

C

Columna



Dr. Franco Lotito,
conferencista e investigador (PUC)

Para cambiar el mundo... primero debo cambiar yo

Resulta curioso advertir que un gran número de personas anda pensando en cambiar el mundo, pero a nadie se le ocurre que lo primero que hay que hacer, es cambiar uno mismo, ya que si bien es cierto no podemos controlar todo lo que nos pasa en la vida, sí estamos en condiciones de controlar dos cosas: los objetivos que queremos lograr y la forma de responder a aquello que nos pasa en el diario vivir.

Es verdad que nadie puede obligar a otra persona a cambiar su forma de ser, especialmente, cuando asegura que ella "es como es", sin que le importe el mal que está causando con su equivocada forma de actuar. Más aún, cuando dicha persona funciona en base a sus prejuicios, su odio o su racismo.

Tomar el sendero del cambio significa tomar el camino del aprendizaje, es decir, controlar y modificar las conductas y actitudes que no nos dejan cambiar. Por lo tanto, además del deseo de alcanzar ciertas metas, se necesita fuerza de voluntad, una gran cuota de disciplina y deseos de aprender.

La voluntad se define como la capacidad para controlar el grado de atención que le prestamos a nuestro entorno, a las emociones que experimentamos y a los deseos que sentimos, ya que todos estos factores influyen en la salud, en las relaciones interpersonales, así como en el éxito que deseamos alcanzar.

Todos nosotros luchamos con tentaciones, distracciones o inacciones, tal como las ganas de "dejar las cosas para mañana", conducta llamada procrastinación y de la cual no estamos exentos. Incluso más, una de las expresiones que escuchamos a menudo es: "¡Como buen chileno, dejé el trámite para última hora!". La pregunta que debemos plantearnos -muy honestamente, por cierto-, es si esa frase refleja de verdad a un "buen chileno" o, en realidad, estamos frente a una persona desidia, negligente y muy poco proactiva.

Hay evidencias neurocientíficas que demuestran que la voluntad es como un músculo que puede ser ejercitado, a raíz de lo cual muchos de los cambios que pudiéramos proponernos se frustran por no tener suficiente fuerza de voluntad, por falta de proactividad y una desidia que impide cualquier progreso.

Las personas que tienen un mejor control sobre su voluntad, su capacidad de atención, sus emociones y sus acciones, son más efectivas, felices y saludables, en tanto que sus relaciones son más duraderas, confiables y satisfactorias.

Y otro dato importante: la fuerza de voluntad es el mejor predictor del éxito profesional y académico -incluso más que el coeficiente intelectual-, y un determinante mucho más poderoso a fin de alcanzar los cambios y los logros que la persona anda buscando.