

---

# DISCIPLINA

---



CAPÍTULO 16

# DISCIPLINA

Conocer Toastmasters, Meetup o saber que puedes aplicar lo aprendido en reuniones o formaciones en tu empresa no va a hacer que lo hagas. **El conocimiento no se convierte en acción** a no ser que haya motivación y disciplina de por medio.

Por eso necesitas las dos cosas. La motivación la llevas dentro. De lo contrario no estarías aquí. Lo malo es que suele ser fluctuante. Y cuándo está baja necesitamos recurrir a la **disciplina**.

## EL SECRETO DE LA MARATÓN

Cuando me preparaba para mi primera maratón tenía claro que debía entrenar 4 meses. Las primeras semanas fueron fáciles, tenía la motivación por las nubes. Pero poco a poco el tiempo pasó y la motivación descendió.

De repente, el frío era más importante que el entrenamiento, el calor de las sábanas más reconfortante que la sensación de cruzar la meta, esa media hora de sueño más valiosa que 10 km pisando asfalto.

Dejé de correr.

A las semanas leí sobre un truco que implementé con éxito.

Resulta que cualquier actividad a realizar se puede ver como un pequeño proyecto. "Salir a correr" es un proyecto y si pretendes acometerlo de golpe existe **más riesgo de abandonar**. Experimentación controlada en laboratorio ha demostrado que, al deconstruir los proyectos en pequeñas tareas concretas y centrarse en la siguiente, aumentan las probabilidades de realizarlas y completar así el proyecto entero.

Este concepto se ha aplicado desde los años 70, pero donde se oye mucho en esta última década es en el mundo del fútbol. ¿Te suena eso de partido a partido? No es más que la aplicación de esta estrategia. Pensar en ganar una competición es un proyecto largo y grande. Si lo enfocas de ese modo es probable que en alguno de los partidos de esa competición no tengas la **motivación suficiente**.

Pero si deconstruyes el proyecto en pequeñas tareas concretas –partidos- y te centras en el siguiente, las probabilidades de seguir motivado aumentan.

Volvamos al entrenamiento de la maratón.

Salir a correr es un proyecto que está formado por distintas fases.

- Levantarme de la cama
- Quitarme el pijama
- Ir al armario y coger la ropa de entreno
- Vestirme
- Ir al zapatero a por las deportivas
- Calzármelas
- Salir a correr.

Exigirse hacer **solo una** de ellas es más sencillo pues requiere menos energía pero la realidad es que cuando tienes la ropa puesta hay muy pocas probabilidades de que te metas de nuevo en la cama.

¿Qué hice para aumentar mis probabilidades de éxito?

Cada noche, dejaba los pantalones, la camiseta y la ropa interior de entrenamiento encima de la cómoda a un metro de la cama. Las deportivas estaban en frente del baño, de modo que, cuando salía de él, era sencillo ponérselas.

Una vez estaba vestido, el mero hecho de plantearme no salir a la calle me hacía sentir fatal.

## **APLICACIÓN PRÁCTICA**

---

¿Cómo aplicar esta teoría?

Puede que dar un discurso en Toastmasters te parezca un “proyecto” enorme y te dé pereza hacerlo. Si es así, **deconstruye** ese proyecto en todas las pequeñas tareas que deberías hacer para lograrlo y haz la primera.

Por ejemplo, para dar un discurso primero deberías.

- Buscar tu club más cercano
- Inscribirte como invitado
- Asistir un par de veces
- Elegir un tema de discurso
- Preparar un discurso
- Ensayar ese discurso
- Etc.

¿Por qué no empiezas por el principio?