

MARTIN MEADOWS

— Cómo construir —  
LA AUTODISCIPLINA

RESISTE TENTACIONES  
Y ALCANZA TUS METAS A LARGO PLAZO



# **Cómo construir la autodisciplina**

Resiste tentaciones  
y alcanza tus metas a largo plazo

Por Martin Meadows

# Tabla de contenidos

Suscríbete a mi boletín informativo .....	3
Tabla de contenidos.....	4
Prólogo: La vida es fácil cuando vives de la manera difícil.....	5
Capítulo 1: Los fundamentos de la autodisciplina .....	7
Capítulo 2: ¿Cuál es tu porqué? .....	12
Capítulo 3: Dopamina, tu enemiga y tu amiga.....	16
Capítulo 4: 5 formas prácticas de entrenar tu disciplina .....	20
Capítulo 5: La autodisciplina (o la falta de ella) es contagiosa.....	25
Capítulo 6: 7 trampas que desafían tu autodisciplina.....	29
Capítulo 7: 7 recomendaciones y trucos adicionales para mantenerte disciplinado .....	37
Epílogo .....	42
Suscríbete a mi boletín informativo .....	43
¿Podrías ayudar? .....	44
Sobre Martin Meadows .....	45

## **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 transformar 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 compartirme 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 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

Estudios demuestran<sup>1</sup> que formar un nuevo hábito toma de 18 a 254 días. En promedio, 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 We Do in Life and Business* (*El poder de los hábitos – Por qué hacemos lo que hacemos en la vida y en la empresa*), descompone un hábito en tres elementos: señal, acción y recompensa.

Si 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.

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<sup>2</sup> que la actividad física regular puede llevar a la reducción del consumo excesivo de alimentos, el consumo de cigarrillos 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 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

*image  
not  
available*

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<sup>8</sup> creen que la hipótesis de la fuerza de voluntad como un recurso que puede ser reabastecido con glucosa, es improbable que sea correcta. Un estudio alemán<sup>9</sup> confirma las creencias de Kurzban. Incluso algunos estudios<sup>10</sup> demuestran que el nivel de la fuerza de voluntad 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.

*image  
not  
available*

*image  
not  
available*

*image  
not  
available*

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<sup>13</sup> que los compradores distraídos son más propensos a probar 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<sup>14</sup> hará el trabajo. Entre menos distracciones nublen tu juicio, más fácil 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.

*image  
not  
available*

*image*

*not*

*available*

*image  
not  
available*

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 desapuebas, 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 nueva 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 que él 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.

*image  
not  
available*

*image  
not  
available*

*image  
not  
available*

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<sup>37</sup>.

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, fijate 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<sup>38</sup>: cuando los jueces se cansaron de otorgar sentencias repetidas, tendían a apegarse al status quo. Específicamente, el



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

## **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 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.



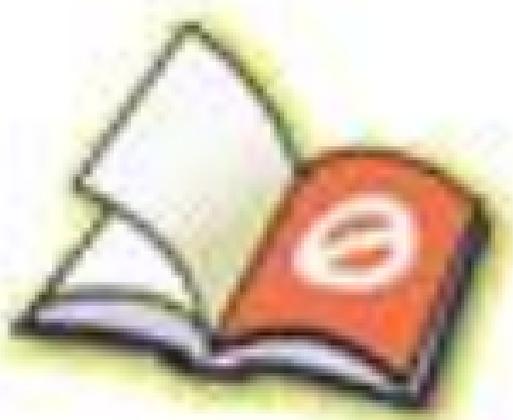
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



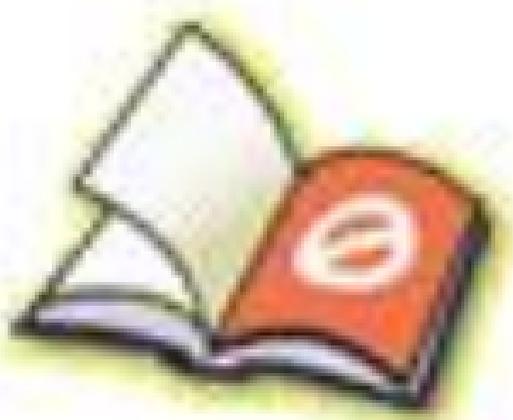
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.