

## ¿SUERTE O DESTINO? UN INSTRUMENTO PARA SACAR TU MEJOR YO:

### LA VOLUNTAD

#### OBJETIVOS

- Conocer con mayor profundidad y desarrollar la voluntad
- Darse cuenta de la importancia que tiene la voluntad para el éxito de una personalidad bien formada
- Aprender a motivarse
- Aprender acciones concretas para adquirir una sólida voluntad

#### CONTENIDO

1. **¿Qué es la voluntad?**
  - 1.1 **Las fases de la voluntad**
  - 1.2 **Sí, quiero**
  - 1.3 **Los puntos fuertes de la voluntad**
  - 1.4 **¿Señales de tráfico?: indicadores de la buena voluntad**
2. **¿Qué hacer para fortalecer la voluntad?**
  - 2.1 **Cultiva tu voluntad**
3. **Frases célebres para reflexionar sobre la voluntad**

### ACTIVIDADES

#### EN GRUPO

**Ejercicio de motivación:** La fuerza del huracán.  
**Dinámica:** Pirámide de necesidades

#### INDIVIDUAL

**Un artículo:** "Personas de criterio". Lee y comenta con el coordinador  
**Un artículo:** "Motivar y motivarse". Lee y comenta con el coordinador  
**Un artículo:** "Un instrumento para sacar tu mejor yo". Lee y comenta con el coordinador

## **1. ¿Qué es la voluntad?**

La voluntad es la **capacidad del ser humano** de **autodeterminación**, de llevar a cabo aquello que la inteligencia le presenta como un bien. Una primera premisa para profundizar y comprender el funcionamiento de la voluntad es ponerla en relación con el bien. La **voluntad busca el bien**, está relacionada con el bien y no se entiende sin el, pues entonces no existiría.

Ninguna persona en su sano juicio quiere hacer el mal por el mal, porque la voluntad tiende necesariamente al bien. Cuando alguien realiza una acción mala, es porque ve un bien para ella en aquello que desea conseguir, aunque objetivamente sea malo.

Pongamos un ejemplo, consumir droga no es bueno ya que tiene consecuencias nocivas en el cuerpo del hombre, sin embargo aquellas personas que toman estupefacientes ven detrás algo bueno, quizá se encuentren en un estado anímico bajo y quieran estar eufóricos lo que les lleva a consumir estas sustancias, en ocasiones será el deseo de aceptación en un determinado ambiente... en cualquier caso vemos que esta acción no me beneficia porque además me crea una adicción.

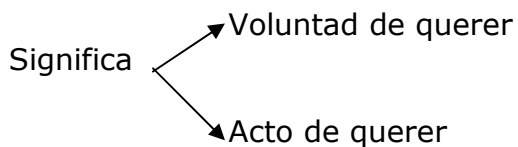
Entonces ¿por qué la voluntad determina consumirla? Puede deberse a factores ambientales, a debilidad de la voluntad, a falta de criterio para discernir que es malo para mí, a la ignorancia. En definitiva todo esto puede llevar a la persona a tomar una decisión equivocada por un error en la fase de deliberación de la voluntad. Puede deberse también a una enfermedad psíquica. La inteligencia, ya se trate de cualquiera de los casos anteriores, le presenta a la voluntad esa acción como un bien.

**La voluntad necesita** también **ser educada, formada, orientada** porque no nace ya hecha, sino que **se irá desarrollando y creciendo**, haciéndose fuerte a base de entrenamiento **en acciones concretas**.

**Cada persona es distinta**, tiene un temperamento que le caracteriza y distingue de los demás, no hay dos personas iguales, cada uno tenemos nuestras debilidades de la voluntad que por lo general son semejantes a las de los otros y hemos de educarla.

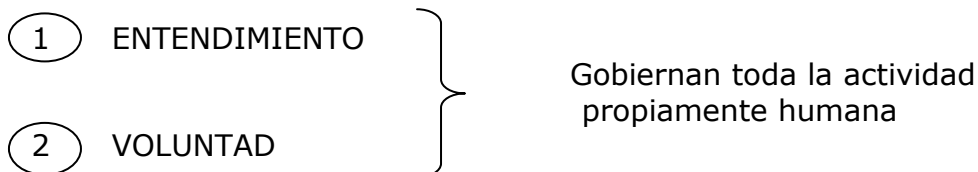
### **1.1 Sí, quiero**

Voluntad viene del verbo latino *volō*: querer.



Seguramente hemos escuchado en varias ocasiones la frase *querer es poder*, sin ir más lejos descubrimos que nos habla de la voluntad, que es quien tiene la fuerza de querer.

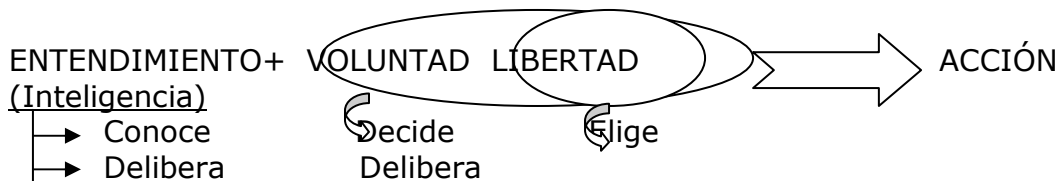
¿Cuáles son las dos facultades superiores del hombre?



Voluntario es lo que procede de un principio intrínseco con conocimiento del fin. Si algo me viene impuesto de fuera, si me coaccionan a realizar una acción que es moralmente mala, entonces no estamos ante un acto voluntario. Por tanto, podemos señalar acciones que no son voluntarias:

- Lo violento-la coacción
- Lo que no puedo conocer o no conozco: no puedo querer aquello que no conozco

Veamos en el esquema siguiente de modo gráfico cómo es el proceso interno previo a realizar una acción, en la que intervienen las capacidades interiores del hombre:



El **atributo de la voluntad es la libertad**: la capacidad de elegir entre los medios más adecuados para alcanzar el fin propuesto. **La libertad reside propiamente en la voluntad**, pero sin conocimiento de la verdad y por tanto del bien no hay libertad.

### 1.2 Las fases de la voluntad

Cualquier acción que realizamos, si miramos a cómo ha actuado la voluntad, descubrimos los siguientes pasos:

1. Tener un **objetivo**, algo a conseguir. En un primer momento sin pararnos a pensar más en profundidad, vemos en esa meta un bien, algo verdadero.
2. **Deliberación**. En este segundo paso analizamos las ventajas y los inconvenientes, si me conviene o no, es entonces cuando realmente descubrimos si ese objetivo es algo bueno.
3. **Decisión**. Como consecuencia lógica de los anteriores la voluntad determina si va adelante con esa acción o no.
4. **Acción**. Es el último paso, la consecución del objetivo. Si este es verdaderamente bueno, me mejorará como persona. A través de las acciones el hombre se va haciendo, según dirija su voluntad.

Hay que contar con que **podemos cometer errores en la deliberación**. Esto puede ser debido a la influencia de factores como los sentimientos, las pasiones, la falta de reflexión necesaria, la prisa, el activismo, etc. Lo importante es detectarlo y rectificar, si no la voluntad se va acostumbrando y acabamos educándola mal y no llegamos a desarrollarnos en plenitud y no alcanzamos la felicidad.

### **1.3 Los puntos fuertes de la voluntad**

Una **voluntad sana** nos lleva a tener **firmeza en los propósitos, solidez en los objetivos y ánimo frente a las dificultades**. Estos son los síntomas por los que detectamos una voluntad bien formada.

Quien tiene educada su voluntad no está atado a las circunstancias, **es más libre y puede llevar su vida hacia donde quiera**. La voluntad nos lleva incluso más lejos que la inteligencia. Pero **educarla** no tiene que ser una tarea pesada, sino alegre, porque **nos conduce a ser mejores**.

**El momento en que más feliz se siente una persona es cuando hace lo que debe, lo oportuno y adecuado, aunque eso le suponga esfuerzo.**

Una voluntad sólida, bien formada es como una armadura que nos permite defendernos y atacar, nos protege de los vicios.

Es frecuente encontrarse con personas que han caído en la dependencia y han destruido su dignidad por no haberse negado aquella primera vez, dando rienda suelta a una felicidad ficticia; algunos de ellos no pudieron evitar las malas compañías por temor a la crítica y la soledad, aún sabiendo que no resultaría nada bueno, o posiblemente creyendo poder tener la voluntad de dejarlo después.

**La voluntad es el motor de los demás valores**, no sólo para adquirirlos sino para perfeccionarlos, ningún valor puede cultivarse por sí solo si no hacemos un esfuerzo, pues todo requiere pequeños y grandes sacrificios realizados con constancia.

No es de sorprenderse que en muchas ocasiones algo que iniciamos con gusto, al poco tiempo –ya sea por dificultades o rutina- se convierta en un verdadero reto. En este punto nos enfrentamos a la disyuntiva: abandonar o continuar.

Es muy fácil dejarse llevar por el gusto, por aquello que me apetece y me resulta más cómodo o fácil. En ocasiones nos lleva esto a dejar de hacer cosas importantes; sin ir más lejos ocurre a veces que podemos dedicar horas y horas a practicar un deporte, cultivar una afición o a salir con los amigos, y esto nos lleva a abandonar por ejemplo el estudio, los deberes familiares, el trabajo.

La intención no basta, como tampoco el saber lo que debemos hacer.  
**La voluntad se manifiesta en la acción.**

#### **1.4 ¿Señales de tráfico?: indicadores de la buena voluntad**

Al igual que las señales nos indican aquello que está prohibido o lo que hay si giramos en esa dirección: un callejón sin salida, hay señales que percibimos en nuestro interior cuando dejamos de hacer algo que creemos que deberíamos hacer, o que nos habíamos propuesto, o algo que consideramos bueno para nuestra salud y se nos enciende un piloto rojo dentro que nos indica falta de voluntad.

Algunas señales que nos indican **falta de voluntad** son por ejemplo:

- **retrasar el inicio de una labor**
- **dar prioridad en la acción a actividades que son más fáciles** en lugar de las importantes y urgentes
- **esperamos a tener el ánimo suficiente** para actuar

Hemos de tener en cuenta que nadie escapamos al influjo de la pereza o la comodidad a la hora de actuar, dos verdaderos enemigos que constantemente obstruyen nuestro actuar.

La voluntad se puede comparar con cualquiera de los músculos de nuestro cuerpo, estos se hacen más débiles en la medida que dejan de moverse. Lo mismo ocurre con la voluntad: cada situación que requiere esfuerzo es una magnífica oportunidad para robustecerla, de otra forma, se adormece y se traduce en falta de carácter, irresponsabilidad, pereza, inconstancia...

¿Quién no conoce en su entorno a una persona que se distingue por su fuerza de voluntad?: la repetición de las labores domésticas de una madre; el padre de familia que cada día se levanta a la misma hora para acudir a su trabajo; el empresario que llega antes y se va después que todos sus empleados; quienes dedican un poco más de tiempo a su trabajo y así no dejan asuntos pendientes; el deportista que entrena horas extras...

Cada uno de ellos asume su responsabilidad, lucha una y otra vez todos los días por cumplir y perfeccionar su quehacer cotidiano. Lo distinto en ellos es la continuidad y la perseverancia, su voluntad esta capacitada para hacer grandes esfuerzos por períodos de tiempo más largos.

## **2. ¿Qué hacer para fortalecer la voluntad?**

### **- Crear buenos hábitos.**

En nuestra vida reconocemos que hay muchas cosas que nos agradaría hacer todo el tiempo pero no debemos hacerlas porque son nocivas para la salud física y mental. Tenemos tendencia a ellas porque nos resultan más cómodas y placenteras.

Sin embargo tienen el peligro de crear en nosotros vicios y malos hábitos, además nos llevan a renunciar a hacer otras cosas que nos enriquecerían más. Por ejemplo dormir demasiado, andar comiendo a cada rato o tirarnos a ver la tele por horas sin fin, acaban creando malos hábitos que con el tiempo es difícil quitar y nos enganchan.

### **- Establecer prioridades.**

¿Te has parado a pensar alguna vez si tienes una escala de prioridades? Es muy recomendable hacer una lista de ellas en orden de relevancia, es decir, en los primeros lugares aquello que consideras más importante o que necesita tu atención inmediata.

Esta lista te ayudará a cumplir metas, te permitirá empezar y terminar a tiempo algún trabajo o tarea pendiente. Organizar tus prioridades va a enfocarte en aquello sólido que necesita ser cumplido para poder crecer como ser social y como individuo.

### **- Desarrollar conocimientos.**

El hombre es un ser inteligente capaz de pensar y adquirir conocimientos. La inteligencia humana es una maravilla y si sabemos utilizarla tiene un potencial enorme. Por eso abre tu mente, fórmate, estudia. Lee y piensa en nuevas ideas; analiza y pon en práctica el nuevo conocimiento; descubre a través de la lectura y el razonamiento medios



para desempeñar mejor tu trabajo, medios para ser mejor voluntario, para ser un mejor hijo o hija, esposo o esposa, amigo, maestro, empleado, estudiante, etc. Solo mediante la educación -ya sea formal o autodidáctica- vas a lograr y obtener una vida más segura en todos los aspectos; una vida con mayores momentos de felicidad.

## **2.1 Cultiva tu voluntad**

El verbo mismo cultivar, implica trabajo, esfuerzo, dedicación, y constancia, ninguna planta se cultiva por sí sola. Podemos aplicar el paralelismo del mundo agrícola a la voluntad, como las plantas necesitan ser cultivada, no lo hace ella sola.

En general, las acciones humanas pueden clasificarse en dos grandes grupos: involuntarias y voluntarias.

**Acciones involuntarias** serían todas aquellas que tienen lugar de forma instintiva o refleja. Por ejemplo: todos los procesos fisiológicos y corporales, como respirar, digerir, dormir, etc., que escapan a la acción de la voluntad por su carácter automático. Asimismo, ciertos actos reflejos, como huir ante el dolor, protegerse ante un golpe, etc., son movimientos involuntarios, que apenas alcanzan el nivel consciente.

**Acciones voluntarias**, en cambio, serían aquellas que tienen lugar tras un proceso mental consciente, que deben atravesar el filtro de la razón.

Algunos puntos para educar la voluntad son:

- **La voluntad necesita un aprendizaje lento y gradual:** educar la voluntad se consigue con la **repetición de actos**, aunque se falle a veces y haya que volver a empezar.

- Para tener voluntad no tenemos que estar sujetos a los caprichos y a los gustos, sino a lo que es mejor.
- Hay que **tener objetivos claros, precisos y estables**.
- A medida que nuestra voluntad sea más firme, la motivación por hacerla mejor crecerá. A medida que se tiene más voluntad, nos gobernaremos mejor a nosotros mismos, no dejándonos llevar por lo inmediato o lo fácil.
- El grado de la voluntad es un **indicador de la madurez personal** del voluntario.
- La educación de la voluntad para todos, y también para el voluntario, nunca tiene fin.

La voluntad tiene dos orillas: una es la **motivación y la ilusión**, la otra el **orden y la constancia**. Con constancia se alcanzan las metas que la voluntad se ha propuesto.

**En la voluntad radica el éxito de nuestra vida.** Como todo lo grande, se consigue luchando en lo pequeño una y otra vez.

## ¿Qué es eso de la verdad?

Verdad viene del latín: *veritas*. Significa adecuación, conformidad.

## ¿Dónde encuentro la verdad?

**La verdad está en la realidad** (verdad ontológica: lo que las cosas son) **y en el conocimiento** (verdad lógica).

De las cosas reales se dice que son verdaderas, de lo irreal, aparente o ilusorio, se dice que no es verdadero.

El conocimiento y las proposiciones son verdaderos cuando se ajustan a la realidad.

Se habla de verdad moral para expresar la conformidad entre lo que se dice, lo que se hace y lo que se piensa.

**DIGO = HAGO = PIENSO** → VERDAD MORAL

**Una persona es auténtica cuando es coherente con lo que piensa, dice y hace.** Una persona que piensa una cosa y se comporta de distintas maneras según ante quién esté, no es auténtica es falsa porque lleva una doble vida. Se engaña y engaña a los demás. Antes o después se acaba descubriendo a esas personas que no viven conforme a la verdad. A nadie le gusta que le engañen.

A veces hacer lo que se piensa no es fácil y requiere esfuerzo. Puedo estar convencido de que estudiar es muy bueno para mí y que con mi aprendizaje enriquezco a los demás, sin embargo el llevarlo a cabo cuesta.

Al hacer voluntariado pienso que eso que hago es buenísimo y se que debo dar confianza, dar cariño y ser amable. En ocasiones puede resultar costoso pero me esfuerzo. Además he dicho a una organización que cuenten conmigo, he adquirido un compromiso y debo hacerlo.

El respeto a la verdad y el bien es uno de los elementos fundamentales de la personalidad humana, de la convivencia y de las sociedades.

La verdad juega un papel fundamental en nuestra vida. Si no existiese ese punto de referencia, resultarían imposibles muchas cosas. Sólo hay que ver las consecuencias que tendría en el campo del conocimiento científico.

La base de la ciencia no es el pensamiento humano, sino la realidad. El buen científico no busca amoldar la realidad a sus pensamientos, sino que intenta captar esa realidad y modifica sus pensamientos para que afirmen lo que realmente es. La verdad en la ciencia se apoya en la realidad, no en gustos personales.

En el campo de la convivencia con otras personas dentro de la sociedad, si no hubiese verdad la vida sería un caos, sería imposible. Cada uno haría lo que le da la gana sin respetar esa realidad que tenemos delante de los ojos y que es común a todos, lo que llevaría a acabar no respetando al vecino.

Imaginemos nuestra casa, la hemos comprado nosotros, o la compraron nuestros padres y por lo tanto tengo el derecho de propiedad, es mía. Aunque hay distintos tipos de verdades, esta sería una realidad: la casa que he comprado es mía, claro está si no la he comprado con dinero robado.

Esta realidad tan elemental, si no existiese la verdad, cualquiera podría entrar en el piso y echarme, y no estaría mal porque como no habría nada cierto o verdadero todo valdría. Las consecuencias de la no existencia de la verdad serían devastadoras para el hombre, sería imposible la convivencia con los demás.

### Tipos de verdad

Las clases de verdad pueden clasificarse en dos grupos, uno trata de la verdad en el conocimiento y en su expresión; el otro se refiere a la verdad en la conciencia y en la acción.

a) Verdad en el conocimiento y en su expresión. Comparando la realidad con nuestro pensamiento y nuestras palabras:

- **Verdad lógica o del pensamiento.** Un pensamiento es verdadero cuando coincide con la realidad. Como dice la definición clásica: **verdad es la adecuación de lo entendido -o del entendimiento- con la cosa.** En estos casos, la comparación se establece entre lo pensado y la realidad, que es el punto de referencia.
- **Sinceridad o veracidad en el lenguaje.** Ahora se compara el pensamiento con su manifestación externa mediante palabras, letras o gestos. Habrá verdad en las palabras cuando lo expresado coincida con lo realmente pensado, que es aquí la referencia.

b) **Verdad en la conciencia y en la acción.** Comparamos el modo de comportarse que los seres reclaman, con nuestro juicio moral y nuestras acciones, en otra palabra: coherencia.

- **Autenticidad, coherencia o sinceridad de vida.** Hay verdad en nuestra vida cuando actuamos de acuerdo a lo que pensamos que es bueno. Somos coherentes.

- **Verdad en la conciencia.** Lo que pensamos como bueno será en verdad correcto cuando coincida con lo realmente bueno para los seres según su modo de ser.

### **3. Frases célebres para reflexionar sobre la voluntad**

#### **Albert Einstein.**

*Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad.*

#### **Mahatma Gandhi**

*Dicen que soy héroe, yo débil, tímido, casi insignificante, si siendo como soy hice lo que hice, imagínense lo que pueden hacer todos ustedes juntos.*