en unos hábitos de vida más saludables, en una mayor predisposición y facilidad para ahorrar y, en conjunto, en un mejor nivel y calidad de vida.

Pero no todos los psicólogos están de acuerdo en que la fuerza de voluntad es autocontrol. “Un autocontrol excesivo debilita la fuerza de voluntad, porque no puedes estar controlándote todo el día, eso te desgasta”, dice María Luisa Regadera, neuropsicóloga de Isep Clínic, para quien la fuerza de voluntad tiene que ver con la perseverancia emocional y de pensamiento, y poseer más o menos depende de la motivación, de la autoestima, de la tolerancia a la frustración y de las ideas respecto al cambio que tenga cada persona. “La fuerza de voluntad depende de la fuerza vital de la persona: si uno no está bien no tiene buena autoestima ni motivación, si no sabe manejar su frustración ante los errores, si todo se lo toma de forma negativa, se hundirá y no podrá lograr sus propósitos; en cambio, si uno tiene pensamientos positivos, una buena autoestima y se ve capaz de llegar a una meta, su motivación irá creciendo, tendrá más fuerza ante los errores y para manejar su frustración, y podrá perseverar y lograr sus objetivos”, comenta Regadera.

También Mercè Anglada, vicepresidenta de la Fundació Àmbit y directora de l’Institut d’Ecologia Emocional, está convencida de que la base fundamental para disponer de fuerza de voluntad es un buen equilibrio emocional. “Si una persona está mal, sufre o vive un caos emocional, es incapaz de conseguir los objetivos que quiere en la vida, de conectar con esa fuerza de voluntad o, al menos, de conectarla bien”, justifica esta psicóloga.

Claro que tampoco basta con una buena regulación emocional. Contar con una potente fuerza de voluntad depende de muchas otras cosas. En primer lugar, de fijar un objetivo realista; no es cuestión de fijarse muchos propósitos a la vez e intentar cambiarlo todo. “La fuerza de voluntad no es tozudería, requiere inteligencia que la dirija, porque de nada sirve canalizar esa energía hacia un objetivo que no dependa de mí”, reflexiona Anglada. En segundo lugar, la fuerza de voluntad dependerá de

que ese objetivo realmente se quiera. “Es importante diferenciar deseo de voluntad, porque no es lo mismo desear algo que quererlo; yo puedo desear ser rico, pero cuando analizo el precio a pagar para conseguirlo –trabajar doce horas en vez de ocho, pasar menos tiempo con mi familia, abandonar otras actividades...–, quizá no lo quiero realmente; si decido que sí lo quiero, se activa una fuerza que coge la dirección y sentido de mi conducta a pesar del precio a pagar; y muchas personas fracasan en su propósito porque lo desean pero no lo quieren, para no pagar el precio de conseguirlo”, explica.

Anglada añade que la intensidad de la fuerza de voluntad también depende de la emoción con que asumes tu objetivo: “No es lo mismo si uno se plantea cuidar a su madre como un deber, porque se siente obligado a hacerlo, que si se lo plantea como una elección, como algo que quiere hacer porque la quiere y está agradecida a los cuidados que recibió de ella; en el primer caso vivirá su objetivo como una carga y activar su voluntad implicará un cansancio emocional y mental; en cambio, si enchufa su propósito a la voluntad libre, si siente que lo hace porque quiere, el esfuerzo para activar su voluntad será menor”. Los especialistas de la APE coinciden en que cuando la fuerza de voluntad se ejerce para complacer a otros, agota y cuesta más que si obedece a una motivación propia.

En todo caso, la fortaleza o debilidad de la fuerza de voluntad también tiene que ver con cómo se planifique la consecución de los propósitos. María Dolores Avia, catedrática de Psicología de la Personalidad de la Universidad Complutense, asegura que es importante elaborar un plan, programar qué haremos cuando surjan las tentaciones, decidir alternativas antes de que se produzcan las situaciones que ponen en entredicho nuestra fuerza de voluntad o autocontrol. “La clave es no dejar que te sucedan las cosas, sino anticiparlas; si dices que no vas a comer dulce, has de prever qué harás cuando alguien te ofrezca, si dirás “no, gracias” o si eludirás los escenarios donde eso se pueda producir... Se trata de tener trucos o evitar ocasiones para no exíjimos constantemente heroicidades, que haya un plan decidido en lugar de tener que confiar todo a la voluntad”, explica.

De todos modos, hay estudios neurológicos que indican que los cerebros de quienes tienen mucha fuerza de voluntad y de quienes sucumben fácilmente a las tentaciones no funcionan igual. Un equipo de científicos del Instituto de Tecnología de California (Caltech) comprobó, mediante pruebas de resonancia magnética con personas que estaban a dieta, que cuando se activa el circuito cerebral de toma de decisiones (córtex prefrontal ventromedial), en las personas con mucho autocontrol se activa otro segundo circuito del córtex prefrontal dorsolateral que modula la señal emitida por el primero, cosa que no ocurre entre quienes no pue-

den dominarse ante la tentación. También se han realizado muchos experimentos para comprobar si la fuerza de voluntad mejora con su uso o se agota. Son muchos los investigadores que la comparan con un músculo para explicar que si se entrena, si se ejercita adecuadamente, mejora su rendimiento, mientras que si se usa en exceso o se le exige un sobreesfuerzo de golpe, se fatiga. A este respecto, investigadores de la Universidad de Toronto comprobaron que si se pedía a algunos voluntarios que pusieran en marcha su autocontrol para evitar algo, en la siguiente actividad desistían antes que quienes no se habían esforzado con anterioridad. Otros experimentos han relacionado los niveles de glucosa con la capacidad de autocontrol, en el sentido de que cuando se resiste la tentación los niveles de glucosa son más bajos –lo que indicaría que la fuerza de voluntad consume energía del cerebro–, y al restaurar la glucosa parece que se renueva la fuerza de voluntad.

María Dolores Avia asegura que el autocontrol no se gasta por ejercitarlo, al contrario. “Al principio siempre es más difícil, pero cuando has logrado un propósito una vez, te acuerdas, tienes una visión más positiva de tus capacidades como persona, y puedes repetirlo más veces, convertirlo en hábito”, asegura.

María Luisa Regadera, por su parte, cree que uno puede pasar por momentos en que sienta que su fuerza personal se agota porque emocionalmente no se encuentra bien, pero puede recuperarla “volviendo a coger las riendas de su vida y regulando sus pensamientos”. Y todos los psicólogos consultados coinciden en que, en lugar de desistir y no plantearse propósitos con la excusa de “es que yo no tengo fuerza de voluntad”, siempre se está a tiempo de entrenarla, de adoptar una serie de pautas y cambiar algunos pensamientos para reforzarla (véase información de apoyo). ■

### LA FUERZA DE VOLUNTAD NO ES TOZUDERÍA, REQUIERE INTELECTO QUE LA GUÍE CONVIENE DECIDIR POR ANTICIPADO ESTRATEGIAS PARA CUANDO SURJA LA TENTACIÓN



### LAS PRINCIPALES PALANCAS

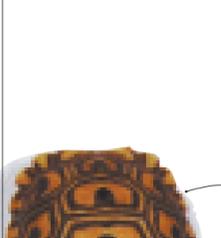
**Objetivo claro y realista**  
Hay que saber bien qué se quiere lograr y estar seguro de que no sólo se desea, sino que se quiere, a pesar de las dificultades y el precio que conlleva conseguirlo. Ha de ser un propósito realizable, pues de nada sirve plantearse cosas que están fuera de nuestro alcance o varios objetivos a la vez.



**Cuidarse** Ejercitar la fuerza de voluntad requiere un esfuerzo cerebral intenso, así que si uno está débil, estresado o caótico emocionalmente es más fácil caer en las tentaciones. En cambio, comer bien, dormir y relajarse contribuye a mejorar la capacidad de autocontrol. Hay estudios que demuestran que si el nivel de glucosa en nuestro cuerpo baja, la capacidad de autocontrol se resiente.



**Automotivación** Conviene tener claro por qué nos planteamos ese objetivo. La motivación no será la misma si es porque lo consideramos un deber o porque alguien nos insiste en que lo hagamos que si es uno mismo quien lo desea y lo quiere, porque la motivación interna es mucho más potente.



**Pequeñas metas** También contribuye a fortalecer la fuerza de voluntad dividir el objetivo en pequeñas metas más sencillas, de forma que alcanzarlas mejore la autoestima y proporcione motivación adicional para continuar.



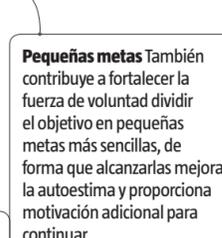
**Planificación** Fijarse un objetivo es fácil, lo difícil es mantenerlo cada día, de modo que la clave para que nuestra fuerza de voluntad no se debilite innecesariamente es tener un plan que anticipe muchos de los problemas y las tentaciones que nos surgirán y cómo los resolveremos. Si uno se propone hacer ejercicio cada día, debería tener pensado qué hará cuando salga de trabajar y le dé pereza ir al gimnasio o alguien le proponga irse a tomar algo. Así la decisión ya estará tomada y no entrará en juego su fuerza de voluntad. Hay investigaciones de la Universidad de Chicago que aseguran que si uno aprieta cualquier músculo cuando piensa que va a sucumbir en su propósito, logra reforzar su autocontrol.



**Ser bueno** El psicólogo Kurt Gray, de la Universidad de Harvard, asegura que ser buenos –ayudar a otros, donar dinero...– también contribuye a aumentar el autocontrol, quizá porque contribuye a elevar la autoestima.



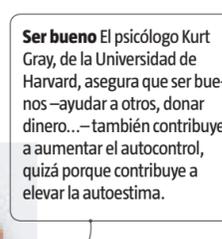
**Paciencia** Cambiar un hábito o lograr un propósito exige ir despacio y no querer cambiar todo de golpe ni de forma inmediata. Una larga lista de propósitos para año nuevo no es una buena idea. Las metas se han de perseguir una a una, perseverar y tener paciencia para conseguirlas. En el caso de los niños, es importante educarles en la espera, en la no satisfacción inmediata de sus deseos.



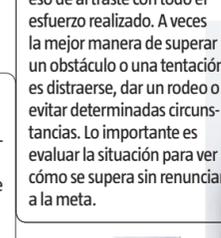
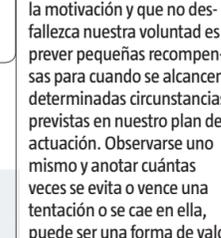
**Recompensas** Otra estrategia que proponen algunos psicólogos para ir renovando la motivación y que no deflaccie nuestra voluntad es prever pequeñas recompensas para cuando se alcancen determinadas circunstancias previstas en nuestro plan de actuación. Observarse uno mismo y anotar cuántas veces se evita o vence una tentación o se cae en ella, puede ser una forma de valorar la progresión.



**Superar obstáculos** Siempre hay imprevistos o fallos en nuestro plan de autocontrol y es importante no dejar que eso dé al traste con todo el esfuerzo realizado. A veces la mejor manera de superar un obstáculo o una tentación es distraerse, dar un rodeo o evitar determinadas circunstancias. Lo importante es evaluar la situación para ver cómo se supera sin renunciar a la meta.



**Controlar la frustración** Hay personas que están convencidas de que no tienen fuerza de voluntad porque no logran sus propósitos a la primera. Intentan dejar de fumar y están unas semanas sin hacerlo pero un día, en una charla con amigos, encienden de nuevo un cigarrillo. Los psicólogos enfatizan que los errores forman parte del proceso, que si uno no logra su propósito a la primera no ha de frustrarse, porque lo único que indica es que aún no ha alcanzado la meta, que sigue en camino y debe perseverar más. Lo importante, explican, es aprender de los errores y planificar cómo superar esa situación la próxima vez que se plantee. No hay mejor entrenamiento para el músculo del autocontrol que vencer pequeñas tentaciones y volver a intentar vencerlas cuando se fracasa.



**Trabajar en equipo** Es más fácil motivarse para lograr un objetivo y resistir los momentos de debilidad si se hace en compañía, bien buscando a alguien que tiene el mismo propósito o con la complicidad y el respaldo de amigos o familiares para compartir logros y preocupaciones.

