

Cómo tener disciplina



¿Qué conocerás en esta publicación?

- **Cómo tener disciplina**
 - 1. ¿Qué es la disciplina?
 - 1.1 La disciplina como rasgo
 - 2. Cómo ser disciplinado
 - 2.1 Poner en orden objetivos y rutinas
 - 2.2 Esclarecer motivación y el para qué
 - 2.3 Acabar con la desobediencia y resistencia
 - 2.4 Entrenar la disciplina
 - 3. La disciplina en frases
 - 4. Libros sobre disciplina
 - 5. Disciplina y diabetes

¿Qué es la disciplina?

La **disciplina** es el concepto que define a la forma coordinada, sistemática y ordenada de hacer las cosas, que conlleva un método o código que marque la forma correcta de realizarlas.

Se puede hablar de **disciplina en distintos ámbitos** de aplicación como puede ser el familiar, militar, escolar y también en el ético y moral.

Es importante **evitar la utilización del concepto de disciplina para prácticas negativas** que se vinculan a la represión, censura o la búsqueda de acatamiento de órdenes. Por ejemplo, históricamente se ha empleado este término para hacer referencia al castigo físico de esclavos.

La disciplina como rasgo

Suele valorarse a la **disciplina como un valor**, un **rasgo positivo de una persona**. Esta persona tiene la capacidad de responder favorablemente a instrucciones o a la lógica de un sistema.

Además, se puede llegar a la **autodisciplina** que conlleva establecer un método personal para conseguir objetivos de forma disciplinada.

En este sentido se entiende a la **disciplina como un hábito** para lograr objetivos propuestos. Estos se logran gracias al cumplimiento de rutinas y modos de realizar determinadas acciones.

Cómo ser disciplinado

Hay ocasiones en las que el **desarrollo de la disciplina** resulta dificultoso por diversos motivos como el trabajo a realizar, el tiempo que se debe dedicar o la dificultad para conseguir los objetivos deseados.

Por ello, en Diabetes AIB te sugerimos **cuatro pasos básicos para trabajar la autodisciplina**:

1. Poner en orden objetivos y rutinas

Una de las principales causas de la falta de éxito al intentar cumplir metas es la traba de no saber qué hay que hacer para llegar al objetivo deseado. Pues cuando se desea ir tras un objetivo se debe **definir un plan de acción** que conduzca a tal fin.

Esta planificación debe tener en consideración los objetivos específicos y el paso a paso de cada etapa. De este modo se podrá visualizar qué se debe hacer y cuándo.

Este plan de acción bien efectuado dejará al descubierto las rutinas y hábitos que se deberán incorporar para su realización. Se sugiere registrarlos por escrito para mejor visualización y perspectiva.

Por ejemplo, si mi objetivo es participar en una carrera de bicis. Mi objetivo es empezar y acabar dicha carrera. Lo primero de todo es leerme el reglamento de la carrera y cuándo se celebrará dicho evento.

Después, tendré que comprarme la bici adecuada para tal competición y analizar si estoy preparado físicamente para tal esfuerzo.

Mi plan de acción pasaría por:

- 1. Leerme el reglamento de la carrera
- 2. Comprarme una bici adecuada
- 3. Entrenar 3 veces a la semana durante 1 hora

2. Esclarecer motivación y el para qué

Otra de las causas por las que suele retrasarse el cumplimiento de una meta u objetivo es por la **falta de motivación**. Si no existe una razón o motivo por el cuál se debe cumplir un objetivo, aparecerá la pereza.

En conclusión, no se ha aclarado inicialmente la **motivación que llevará a la acción**. Por ello, es fundamental para poner en acción el plan diseñado **tener en claro el para qué** de lo que se está haciendo y sentir motivación durante todo el proceso.

Con el ejemplo anterior, mi motivación sería vivir una experiencia nueva, conocer gente distinta y realizar más ejercicio físico.



3. Acabar con la desobediencia y resistencia

Se puede realizar un listado con las tareas que se deban llevar a cabo (en caso de ser aspectos personales también es posible) y una vez hecha, se dividirá en dos sublistas: una con aquellas tareas que sean de mayor concentración y otra con las que requieran menos.

Esta organización permite discernir las tareas y poder realizar las de mayor concentración cuando estemos motivados para ello y al revés.

Planificar teniendo en cuenta y respetando tu estado emocional, permitirá que no dominen aspectos como la pereza y de este modo no se retrase el cumplimiento de tus objetivos.

Con el ejemplo de la participación en una carrera de bicis, la lista sería la siguiente:

- Acciones que suponen gran esfuerzo:
 - 1. Entrenar 3 días a la semana durante 1 hora
- Acciones que suponen poco esfuerzo:

- 1. Comprar la bici, utensilios varios para la carrera
- 2. Ver vídeos en YouTube sobre consejos para hacer la carrera

4. Entrenar la disciplina

Al tratarse de un hábito, la disciplina puede adquirirse y se trata de una elección que se puede entrenar con acciones cotidianas.

Se trata de una serie de acciones normales y fáciles de llevar a cabo y que **sin fuerza de voluntad** suelen ser retrasadas por diversos motivos, comúnmente por la pereza.

Algunas acciones a las que me refiero son:

- Reducir el tiempo que se destina al uso en redes sociales de forma no productiva
- Tener un horario de inicio de la jornada (un horario fijo de despertar)
- Consumir 2 litros de agua al día
- Consumir 5 porciones de fruta al día
- Realizar actividad física 3 veces a la semana

La disciplina en frases

Algunas **frases famosas sobre la disciplina** son:

1. “La disciplina es el puente entre las metas y el logro” (Jim Rohn). Rohn fue un empresario, autor y orador motivacional estadounidense reconocido por su obra, la cual influyó a otros colegas del área del desarrollo personal.

2. “Donde hay buena disciplina, hay orden y rara vez falta la buena fortuna” (Nicolas Maquiavelo). Maquiavelo fue un escritor, filósofo, político, diplomático y funcionario italiano, considerado como el padre de la Ciencia Política Moderna.

3. “Con fe, disciplina y desinteresada devoción al deber, no hay nada que merezca la pena que no puedas lograr” (Muhammad Ali Jinnah). Alí fue un boxeador norteamericano considerado uno de los mejores de todos los tiempos. También tuvo un rol importante e influyente en la política y en causas sociales y humanitarias.

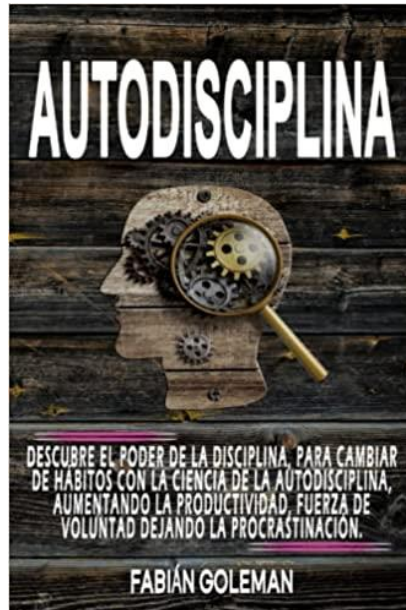
4. “Somos el resultado de lo que hacemos repetidamente. La excelencia entonces no es un acto, sino un hábito” (Aristóteles). Aristóteles fue un filósofo de la Antigua Grecia, conocedor de distintas disciplinas científicas. Es considerado uno de los padres de la filosofía occidental y sus ideas han tenido influencia sobre la historia intelectual occidental durante siglos.

5. “La disciplina es el mejor amigo del hombre, porque ella le lleva a realizar los anhelos más profundos de su corazón” (Madre Teresa De Calcuta). La Madre Teresa fue una monja católica de la India, fundadora de la congregación de las Misioneras de la Caridad en Calcuta. Su trabajo se extendió durante 45 años, atendiendo a personas enfermas y pobres; guiando la congregación a una expansión en la India y en otros países.

Libros sobre disciplina

Te recomendamos **3 libros para adquirir disciplina:**

Autodisciplina



Este libro te enseñará a construir tu propia disciplina para alcanzar tus metas y objetivos.

El libro "Autodisciplina" está dirigido a todas las personas que quieren adquirir disciplina en la vida, acabando con la pereza.

¡Este libro puede ser la clave de aquello que buscas conseguir!

[VER AHORA](#)

La ciencia de la autodisciplina



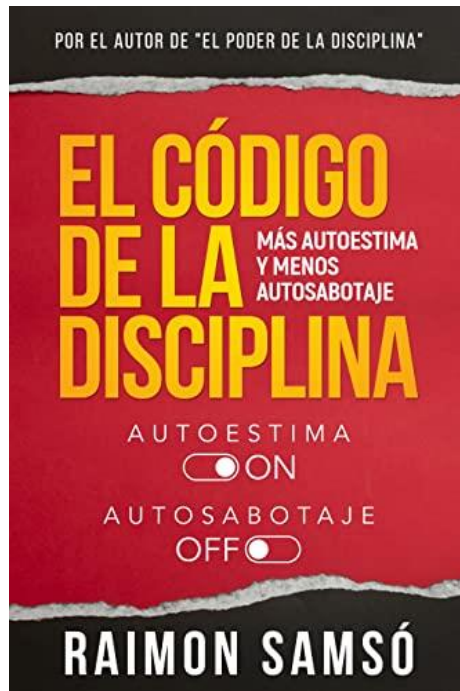
Lleno de tips prácticos sobre disciplina para el día a día. El libro "La ciencia de la autodisciplina" te permitirá adquirir la disciplina.

Interesante libro que te ayudará a comprender los entresijos que conlleva tener una disciplina de verdad.

¡Aprende todos los mecanismos de la disciplina!

[VER AHORA](#)

El código de la disciplina



Su claridad e ir al grano es una de las grandes cualidades del libro "El código de la disciplina".

Con esta obra conocerás punto por punto las características de la disciplina y de esta forma el cómo adquirir disciplina.

¡Descúbrelo todo con este gran libro!

[VER AHORA](#)

Disciplina y diabetes

En la diabetes es muy importante la disciplina. Para tener el **azúcar bajo control** es necesario medirse la glucosa, contar raciones de hidratos de carbono, inyectarse las unidades de insulina y realizar el ejercicio físico.

Estas acciones requieren de disciplina y no saltarse ningún salto, porque en caso contrario tendremos unos niveles de glucosa altos que nos harán sentirnos cansado y a la larga la aparición de complicaciones.

Puedes leer este [artículo sobre los motivos de ingreso hospitalario en diabéticos](#).

Por ello, si **careces de la disciplina** necesaria para llevar el tratamiento de la diabetes; te aconsejo que pongas en práctica los consejos expuestos en Diabetes AIB sobre **cómo conseguir ser disciplinado**.

Primero proponte un objetivo claro y fácil de conseguir. Imagínate que tienes 50% de tiempo en rango medio el último mes. Puede que te interese leer este [artículo que explica qué es el tiempo en rango en diabetes](#). Proponte que la próxima semana estarás al 55% de tiempo en rango.

Para conseguirlo, analiza en qué parte del día estás peor del azúcar. Imagínate que es a las tardes. Entonces debes realizar un plan de acción para mejorar durante la siguiente semana ese tramo de la tarde.

Tal vez, debas realizar deporte en esa franja de horario, tomarte más el azúcar, comer menos o ponerte insulina. Ve probando y ajustando hasta conseguir ese objetivo. Una vez conseguido, crea una rutina, realiza aquello que te ha funcionado bien durante 20 días para “automatizarlo” en tu día a día.

Después, pasa a otro aspecto del control de la diabetes. De este modo, poco a poco irás creando hábito y los beneficios sobre la salud serán inimaginables.

Puede que te interese leer: [Artículo acerca de cómo subir la autoestima](#)

Si tienes problemas con la diabetes en tu centro educativo tenemos en venta el libro: [“¿Alumno con diabetes? El manual para profesores”](#). Además, **si quieres mantenerte informado sobre diabetes**, síguenos visitando ya que actualizamos el contenido 1 vez por semana y también puedes [registrarte para recibir 1 correo al mes con la información más destacada sobre diabetes](#).

Síguenos a través de redes sociales: [Youtube](#), [Facebook](#) e [Instagram](#). Puedes ponerte en contacto con el autor a través de info@diabetesaib.com. Y recuerda que esto es Diabetes AIB, tu lugar del conocimiento.

Sobre el autor:

[Adrián Idoate Bayón](#) es bioquímico por la Universidad de Navarra. Ha realizado varios trabajos de investigación en el tema de la diabetes, transportadores de glucosa y obesidad, presentándolos en congresos internacionales y en artículos de revistas científicas. Tiene publicado el libro: "[¿Alumno con diabetes? El manual para profesores](#)". Además, se dedica al mundo de la divulgación de la diabetes, siendo el fundador de la plataforma Diabetes AIB. Este artículo ha sido redactado con fecha de: 05/11/2022.