



ALEXANDER  
VÁSQUEZ

# AUTODISCIPLINA Y HÁBITO: LA FÓRMULA BÁSICA DEL ÉXITO

Los hábitos son todas aquellas costumbres que definen tu manera de vivir o de hacer las cosas, existen hábitos buenos o malos, según sean los resultados mostrados, en la persona; mientras que los buenos hábitos ayudan en el avance, el desarrollo y la productividad del individuo, los malos crean atrasos y problemas de diversa índole, según el área a la cual pertenezcan.

## **¿Por qué es importante forjar buenos hábitos?**

Los buenos hábitos te ayudarán a tener una rutina diaria saludable en todos los sentidos, te darán bienestar físico y mental.

Cuando aprendes a tener una vida llena de buenos hábitos, se puede decir que eres una persona que tiene el control de su vida, quien forja buenas costumbres, siempre tiene éxito en todo aquello que desea lograr.

Formar hábitos, es casi como un ejercicio mental, porque la persona debe demostrar fortaleza y perseverancia. Mientras existen algunas buenas costumbres, que son fáciles de obtener, hay otras que pueden tomar más tiempo, lo relevante, es ser pacientes para ver los buenos resultados, ya que el implementar hábitos buenos, significa modificar la forma de vivir, deshaciéndose de aquello que entorpece tus planes, sustituyéndolos por actividades que puedan impulsar a alcanzar las metas.

Los hábitos pueden cambiar tu vida de forma radical, aunque no lo creas, recordemos que toda acción conlleva a una reacción, a medida que realizas cambios obtendrás resultados, por ejemplo hay personas que deciden empezar a hacer ejercicios, al principio pueden sentir poco ánimo, pero una vez que se acostumbran crean una rutina, con el tiempo notarán que esa actividad nueva que decidieron agregar a su vida les trae beneficios en otras áreas,

como más energía durante su trabajo, mejor estabilidad mental, mejoramiento de la salud, como pérdida de peso, buena figura y mejor resistencia física.

## **Hábitos de toda persona exitosa**

De cierto modo, existen hábitos universales, que son la base para forjar el camino hacia las metas y sueños de cualquier persona, entre estas tenemos:

1. Llevar una vida saludable. Mantener la salud es lo principal, para cualquier emprendimiento, el cuerpo humano es la principal herramienta de trabajo, si hay fallas en este, la efectividad con la que se logran las cosas, se puede ver afectada, por esa razón cuidar de tu organismo, es la principal tarea que todo ser humano debe realizar las 24 horas del día.

2. Dormir bien. Que tanto descansas, es lo que va a definir que tan fácil o difícil pueda ser tu rutina diaria, por lo tanto, trata de dormir la cantidad de horas recomendadas, cuando se duerme mal, el cerebro se cansa, esto afecta los 5 sentidos y el cuerpo se siente más débil.

Dormir bien no solamente se refiere a cerrar los ojos y esperar a que el cansancio haga su trabajo, también abarca cosas como las actividades previas al sueño, como el evitar acostarse justo después de comer, el hacer un balance mental de las cosas buenas, el estar relajado, incluso la posición para dormir.

Trata de que el ambiente sea lo más favorable para que tu sueño no se vea interrumpido, por ejemplo, el no mantener la calma antes de dormir, puede generar más estrés y pesadillas que te agoten mentalmente; incluso el dormir con ruidos, puede hacer que

aunque te duermas, tu cerebro se mantenga más activo de lo que debe, en segundo plano, por eso a veces hay personas que dicen "dormí suficiente, pero me sigo sintiendo cansado", luego de una gran jornada de aparente descanso.

3. Hacer actividad física. Los ejercicios físicos, aparte de ayudarte a mantener órganos saludables y de liberar reacciones químicas, en tu cuerpo, que son generosas con tu cerebro, ayuda a sentirse más activo y a tener un cuerpo saludable, esto se puede traducir en sentirse más seguro de sí mismo y mantener un alto autoestima.

4. Comer saludable. La comida saludable aporta la energía y los nutrientes acordes, para que se desarrollen todos los procesos del organismo, de forma correcta. Evita comer en exceso y aléjate de aquellos alimentos que puedan dañar tu salud. El comer poco y a deshoras también puede afectar negativamente, ya que se fuerza a los órganos a trabajar sin combustible.

Una dieta saludable te mantendrá satisfecho, se trata de comer bien, no de dejar de comer. Beber suficiente agua ayuda a mantener la ejecución de los procesos del organismo con éxito, las personas que se mantienen hidratadas suelen envejecer menos.

5. Mantener la salud mental. La salud mental es importantísima, incluso aunque tengas un cuerpo saludable, si tu salud mental está en crisis, te será difícil desempeñar los hábitos y responsabilidades diarias.

Trata de mantener ciertas emociones controladas, principalmente la ira, los problemas de ira pueden afectar tu relación con el entorno y con los demás individuos, además de hacer que tu cuerpo se sienta indispuerto.

Mantener la calma, ante las adversidades, habla bien de ti, a veces es necesario saber identificar cuando es mejor dejar pasar las cosas insignificantes, para evitar que se conviertan en un problema real.

El positivismo es tu aliado, el ver el lado bueno de las cosas y resaltar lo que trae felicidad a tu vida, puede ayudarte a lidiar con las dificultades; no se trata de caer en el positivismo tóxico, ese que te hace autocastigarte por el simple hecho de quejarte de algo, el quejarse está bien cuando funciona como un desahogo, como una forma de dejar salir lo malo y traer la calma, está bien expresarse sobre lo que no te gusta, pero solo hay que evitar magnificar de forma excesiva y saber que aunque hay dificultades, es necesario hacer algo al respecto, para buscar una solución o algún tipo de tranquilidad.

Los psicotrópicos y otras adicciones, como el cigarrillo y el licor, son malos para la salud mental (aparte de dañar todos los órganos), evita consumir cualquier sustancia que reduzca tu raciocinio y te encadene a una vida de excesos, que pueden atentar contra los buenos hábitos, y en contra del desempeño eficiente, para lograr tus objetivos, o incluso, hasta acabar con tu vida.

6. Ten actividades recreativas. Las actividades recreacionales te ayudan a mantenerte feliz, es como tomar un pequeño descanso de las responsabilidades para dar paso a la diversión. El ser aplicado en el trabajo o estudios, además de luchar por tus metas, está bien, pero no debes olvidar que la mejor forma de reducir el estrés es haciendo actividades que te gusten y que puedan romper con la rutina.

El dedicar tiempo para ti, puede ayudarte a meditar y entender mejor tu entorno, a evitar el agotamiento extremo, e incluso devolverte las ganas de seguir en un proyecto. Dedicar tiempo a ti

mismo es una buena oportunidad para aprovechar a revivir actividades, que habías dejado de lado por las ocupaciones, como por ejemplo, practicar algo que amas, ir a un spa, ver series y películas pendientes, socializar. Siempre es importante mantener un balance entre el trabajo, actividades extras y el tiempo de ocio, si eres equitativo, tu cuerpo y mente te lo agradecerá.

7. Ayudar al prójimo. Las buenas acciones son como alimento para el alma y generan una sensación de bienestar increíble, el sentirse útil, como alguien que contribuye a un mundo mejor, aunque sea con pequeñas buenas acciones, nos conecta con la paz, nos recuerda nuestra humanidad, incluso nos hace sentir dichosos y saber apreciar las cosas buenas que nos ha dado y nos está dando la vida. La generosidad siempre debe venir del corazón y nunca debe ser usada para alimentar el ego.

## **Corrige cualquier problema de tu pasado antes de comenzar**

A veces, existen ciertos traumas o dificultades mentales, que no sabemos como lidiar con ellas, y es que la indisposición mental puede afectar gravemente los buenos hábitos, si la pasamos por alto y no aceptamos que el deterioro de la estabilidad, de este tipo, es un problema real, que se traduce en estrés, depresión, ansiedad, ataques de pánico y distorsión de como percibimos las cosas, si dejamos que los estragos sigan, es posible verse sumido cada vez más en el pesimismo.

Pero por suerte hay especialistas, que pueden ayudarnos directamente con la salud de nuestra mente y cerebro, como los psicólogos y psiquiatras por ejemplo, y es que el asistir a terapia, ha sido algo tan satanizado durante décadas, que ha generado que las personas eviten asistir o negar sus problemas, pero realmente es

algo tan normal y cualquiera puede ir a sesiones de terapia para obtener las herramientas que le ayudarán a saber como combatir esas asperezas internas.

## **Tratar de conocerse a sí mismo**

Debes apartar algo de tiempo para auto-analizarte y pensar en cuales son tus fortalezas y debilidades. Reconocer tus fortalezas, podrá ayudarte a identificar por donde empezar tus proyectos y conocer aquellas cualidades de tu ser, que debes desarrollar más; saber detectar tus debilidades, servirá para comprender que debes mejorar o delegar, según sea el caso, además de prepararte a como hacer frente ante las adversidades que puedan surgir espontáneamente.

Por ejemplo, las adversidades son como encontrarse con una persona no grata en una reunión, pero si sabes de antemano que esa persona que no te agrada estará allí, probablemente te mentalizarás que debes controlar tus expresiones y podrás actuar de forma natural, a diferencia de cuando las cosas llegan por sorpresa.

Las personas que se conocen a sí mismas, saben aceptar las críticas constructivas que le puedan ayudar a mejorar y desarrollan humildad por muy excelentes que sean en algo.

Ya nombré algunas costumbres que fortalecen la parte emocional y mental, pero ahora es momento de mencionar un poco sobre aquellos buenos hábitos que van dirigidos, principalmente, a mantener en orden, nuestra área productiva y profesional, así como la interacción con nuestro equipo de trabajo.

Entre estas las principales buenas costumbres tenemos:

1. La puntualidad. Este es el primer pilar para construir el camino hacía el éxito y mantenerlo a flote, el ser puntual habla muy bien de la persona, debido a que es la primera impresión que se llevan los demás de uno mismo, por ejemplo, imagina que debes asistir a una reunión de negocios con personas que no conoces, el simple hecho de tu ausencia durante la hora acordada, ya está dando un perfil de ti, ese espacio vacío, da una mala percepción sobre tu carácter y como persona.

Las personas que son impuntuales, constantemente, se les atribuyen malos hábitos, como que es un individuo irresponsable, que no sabe llevar su tiempo y armar un plan de vida, incluso se pueden tachar de egocéntricos y egoístas que no valoran el tiempo, el sacrificio y el esfuerzo ajeno, ya que no considera la dedicación de los demás, por algo que es de interés en común.

2. Responsabilidad. Cuando se asume una tarea, dentro de algún equipo, el cumplir con las actividades pautadas, debe ser prioridad, principalmente, porque dicha tarea es un compromiso, que a su vez forma parte de un todo, como un engranaje de una máquina.

Si no cumples con la parte de tu trabajo, es probable que el avance de otros se vea eclipsado, sobre todo en lo que se trata de trabajos en grupo; la irresponsabilidad, de cierto modo, es una falta de respeto a los demás, porque puede echar abajo un proyecto por el cuál muchas personas han luchado tanto.

Es normal tener inconvenientes, de vez en cuando, que pueden superar incluso nuestra capacidad, pero cuando es algo constante y las razones no son válidas, se puede volver un gran problema.

Las personas responsables, por lo general, son tomadas en cuenta para muchos proyectos, por su entorno, debido a su actitud;

tendiendo siempre a culminar, todo lo que inician, de manera muy efectiva. La organización es un hábito fundamental para que cualquier meta fluya como el agua y poder luchar con los contratiempos, antes de llegar a las fechas límites.

3. Ser ordenado. El orden puede referirse a muchas cosas, desde como mantienes el entorno, hasta como sueles llevar a cabo tus actividades. Las personas ordenadas, siempre saben por donde empezar y como proseguir, sin que las cosas se conviertan en una total confusión, que termine en agotamiento y trabajo en vano.

Las metas deben seguir un orden de acción, es algo así como construir un edificio, ¿qué pasa si construyes primero toda la edificación dejando para último las bases?, probablemente deberás derribar todo para empezar de nuevo (si es que no se cae por cuenta propia), por lo tanto, el trabajo será el doble.

Hay otra analogía, respecto al orden, que es muy válida, ¿sabes cuál es la forma más sencilla de armar un rompecabezas?, por las orillas, si armas un rompecabezas de forma ordenada, empezando por los bordes (en lugar de hacer un poco por todos lados), será más fácil para tu mente visualizar el progreso.

En cambio, si lo armas desordenadamente, sentirás que te falta demasiado y empezarás a sentir estrés, algo así como cuando se hacen muchas actividades a la vez, sin llegar a finalizar ninguna, por falta de tiempo, hay veces que las situaciones nos permitirán hacer de todo un poco, pero casi siempre, la mejor opción es llevar todo de forma organizada.

Dentro del ser organizado, entra el tener un plan de acción que nos indique hacia donde están dirigidos los proyectos y como lograrlos, dentro de un límite de tiempo específico. Cuando se crea un

cronograma a corto y largo plazo, ayuda a encajar los hábitos y tareas dentro de nuestro día a día.

4. Autocontrol. El saber controlar los impulsos es el principal regulador de los hábitos, tanto para evitar los malos, como el excederse con los hábitos buenos adquiridos (recordemos que todo en exceso se puede convertir en malo, por ejemplo el hacer ejercicio es bueno, pero en exceso es perjudicial).

El autocontrol también ayuda a saber administrarse, quien no regula los gastos, no tiene noción del costo del tiempo invertido y del capital, despilfarrar el dinero, en cosas innecesarias, de forma constante, puede destruir cualquier negocio, por muy sólido que parezca, está bien obtener algunos que otros gustos, del esfuerzo del trabajo, siempre y cuando no se toque el capital destinado a la inversión y el ahorro.

Las personas que saben controlarse, dejan pasar las tentaciones, luchan contra ellas, porque saben que luego obtendrán frutos por su esfuerzo.

5. Establecer prioridades. Tener un orden en cuanto a los aspectos, que son principales, es actuar inteligentemente, puede haber muchas cosas, que de cierto modo sean necesarias para ti, pero debes saber identificar cuales son las más urgentes y cuales son aquellas que pueden esperar un poco más.

Una forma de identificar que es prioridad sobre otra cosa, es ver cuales cosas te traen un beneficio rápido y que puede ser de apoyo, para lograr lo demás, es algo así como saber en que invertir.

Ser consistente entre lo que se dice y las acciones. Las personas que son exitosas, tienden a cumplir su palabra, no solo con los demás, sino consigo mismos, también, no hay nada más

cuestionable que una persona que se contradiga constantemente, ese tipo de personas no generan ningún tipo de confianza, porque parece que se jactan de demasiadas cosas, pero ninguna las materializa, incluso es mejor no divulgar los planes, hasta que se tenga la seguridad de que son prácticamente tangibles.

Imagínate que alguien pide que te unas a su plan para forjar un emprendimiento, pero es una persona que siempre hace todo lo contrario a lo que dice, lo más probable es que no te den ánimos de invertir tu dinero, tiempo e ideas con alguien así, sería un riesgo muy grande. Al igual que debes ser consistente entre tus palabras y acciones, debes rodearte de personas que apliquen la misma regla.

6. Formarse permanentemente. Las personas estudiosas son aquellas que siempre intentan aprender algo nuevo, leen y se instruyen cada vez más, ¿pero cuál es la necesidad de esto?

Si mejoras tus conocimientos, en tu área de trabajo, además de que sabes un poco sobre otras cosas, te convertirás en alguien polifacético, incluso aumentará tu nivel de astucia, tu léxico será el más adecuado y podrás interactuar con personas de todos los estratos sociales y profesionales.

En los negocios, esto es de mucha ayuda, por ejemplo, cuando vas a una reunión y sabes manejar diversos temas, las conversaciones con el resto de las personas serán más fluidas, lo cual mantendrá el interés y por ende a crear conexiones con otros, que puedan ser buenos para tu entorno, buenas para los negocios y para ti en general. Así que a partir de ahora trata de mantenerte culto cada vez que tengas la oportunidad.