



¿QUÉ ES LA DISCIPLINA?

La disciplina, puede definirse como la capacidad que tenemos para controlar nuestras acciones, deseos y sentimientos. Es el componente que nos permite mejorar por medio de la corrección o regulación de nuestros actos. Es posible que, al escuchar la palabra disciplina, automáticamente la vincules con represión y castigo. Esto sucede porque por muchas décadas fue la palabra utilizada como eufemismo para castigar.

Sin embargo, no hay nada más lejos de la realidad. La disciplina no tiene por qué relacionarse con el dolor o la incomodidad. No hay mayor satisfacción personal que lograr tus metas, y la disciplina te ayuda a conseguirlo. Esto quiere decir, que este componente se encuentra muy cerca de la alegría, comodidad y felicidad.

¿CÓMO TENER DISCIPLINA?

Tener una mente disciplinada, te ayuda a actuar, aunque no tengas ganas de hacerlo. Esto es lo fabuloso de la disciplina. Te ayuda a tomar pequeñas acciones, con el fin de alcanzar gradualmente tus metas. Ahora bien, para tener disciplina en tu vida, necesitas desarrollar hábitos conscientes que te impulsen a lograr tus objetivos. Es decir, adoptar un estilo de vida que sea coherente con todos tus propósitos. Por ejemplo, si te cuesta ir a ejercitarte, y tu mente no es disciplinada, puede que cedas ante el deseo de quedarte en casa durmiendo.

Sin pensar que eso te alejará de tus objetivos. Pero una mente disciplinada, reconoce todas las razones por las que debe ir a entrenar, y lo hará. Sin dejarse ganar la batalla por las excusas. De esta manera, poco a poco, tu mente cada vez desarrollará más poder de control y autodisciplina y estarás más cerca de lograr

¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DE LA DISCIPLINA?

Este componente es vital en todas las áreas de tu vida, desde las relaciones personales, las actividades recreativas, el ámbito profesional. Todos ellos necesitan la disciplina para avanzar. Ahora bien, todos sabemos que el camino hacia lograr tus metas no es recto, y está lleno de altibajos. Sin embargo, la disciplina es la clave para acceder a tu fuerza interior, para silenciar las voces que te auto sabotean, y actuar aunque no te apetezca.

¿PARA QUÉ SIRVE LA DISCIPLINA?

- *Te ayuda a alcanzar tus metas u objetivos.*
 - *Permite debilitar esas voces que auto sabotean tu progreso.*
 - *Te impulsa a la acción.*
 - *Te ayuda a vivir con hábitos alineados a tus metas y sueños.*
 - *Aumenta tu poder de autocontrol.*
-

CARACTERÍSTICAS DE LA DISCIPLINA

La disciplina es un factor crítico en todas las etapas que atraviesas en tu vida. Una mente disciplinada se caracteriza por poseer los siguientes componentes:

- **Autocontrol.** *El autocontrol es una de las mayores características de la disciplina. Cuando tienes autocontrol, es más fácil avanzar en pro a tus sueños. Esta cualidad te ayuda a actuar, incluso cuando te falta motivación o inspiración.*
- **Autoconfianza.** *La disciplina se caracteriza por la autoconfianza para resolver cualquier desafío que se te presente en el camino. Una mente disciplinada se siente capaz y confiada de que puede y logrará cumplir sus metas y objetivos.*
- **Enfoque.** *La autodisciplina te ayuda a no perder el enfoque en tus objetivos. Cuando eres disciplinado, conoces perfectamente las razones que te mueven a actuar alineado a tus metas. De esta manera, será más sencillo no distraerte, ni dejarte convencer por excusas.*
- **Paciencia.** *La paciencia es una virtud y la disciplina va de la mano con ella. Una mente disciplinada, conoce que todo es un proceso que se logra con paciencia, constancia, perseverancia y acción.*
- **Satisfacción.** *La disciplina te ayuda a alcanzar el éxito y sentir satisfacción. Cada vez que actúas en función de tus objetivos, te sientes satisfecho de haberlo logrado. Por muy pequeño que sea el paso que des, la satisfacción estará presente como una recompensa.*

El secreto parece estar en la disciplina, cuyas raíces, se anclan en tres aspectos fundamentales: el orden, la limpieza y la puntualidad. Raíces que YOKOI KENJI, conferencista, vio que faltaban en Colombia, y por ende en muchos países con sociedades menos avanzadas; durante su regreso al país sudamericano luego de haber vivido 10 años en Japón.

A su parecer, no se puede ser disciplinado de la noche a la mañana. Para lograrlo, debes obtener el resultado de esos tres factores que mencionamos y que debes incluir en tu vida cotidiana: ORDEN, LIMPIEZA Y PUNTUALIDAD. Más allá del talento, más allá incluso de la propia inteligencia, está la disciplina. Para los japoneses esta dimensión es fundamental y debe transmitirse a los niños desde edades tempranas. Gracias a ella y al sentido de la integridad, la sociedad nipona mantiene un sentido del orden en casi cualquier esfera, la social, la educacional, la empresarial, etc.

A menudo, la mirada occidental sigue admirándose por los modales y exquisita corrección que caracteriza a esta cultura. Pero también nos llama la atención, por ejemplo, el modo en que se asientan en los mercados creando compañías tecnológicas tan sólidas como productivas.

LA DISCIPLINA SEGÚN LA CULTURA JAPONESA EXISTEN TRES CLAVES PARA APLICARLAS:

Un aspecto que llama la atención es el propio lenguaje japonés. En él hay expresiones que no existen en otros idiomas. Es ahí donde se impregna también la importancia del reconocimiento al otro y de su trabajo

Por tanto, la disciplina es esa raíz que todo lo nutre y que se expande en casi cualquier contexto. Con ella se afianza el talento y es ella a su vez la que tiene a menudo más valor que la propia inteligencia en esta cultura. Veamos por tanto esas tres claves que les permiten desarrollarla.

1. LA ORGANIZACIÓN

Una adecuada organización nos puede permitir dos cosas: ahorrar tiempo y ganar en eficiencia. Algo así es más que esencial para cualquier lugar y contexto. Una casa organizada es un hogar en armonía. Una escuela donde cada maestro, alumno y personal tiene claras sus funciones, mejora el desarrollo del trabajo cotidiano.

A su vez, la organización en un entorno laboral, pequeña o gran empresa, le permite optimizar las tareas, actuar con mayor presteza respondiendo a los desafíos. A su vez, tampoco podemos dejar de lado que en las compañías niponas, los líderes están pendientes de casi cualquier detalle de las tareas del día a día. El compromiso por parte de cada individuo es fundamental.

2. LA LIMPIEZA

La limpieza es algo más que eliminar suciedad de los espacios, es también ofrecer equilibrio a las vidas. Un ejemplo conocido por todos es el gran éxito de figuras como Marie Kondo y su método para ordenar y limpiar casas. Todo lo sucio y lo desordenado afecta al bienestar y a la propia mente, por ello, es necesario llevar a cabo una serie de pasos para devolver esa armonía a todo espacio.

De este modo, y para promover la disciplina, los japoneses ponen en práctica desde bien temprano una estrategia conocida como las cinco “s”:

- **Seiri:** tirar aquello que ya no es útil ni deseado.
- **Seiton:** cada cosa debe tener su lugar, un espacio exclusivo.
- **Seiso:** cada persona, incluidos los niños, deben asegurarse de mantener limpios todos los espacios, tanto públicos como privados.
- **Seiketsu:** tener unas normas estandarizadas de limpieza, unas reglas claras y entendidas por todos.
- **Shitsuke.** Este término significa también “disciplina” e implica cumplir con lo anterior diariamente.

3. LA PUNTUALIDAD

Otra de las claves de la disciplina es sin duda esa dimensión tan nipona: la puntualidad. Ahora bien, más allá de lo que podamos pensar, este término no implica solo cumplir con los horarios, acudir a nuestras citas en la hora exacta establecida previamente.

La puntualidad es también ser firmes con nuestros propósitos. Es marcarse una meta y cumplirla. Es situar una serie de objetivos cotidianos y realizarlos con eficacia y presteza. Todo ello conforma una dimensión heterogénea donde se incluye la voluntad, el compromiso y ese esfuerzo cotidiano del que al fin y al cabo, está hecha la disciplina.

Para concluir, tal y como podemos ver todas estas dimensiones están dotadas de un nivel de auto exigencia que en ocasiones, nos puede parecer desmesurada. Todo debe tener su equilibrio. Sabemos, por ejemplo, que en Japón el nivel de disciplina, la presión y los valores morales son tan elevados que muchas personas (y sobre todo los jóvenes menores de 30 años) incapaces de resistirlo, optan por el suicidio.

No conviene llegar a estos extremos, a esta exigencia a menudo opresiva que resta libertades y calidad de vida. Aprendamos de su cultura, pero apliquemos siempre estos valores en su justa medida. Inspirémonos de su integridad, de su resiliencia, respeto a los demás y a la comunidad pero no derivemos en precipicios psicológicos tan peligrosos en ocasiones.

La falta de disciplina, y lo que ella conlleva en nuestra sociedad, es uno de los factores principales que explica ese abismarse individual en lo más bajo de cada uno de nosotros. Estamos perdiendo los conceptos y los valores reales de cada cosa, ensalzando los instintos más “animales” que todos tenemos.

¿CÓMO SER DISCIPLINADO?

La disciplina, es el canal que te libera de las excusas para alcanzar tus objetivos. Esta cualidad te permite empoderarte para dividir tus metas en pequeñas acciones, que alineadas te llevan a alcanzar un bien mayor. Por esta razón, ser disciplinado es una virtud invaluable.

La buena noticia, es que la disciplina se puede entrenar para desarrollarla y fortalecerla. Pero, ¿cómo lograrlo? A continuación, te dejaré algunos consejos para que aprendas a como ser disciplinado.

• Enfócate en la meta

Tener objetivos, es la clave para no perderte en el camino. Para lograrlo, primero debes visualizar todo lo que quieres lograr, y a partir de allí, definir objetivos alineados con tu sueño.

Toma en cuenta que, los objetivos deben ser específicos y deben tener un plazo de tiempo para cumplirlo. Las preguntas que te dejaré más adelante te ayudarán a definirlos.

- *¿Cómo te visualizas en 5 años?*
- *¿Qué cosas debes hacer para lograr esa meta?*
- *¿Cómo te sentirías si lo logras?*

• Refuerza el valor de la meta

Después de que hayas definido tu meta, el próximo paso es reforzar su valor interno. Esto no es más que delimitar las razones por las que quieres lograrlo. Para hacerlo posible puede que te ayude responder las siguientes interrogantes.

- *¿Qué beneficio te traerá lograr esa meta?*
- *¿Por qué quieres lograr esa meta?*
- *¿Para qué quieres lograrlo?*
- *¿Qué tan valioso es para ti conseguirlo?*

Este valor, te ayudará a entrenar tu mente con las razones necesarias para cumplir el plan de acción que te llevará a progresar.

• **Identifica y derriba barreras**

Por más sencillo que sea el objetivo, siempre habrá barreras que se interpondrán. La mayoría de veces, estos obstáculos son creados por tu mente, pero sin una habilidad de resolución de conflictos, pueden entorpecer tu camino. En este caso, puede ayudarte identificar las posibles barreras que se aparecerán. Para lograrlo, es posible que te ayude responder las siguientes interrogantes.

- *¿Qué barreras existen entre tú y el objetivo?*
 - *¿Cómo puedes solucionar esos obstáculos?*
 - *¿Tengo las herramientas necesarias para avanzar?*
-

• **Crea un plan de acción claro y completo**

Un plan de acción, será una herramienta clave para seguir de cerca tu progreso y no perderte en el camino. Trata de que tu plan sea lo más específico posible, y este dividido en pequeñas metas y tareas diarias. También, es importante que el plan incluya todos los puntos anteriores, con el fin que puedas visualizarlo cuando necesites. Aquí algunas recomendaciones.

- *Ponlo en un lugar visible donde puedas verlo a diario.*
 - *Hazlo lo más organizado y específico posible con horarios, fechas, tareas, hábitos, etc.*
 - *Trata de que sea muy visual, incluye imágenes de ser necesario.*
 - *Incluye una sección donde puedas marcar lo que vas cumpliendo. De esta forma, será más fácil ver cuánto has avanzado.*
-

• **Evalúa tu progreso**

Toma en cuenta que lo que no se mide no se controla. Por esta razón, debes seguir muy de cerca tu progreso. De esta manera, sabrás si vas por buen camino, o si por el contrario te has desviado de la meta. También, este paso te servirá para realizar los cambios que necesites aplicar para mejorar los resultados. Aquí algunas recomendaciones:

- *Una vez a la semana o al mes, realiza una especie de evaluación donde revises: ¿qué tanto has avanzado?, ¿Cuáles tareas has cumplido?, ¿Cuáles has fallado?*
 - *En función al resultado mensual, haz los cambios necesarios para mejorar los avances a futuro.*
-

• **Diviértete e inspírate**

Disfrutar el proceso hará el camino a tus metas más agradable y placentero. Trata de integrar al plan cualquier factor que pueda añadir diversión. Por otra parte, es importante que estés inspirado. Te dejo algunas recomendaciones:

- *Ubica algún mentor que ya haya alcanzado la meta que buscas.*
- *Rodéate de personas que persigan los mismos sueños.*
- *Lee libros relacionados.*
- *Practica la meditación.*