

Clase 10 - Como ser mas disciplinado

[@jezhusky | TikTok](#)

[@jezhusky | Instagram](#)

[Jez - YouTube](#)

[Support Jez on Ko-fi!](#) 

Objetivo

- Que es la disciplina.
- Disciplina vs motivacion.
- Como ser mas autodisciplinado.

Introducción

La disciplina.

- RAE: Observancia de las leyes y ordenamientos de la profesión o instituto.
 - Controlar impulsos y comportamientos que no están bien vistos por la sociedad.
 - Sigues un conjunto de reglas y normas estrictas que, por lo general, rigen una actividad o una organización.
 - Alto sentido de la responsabilidad y seguir ordenes.
 - EJ: Disciplina militar, eclesiástica y escolar.

La autodisciplina.

- La **autodisciplina** es la capacidad de mantenerse enfocado en acciones, comportamientos o metas a largo plazo, incluso cuando surgen dificultades, tentaciones o falta de motivación.
 - Está asociada a la capacidad para llevar una vida ordenada coherente con nuestros principios, deberes, objetivos y necesidades.
 - Es tener y seguir un determinado código de conducta.
 - "Es hacer las cosas que no quieres hacer, como si quisieras hacerlas".
 - Es la capacidad de pasar a la acción a pesar del estado emocional.
 - Implica la capacidad de postergar la gratificación inmediata, en favor de resultados más significativos en el futuro.

- No solo se trata de reprimir impulsos o deseos, sino también de cultivar hábitos y comportamientos que permitan el logro de tus metas.
- Es una herramienta necesaria para realizar cambios duraderos y alcanzar resultados deseados.
 - Compromiso, responsabilidad, fuerza de voluntad aplicada a nosotros.
- Es la mas difícil, porque no le rendimos cuentas a nadie. No hay presión.
 - Ej: Levantarse temprano por trabajo vs algo propio.

✓ Características de la disciplina.

- **Autocontrol:** Capacidad de regular emociones, impulsos y comportamientos que nos alejan de nuestros objetivos.
- **Consistencia:** Hacer lo necesario repetidamente, incluso cuando no hay motivación: Perseverar.
- **Enfoque:** Centrarse en objetivos específicos, evitando distracciones.
- **Responsabilidad:** Cumplir con compromisos y asumir las consecuencias de las acciones.

☰ Ejemplos

- Elegir comidas saludables, aunque no sean deliciosas.
- Si la meta es hacer ejercicio de forma regular, lo haces aun con falta de ganas o incomodidad.
- Si la meta es ser financieramente mas responsable, una personas disciplinada controla sus gastos y es constante en el ahorro.
- Si la meta es ser una buen estudiante, este será disciplinado si estudia regularmente por el tiempo establecido, a pesar de las distracciones u otros placeres, como el tiempo en el celular.
- Si la meta es ganar una maratón, la persona disciplinada saldrá a correr todos los días (si asi se lo propuso), comerá saludable y cuidara su sueño y descanso.
- Cumplir tus responsabilidades:
 - Si quedaste con tus amigos a las 5pm, llega a tiempo.
 - Si acordaste con tus padres que tu cortarías el paso, lo harás.

- La motivación es la chispa que te permite iniciar el cambio.
 - La motivación suele ser alta al inicio, pero después decae.
 - Es principalmente emocional.
- La disciplina es la que te permite mantener tus esfuerzos a pesar de las circunstancias, aun cuando la motivación flaquea.
 - Es más constante que la motivación y va en crecimiento. (Es como un músculo que si se trabaja, crece).
 - Es más de decisiones y fuerza de voluntad que emocional.

Pero... PUEDES TENER AMBAS!!!

- La disciplina puede aumentar la motivación.
 - Cuando mantienes tus esfuerzos, los resultados se hacen visibles, lo que aumenta tu motivación.
 - "El esfuerzo vale la pena", "Lo que hago, rinde frutos (satisfactorios)"
- La motivación alimenta la disciplina.
 - Cuando lo que haces es significativo para ti, el "sufrimiento" tiene más sentido para ti.
 - Es más fácil esforzarte por algo que te motiva. Le da propósito a tus acciones.

⚠ Los 4 enemigos de la autodisciplina.

1. Falta de motivación: No tenemos motivos que creamos suficientes como para un cambio.
2. Falta de autocontrol: Nuestro YO más débil toma el control y nos dejamos llevar por los deseos y comodidades del momento.
3. Falta de planificación: Al no tener claro que debemos hacer y como, procrastinamos.
4. Creencias limitantes: No creemos que es posible cambiar, que puedas ser disciplinado o no te ves capaz de seguir una rutina de antemano.

Como ser más disciplinado.

✓ 0.- Elimina creencias limitantes: Mejora tu autoconfianza.

En muchas personas existen pensamientos que les impiden cambiar y ser más disciplinados.

"No puedo", "No es para mí", "Soy flojo", "La disciplina es difícil"

- Comprende: Tus creencias crean tu realidad.
- Actúa: Cambia tu punto de vista de lo que eres capaz de lograr.
 - Confía en tu capacidad de aprender y mejorar.
- Reemplaza tus pensamientos negativos por unos mas constructivos de forma consiente.
 - Utiliza afirmaciones positivas y repítelas todos los dias.

🔗 Cita de Henry Ford

“Tanto si piensas que puedes, como si piensas que no puedes, estás en lo cierto.”

🔗 Citas "Si lo crees, lo creas" - Brian Tracy

- "Una ves que hallas plantado una semilla positiva o negativa en tu mente, las flores o las malas hierbas crecerán".
- "Las personas mas exitosas piensan en lo que quieren y como obtenerlo la mayor parte del tiempo."
- Cuando hablas contigo de manera fuerte y positiva, utilizando afirmaciones positivas sobre la persona que idealmente te gustaría ser, estos comandos son aceptados por tu subconsciente y de inmediato influyen en tus pensamientos, tus sentimientos y tus comportamientos.

✓ 1.- Define metas claras: ¿Que quieres conseguir? ¿En que area quieres ser disciplinado?

La disciplina es una herramienta para conseguir resultados deseados, pero ¿Que resultados?

- ¿Por que metas?
 - Te permite enfocarte y no desviarte del camino.
 - Dale un sentido y dirección a tu vida para que la disciplina tenga una razón de ser.
- Reflexiona sobre que quieres lograr y plantea metas.
 - Metas SMART:
 - Especificas, Medibles, Alcanzables, Relevantes y en un tiempo dado
 - Las metas deben ser especificas y medibles.
 - "Quiero bajar de peso" ❌

- "Quiero bajar 3kg en 5 meses" ✓
- "Quiero consumir un máximo de 1800kcal por día" ✓✓
 - Gana puntos por ser algo más "controlable"
- Las metas deben tener un tiempo límite: Plantea metas a corto, mediano y largo plazo (como paso a pasos).
 - Ej:
 - Largo plazo: 3 años.
 - Medio plazo: 1 año.
 - Corto plazo: Mensual.
 - Empieza por pequeñas metas (Metas realistas).
- Brian Tracy: Que desees, que necesitas y disponte a pagar ese precio.
 - 1. Decide exactamente lo que quieres y anótalo de forma clara y específica.
 - 2. Identifica las dificultades que tendrás que enfrentar, los conocimientos y habilidades que necesitaras, y las personas u organizaciones cuya ayuda necesites.
 - 3. Crea un plan de acción y empieza ahora.
- Practica la visualización.
 - ¿Cómo ves tu futuro perfecto?
 - ¿Que haces? ¿Que tienes?
 - ¿Cómo te sentirías en ese futuro?
 - Analiza bien cuales son tus motivaciones más profundas (Deben ser relevantes).

SMART



[Objetivos SMART: qué son, ejemplos y cómo aplicarlos](#)

🔗 Cita

"Tu tiempo es limitado, no lo malgastes viviendo la vida de alguien distinto. No te quedes atrapado en el dogma, eso es vivir como otros piensan que deberías vivir. No dejes que los ruidos de las opiniones de los demás acallen tu propia voz interior. Y, lo que es mas importante, ten el coraje para seguir a tu corazón e intuición. Ellos ya saben de algún modo en quien quieres convertirte realmente" -- Steve Jobs (El club de las 5 de la mañana)

✓ 2.- Crea una rutina.

Necesitas una rutina, horario y hábitos destinados a esas metas.

Tener una rutina, como plan de acción, te permitirá ejercer tu disciplina.

- Crea un horario tentativo.
 - Crea una lista de actividades o hábitos que te permitirán alcanzar tu metas.
 - Escoge los más importantes y añádelos en tu horario tentativo.
 - Usa el principio de Pareto: Reestructura tu vida de tal forma que dediques más tiempo y esfuerzo a ese 20% de actividades que te traen el 80% de los resultados en términos de éxito financiero y satisfacción personal.

- Busca simplificar mas tu vida cuando sientas que tienes poco tiempo y mucho que hacer.
- Tareas MUY importantes: +50% del tiempo que crees que te toma.
- Agrega descansos y momentos de reflexión.
- Procura dormir las horas necesarias.
- Ve progresivo. Entrena la disciplina, como un musculo.
 - Encuentra tu limite y ve superándote desde ahí.
 - Si te sueles despertar a las 8:00AM, ponte como meta despertar a las 7:30 esta semana, a las 7:00 la subsiguiente y asi.
 - Tomar pequeñas acciones.
 - El inicio es lo mas difícil: Mas energía.
 - Uso de habitos pequeños. Habito umbral: La actividad mas sencilla que encamina hacia un habito.
 - Habitos: Kaizen, mejora continua: Busca progreso constante y no perfección.
 - Enfócate en el proceso mas que en resultado.
 - Los resultados se tardan, pero si te enfocas en el proceso, no te desesperas o decepcionas.
 - Escoge 1 o 2 habitos máximo e intenta implementarlos hasta que sean automáticos y ve por los siguientes.
- Planifica el dia anterior.
 - Es un habito estrella: Te permite organizarte de forma mas realista y ajustada a tus necesidades/metast actuales.
 - ¿Cuál seria la mejor accion para invertir mi tiempo mañana? ¿Que es lo mas importante que debo hacer? ¿Cuándo lo hare y donde?
 - Puedes aplicar un plan de respaldo si hay una actividad que te impedirá seguir tu horario establecido.
 - Hacer modificaciones previamente te libra de la culpa que sentirías por no seguir tu horario por algo que NO podías controlar.
 - Crea un TO DO list, y organízalo por prioridad: Ten claro lo que debes conseguir en el dia ✓.
 - Practica la visualización.
 - ¿Cómo seria tu dia ideal?
 - Imagínate a ti mismo haciendo la rutina de principio a fin en la mañana o el dia anterior.
 - Eso prepara a tu cerebro de antemano, y serás mas eficiente en tus tareas.

- Menos probabilidad de procrastinar por falta de claridad sobre que hacer y como.
- Debes ser constante con tus esfuerzos.
 - La clave para crear habitos, rutinas y alcanzar resultados esta en la constancia y perseverancia.
 - Utiliza apps para crear recordatorios.
 - Coloca un horario en un lugar visible.

📖 Citas "Habitos Atomicos" - James Clear

- "La calidad de nuestra vida depende de la calidad de nuestros hábitos"
- "El éxito es el producto de nuestros hábitos cotidianos, no de transformaciones drásticas que se realizan una vez en la vida."

✓ 3.- Aprende a lidiar con la incomodidad

Es importante que sepas que mientras mas alta la meta, mas cuesta porque mas hay que salir de la zona de confort: Requerirás hacer cosas nuevas o difíciles y eso produce incomodidad.

- Empieza a salir de tu zona de confort.
 - Debes seguir sin importar lo molesto o incomodo que sea.
 - Continua a pesar del deseo de rendirse.
 - Reconoce que la incomodidad es normal, que no es algo negativo, que es sinónimo de progreso, de que lo estas intentando.
 - Abraza la incomodidad y míralo como algo positivo.
 - Empieza de a poco para no abrumarte.
 - Lo suficientemente difícil o nuevo para que sea un desafío, pero también lo suficientemente facil o conocido para no estresarte demasiado.
 - Atrévete a experimentar y probar esas fronteras.
- Practica el autocontrol.
 - Intenta gestionar tus miedos y ansiedad por lo nuevo o difícil: Recuerda las clases anteriores.
 - Debes reducir la procrastinación al minimo realista.
 - No vayas por el camino facil si no es el mejor.

🔗 Cita

"Para obtener resultados de la elite del 5%, debes hacer lo que el 95% de la gente no esta dispuesta a hacer". (Robin Sharma - El club de las 5 de la mañana)

🔗 Cita

"Para lograr algo que nunca has logrado, debes convertirte en alguien que nunca has sido antes". (Brian Tracy - Si lo crees, lo Creas)

✓ 4.- No solo trabaja duro, trabaja inteligente.

Aqui hay algunos consejos basados en la productividad: Puedes hacer mas con menos esfuerzo.

Puedes hacer cualquier cosa, pero no lo puedes hacer todo. Debes ser eficiente con tu tiempo y energía.

- Elimina las distracciones, tus debilidades, tus piedras en el camino.
 - Elimina los distractores de tus 5 sentidos.
 - Es mas facil evitar la tentación que resistirla.
 - Elimina lo que te hace procrastinar.
- Prioriza.
 - Si encuentras que te falta tiempo y que tienes mucho por hacer, debes simplificar: Elimina lo que no aporte lo suficiente.
 - Principio de Pareto: Quédate con ese 20% de acciones que dan el 80% de resultados.
 - La persona mas productiva es la que sabe que tiene poco tiempo y que debe priorizarlo.
- Ley de Parkinson:
 - "El trabajo se expande para llenar el tiempo disponible"
 - Plantea plazos o tiempos limites para tus metas, de esta forma trabajaras mas motivado para terminar a tiempo.
- Task Batching:
 - Los cambios de tarea quitan energía: Si haces muchas cosas en el dia, estarás cada vez mas cansado.
 - Agrupa tareas similares para que a tu cerebro no lo cueste el cambio de tarea.
- Técnica pomodoro.

- Si es una tarea mentalmente agotadora, alterna el trabajo enfocado con pequeños descansos.
- Deben ser descansos inteligentes que no te hagan procrastinar:
 - Si tienes problemas para dejar de lado el teléfono, no lo uses para esos pequeños descansos.
 - En mi caso me gusta escuchar 2-3 canciones recostado en mi cama con ojos cerrados.
- Lo difícil (e importante) primero.
 - Si hay algo que realmente debes hacer, pero sientes resistencia al hacerla, empieza por esa, idealmente en la mañana.
 - La regla es que lo más importante y significativo vaya primero, pero si a la vez es algo difícil, más razones aun. **NO LA POSTERGUES!**
- Divide tareas grandes.
 - Una de las razones más comunes de procrastinación es tener que hacer algo **MUY** difícil.
 - En este caso dedica tiempo a dividir esa tarea en otras más pequeñas y sencillas, y crea un paso a paso.

	Urgente	No Urgente
Importante	Hacerlo	Planificarlo
No Importante	Delegarlo	Eliminarlo o Postergarlo

www.jaime.pe

- "Para dejar los malos hábitos, en vez de usar la fuerza de voluntad, disciplina y autocontrol, lo mejor es optimizar el ambiente, es decir, crear un ambiente más disciplinado."
- "Hay que hacer invisibles las señales de los malos hábitos. Esta es una estrategia efectiva y sustentable a largo plazo para evitar recaídas."
- "Es más fácil evitar la tentación que resistirla."

✓ 5.- Adáptate: Analiza y realiza ajustes

Es importante que vayas adaptando tu rutina por una más realista y adecuada a tus necesidades.

Si fallas muchos, es señal de que necesitas ajustes.

- De manera regular:
 - Identifica las resistencias: La fuerza de voluntad no estará siempre para cuidarte: NADIE puede dar su 100% el 100% del tiempo.
 - ¿Que me cuesta hacer y por que?
 - ¿Cómo puedo hacer mis acciones más fáciles?
 - Identifica debilidades: Elimina tus distractores y elementos que sacan a tu yo "débil".
 - ¿Que me distrae? ¿Que me hace procrastinar?
- Actualiza metas, hábitos y rutinas.
 - Pregúntate constantemente sobre lo que deseas y como alcanzarlo.
 - Se flexible y escucha tu YO interior. Las personas cambian y debes evaluar tu situación en el contexto actual.
 - Evalua metas y planes de accion.
 - Elimina hábitos que no te aporten mucho.
 - Agrega hábitos realmente relevantes.
 - ¿Estas feliz con el tiempo que dedicas a cada area de tu vida?
 - ¿Estas satisfecho con el tiempo que dedicas a amigos, familia, hobbies, etc?

"Las especies que sobreviven no son las mas fuertes ni las mas inteligentes, sino aquellas que se adaptan mejor al cambio".

✓ 6.- Se autocompasivo.

Los fallos son normales. Todos recaemos en la búsqueda de una nueva forma de vivir porque luchamos con la vieja rutina, con la programación mental que tenemos. Salir de nuestra zona de confort NO ES FACIL.

- No seas duro contigo mismo por tus caídas: Fracasar quiere decir que lo estas intentando, y solo por eso eres mejor que la mayoría, que ni siquiera lo intenta.
 - Ten una mirada constructiva de los fallos. ¿Que puedo hacer para que no vuelva a pasar?
 - No te castigues por no seguir tu horario al pie de la letra, se proactivo y realiza ajustes si lo ves necesario.
 - No te castigues por no cumplir tus metas en los plazos establecidos. Plantea plazos mas realistas y sigue dando tu mayor esfuerzo.
 - Nunca lo olvides: El verdadero fracaso es rendirse.
- Recompénsate y motívate.
 - El proceso es tan importante como la meta: Disfruta del camino, ahí se encuentra la verdadera satisfacción y felicidad.
 - Celebras los pequeños avances, las pequeñas metas diarias cumplidas.
- Recuerda tomar descansos.
 - No caigas en la sobre-exigencia.
 - Los descansos son INVERSIONES de tiempo inteligentes, porque te permiten mantener tu ritmo de calidad en tu trabajo.
 - Programa tus descansos en tu horario (en serio, agrégalos o no te los tomaras).
 - Agrega horas de termino: ¿A que horas termina tu rutina productiva?

📖 Cita

"El descanso y la recuperación no es ningún lujo para las personas entregadas a la perfección, sino una necesidad." - Robin Sharma (El club de las 5 de la mañana)

"El que fracasa es el que abandona, porque mientras lo intentas y te esfuerzas, tus oportunidades para conseguir tu objetivo aumentan."

✓ 7.- Rodéate de buenas personas y aléjate de las malas

El ambiente influye en tus pensamientos, estado de ánimo y comportamiento.

- Únete a un club o grupo con tus mismas metas o hábitos.
 - Te sentirás más motivado si personas a tu alrededor se esfuerzan por la misma meta o realizan el mismo hábito.
- Ten un socio co-responsable.
 - Rendirle cuentas a alguien es una forma efectiva de cumplir y no fallar.
 - Háblale a un buen amigo de confianza sobre tus intenciones de implementar un hábito o de alcanzar una meta para que te motive.
 - Si quieres un nivel más avanzado y extremo: Crea un contrato en que ambos firmen y se incluya un castigo que podrías recibir si no cumples.
 - Por ejemplo, si no haces ejercicio un día, sin justificación válida, deberás pagarle 1USD.
- Aléjate de personas que te critican o cuestionan tus metas o sueños.
 - La negatividad se contagia.
 - No permitas en tu vida a personas que solo te restan.

📖 Citas "Hábitos Atómicos" - James Clear

"Pertener a un grupo es muy motivante porque la meta individual pasa a ser una meta grupal.

La identidad compartida empieza a reforzar la identidad individual."

Próxima clase?

- Tipos de apego.