

HAZLO POR UN DIA

DIA 16 –TOMA DECISIONES EN TU CONTRA

“Todo está permitido”, pero no todo es provechoso.

1 Corintios 10:23

En 1972, un psicólogo llamado Walter Mischel realizó una serie de estudios sobre la gratificación retrasada, conocidos como la prueba del malvavisco de Stanford. Se llevó a cabo en la Escuela Infantil Bing (Bing Nursery School) con niños de entre tres y cinco años. A cada niño se le pedía que eligiera entre un malvavisco y un pretzel. Si podía esperar una cierta cantidad de tiempo, podría comer su golosina preferida. Si no, tenía que comer la otra.”

“Una cámara oculta permitía a los investigadores observar la manera en que los pequeños respondían ante la situación. Algunos tomaban la golosina tan pronto el investigador salía de la habitación. Otros reunían la mayor fuerza de voluntad posible al utilizar una gran variedad de técnicas. Cantaban, jugaban a algún juego, se tapaban los ojos y hasta intentaban dormirse.

Años más tarde, un estudio de seguimiento determinó si la capacidad de los niños para retrasar la gratificación estaba correlacionada con el logro académico a largo plazo. Los registros académicos de los niños que participaron en el estudio se monitorearon a lo largo de la escuela secundaria. Cuando los resultados longitudinales se compararon con el tiempo de gratificación retrasada, los investigadores descubrieron que los niños que habían retrasado la gratificación más tiempo tenían mayores logros académicos.

En promedio, alcanzaban doscientos diez puntos más en el examen SAT [examen estandarizado para la admisión universitaria en Estados Unidos]. La prueba del malvavisco fue un indicador de los logros académicos dos veces más poderoso que el coeficiente intelectual. Los niños que habían retrasado la gratificación eran más autosuficientes y socialmente competentes. Tomaban iniciativas con mayor frecuencia y manejaban el estrés de forma más efectiva. Cuatro décadas después, otro estudio de seguimiento reveló mayores ingresos, matrimonios más sólidos y profesiones más gratificantes.

Incontables estudios han confirmado lo que indicó la prueba del malvavisco. La gratificación retrasada es la clave. ¿La clave de qué? ¡De casi todo! Y más Definitivamente de la formación de hábitos. Tiene otro nombre: fuerza de voluntad.

Es la mente sobre la materia. Es la nutrición por sobre la naturaleza. Es el antiguo refrán que dice: donde hay voluntad, hay un camino.”

“Una manera de tragarse el sapo es no comiendo nada. Se llama ayuno. Existe una gran cantidad de beneficios físicos en el ayuno intermitente y a corto plazo. Reinicia el sistema inmune. Purifica las toxinas, especialmente si bebes agua o caldo de hueso. Recalibra tu metabolismo y renueva tu apreciación por la comida cuando vuelves a ingerirla.

El ayuno tiene beneficios físicos, pero la retribución más grande es la fuerza de voluntad. **¡Si puedes renunciar a la comida, puedes renunciar a cualquier cosa!** ¿Es correcto? Pocas cosas son más difíciles que resistirse a los retorcijones por hambre. En ese sentido, el ayuno ejercita la fuerza de voluntad.

Existen dos palabras griegas que se traducen como “poder” en el Antiguo Testamento, Dunamis es el poder para hacer las cosas más allá de tu capacidad natural. Es de donde proviene la palabra dinamita. Exousía es el poder de no hacer algo que está dentro de tu poder. Se necesita dunamis para levantar doscientas libras (90 kg). ¡Se necesita exousía para comerse solo una galletita Oreo!

Cuando se trata de fuerza de voluntad, Jesús marca el nivel. No es coincidencia que la primera tentación a la que se enfrentó involucrara comida. **Jesús ayunó por cuarenta días**, y el enemigo le golpeó donde duele. Le dijo a Jesús que convirtiera las piedras en pan, que parece ser algo inofensivo. Jesús hizo uso de cada gramo de fuerza de voluntad que tenía. **Resistió la tentación al identificar el impulso e interrumpir el patrón. Fue a las Escrituras: “No solo de pan vive el hombre”.⁷**

“Todo está permitido”, pero no todo es provechoso.⁸

La distinción entre permitido y provechoso es la diferencia entre bueno y estupendo. Si te conformas con lo permitido, nunca golpearás tu potencial. El enemigo de lo bueno no es lo malo; es lo “bastante bueno”.

Dos décadas después, me volví a conectar con Jack en una reunión de pastores en el área de DC. Ya siendo un octogenario, compartió un secreto para su longevidad, productividad y, podría agregar, integridad.

¿Su ingrediente secreto? Tomar decisiones en tu contra. ¡Bueno, eso no suena muy divertido! Sé que no, pero escúchame. Tomar decisiones en tu contra **es tomar decisiones por ti mismo.** Es tan contradictorio como romper los músculos para fortalecerlos e igual de efectivo. ¿La buena noticia? ¡Nada otorga interés compuesto como la gratificación retrasada!”

¿Hay algo a lo que tengas que decir que no? En muchos casos, la abstinencia es más fácil que la moderación. ¿Por qué? Requiere menos fuerza de voluntad porque confías en una decisión previa fuerte. La moderación es un terreno resbaladizo. ¡En mi experiencia, es más difícil comerse una sola Oreo que ninguna! Si alimentas el antojo, crece. Si lo matas de hambre, se atrofia. Si quieres romper un mal hábito, intenta con la abstinencia.

Durante dos horas, Jack detalló algunas de las decisiones determinantes —decisiones difíciles— que había tomado. Algunas eran decisiones correctas o incorrectas, como resistir una tentación. No habrían sido incorrectas para otras personas, pero lo hubiesen sido para él. **¿Por qué? Habría comprometido sus convicciones. De alguna manera, las decisiones determinantes equivalen a un voto del Antiguo Testamento.** Son voluntarios, no obligatorios. Pero una vez que lo haces, es inviolable. Es semejante al mecanismo de compromiso utilizado por los monjes maratonianos el día ciento uno del desafío de mil días.”

“Cuando Jack tenía cuarenta y tantos años, decidió dejar de comer chocolate. Jack era la primera persona en decir que no había nada malo con el chocolate. ¿Podemos tomarnos un momento para agradecer a Dios por el chocolate? ¡Alabado sea Dios por el chocolate caliente, por los bombones de chocolate y por el pastel de chocolate fundido!

Durante más de cuatro décadas, Jack Heyford se abstuvo de comer chocolate. Por alguna razón sintió que Dios le había pedido que lo evitara. Él tomó una decisión en su contra y tuvo un efecto dominó. ¿Cómo es eso? **¡Si puedes decirle no al chocolate, puedes decirle no a casi cualquier cosa! ¿Estoy o no en”**

Cuando ejercitas la fuerza de voluntad en un área de tu vida, se genera una reacción en cadena de efecto dominó. La disciplina física concibe la disciplina espiritual y viceversa.

Si quieres salir de esa deuda, tienes que tomar una decisión en tu contra en el área financiera. **Se llama elaborar un presupuesto.** **Si quieres perder peso,** tienes que tomar una decisión en tu contra en el área física. **Se llama hacer dieta.** **Si quieres escribir un libro, obtener un título universitario** tienes que tomar una decisión en tu contra en el área cronológica. **Se llama tener una agenda.**

Tú no encuentras el tiempo. Tú tienes que procurártelo. ¿Cómo? Al poner la alarma del despertador un poco más temprano cada mañana.

¿Qué decisión tienes que tomar en tu contra? ¿Qué estás esperando?”
“¿Recuerdas mi tesis? Casi todos pueden lograr casi todo si trabajan de forma dura, constante e inteligente. **La clave es la gratificación retrasada. Es tomar decisiones en tu contra.** ¿Cuándo? Hoy. ¿Por qué? ¡Porque así podrás obtener las ganancias

mañana! Se necesita un poder de arranque, pero también requiere un poder de resistencia, que es una función de la fuerza de voluntad.

¿CÓMO LO TRANSFORMAS EN UN HÁBITO?

¡Formando el cuerpo!

De niño, Teddy Roosevelt sufrió asma severa. Por supuesto que él no tenía a mano el inhalador de salbutamol como yo. El asma limitaba sus actividades al aire libre. ¿Entonces cómo se volvió semejante defensor de la actividad física? El punto de inflexión fue la mano dura. A menudo lo es, ¿no es cierto?

Cuando Teddy era joven, Theodore Roosevelt padre le lanzó un guantelete y le dijo a su hijo: “Theodore, tienes la mente, pero no tienes el cuerpo”. El padre de Teddy cambió el guion y lo desafió. “Sin la ayuda del cuerpo, la mente no puede llegar hasta donde debería. Te estoy dando las herramientas, pero te toca a ti preparar el cuerpo”. Esas tres palabras —preparar el cuerpo— cambiaron la trayectoria de la vida de, dijo: “¡Prepararé mi cuerpo!”. A partir de ese día, Teddy Roosevelt comenzó a hacer una rutina de ejercicios regulares que incluía boxeo, lucha libre, caminatas y equitación. Comenzó a practicar tenis. Hasta probó jiu-jitsu, sin llegar nunca a clasificar.”

¡Tienes que continuar tomando decisiones en tu contra hasta el día en que te mueras!

Gerald Schattle es el director -Kenneth R. Knippel Education Center, ha luchado contra la obesidad la mayor parte de su vida. Hace algunos años llegó a pesar 397 libras (180 kg). En ese momento se puso una meta del tamaño de Dios: correr un maratón. Cuando alcanzó el peso que se había fijado, empezó a hacer carreras de oración alrededor de los ochenta y dos recintos universitarios de su distrito escolar. No solo corrió el maratón, sino que perdió casi la mitad de su peso. ¡Y durante el proceso, inspiró a sus estudiantes a perseguir sus metas!

Con los hábitos diarios correctos no es imposible. **¡Es inevitable! ¿Necesitará fuerza de voluntad? Definitivamente. Pero si tú haces lo natural, Dios hará lo sobrenatural.**

¡Toma decisiones en tu contra!”

Excerpt From

Hazlo por un día: Cómo crear o romper cualquier hábito en 30 días

/ Do It For A Day: How to Make or Break Any Habit in 30 Days

Mark Batterson