

# Para el 2024, ¿motivación o fuerza de voluntad?

Por **Claudia Loaiza**

Presidenta de LC Loaiza Comunicaciones



**Y**a es costumbre que, a vísperas de un nuevo año o iniciándolo, elaboremos la famosa lista de propósitos. Muchas veces la hacemos con ilusión, con el deseo de incluir nuevos hábitos, y no llegamos ni al primer trimestre del año para ver algún logro en ese listado. ¿Por qué pasa esto? Comenzamos muy motivados y luego desaparece todo el entusiasmo.

Stephan Guise dice *“La regla #1 de cualquier fundamento es que debe ser sólida. La motivación es como construir una casa sobre el agua”*. Esto ocurre porque siempre depende de un impulso interno o externo que dirige el comportamiento hacia el logro de metas, que pueden ser afectadas por diversos factores: el estado de ánimo, la salud, las recompensas o las condiciones del entorno. La motivación es algo impreciso y no es suficiente para crear un hábito, es poco fiable.

Por eso se necesita la fuerza de voluntad para tener éxito en lo que nos proponemos. **La fuerza interior no depende de nadie ni de nada más que de nosotros. Son las decisiones que se toman y se mantienen.**

Las siguientes son las razones por las que obligarse a actuar con fuerza de voluntad es mucho mejor que tratar de motivarse:

**La fuerza de voluntad es fiable.** Cada uno puede obligarse a hacer algo que incluso detesta, mientras que la motivación puede desaparecer cuando el nivel de azúcar baja en el cuerpo.

**La fuerza de voluntad puede reforzarse.** Roy Baumeister, investigador del autocontrol, compara la fuerza de voluntad con un “músculo” porque con la práctica regular se fortalece.

“

Se necesita fuerza de voluntad para tener éxito en lo que nos propongamos. Esa fuerza interior depende exclusivamente de nosotros. Son las decisiones que se toman y se mantienen.

”

”

**Las estrategias de la fuerza de voluntad pueden programarse.** Significa que cada uno decide cuándo y dónde hacer algo para luego ceñirse al plan. Por ejemplo, una clase de natación programada los martes y jueves por la mañana, serán los días exactos para practicar.

De esta manera, la fuerza de voluntad elimina el problema de inventarse excusas porque involucra la resistencia y la disciplina. Al ejercer el autocontrol, nos convertimos en agentes activos de nuestro propio destino, lo que fortalece la sensación de libertad y control sobre nuestras vidas.

Con esta premisa, las metas o mini hábitos que nos propongamos este año pueden hacer la gran diferencia en la lista del 2024 que, como primera recomendación de los expertos, no debe ser larga. Lo mejor es

centrarnos en pocos retos que, en la medida que los vayamos convirtiendo en rutina o modos de vida, se puedan ir ampliando.

Y para estimular cada logro, podemos premiarnos con una recompensa que puede ser pequeños mimos como un dulce favorito, sugiere Stephan Guise: *“Las recompensas motivan la repetición del comportamiento y también restauran nuestra fuerza de voluntad”*.

Entonces, entrenar nuestra fuerza interior como un músculo es posible, y no se desvanecerá como la bajada de azúcar. Al desafiarnos, creamos un camino que nos permite ejercer control sobre nuestras acciones y decisiones.

Citando a Benjamín Franklin: *“No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy”*, les deseo un exitoso y bendecido 2024.



#### LA AUTORA

**Claudia Loaiza Guerra** es periodista especializada en RR. PP con un máster en Periodismo Digital y Comunicación en la Universidad Autónoma de Barcelona, España. Con más de veinte años de experiencia, ha trabajado en el campo de las Relaciones Públicas y la prensa. Dirige LC Loaiza Comunicaciones, una consultora de RR. PP que promueve la comunicación integral en las organizaciones. Es capacitadora en Media Training y docente en Comunicación y Medios.

Redes TW-LI: Claudia Loaiza | Web: [www.loaizacomunicaciones.com](http://www.loaizacomunicaciones.com)