

# El autocontrol evita tentaciones

Jesús Amaya

(21 enero 2024)

"Maestro, caigo muy fácilmente en cualquier tentación". "Quiero tener voluntad para no sufrir". "¿Por qué no soy capaz de detenerme y siempre caigo en mis deseos?".

Escucho con mucha frecuencia entre los adolescentes y jóvenes estos comentarios porque no pueden ser dueños de sus propias vidas.

Tengo algunas buenas noticias para aquellos papás que no creen que sus hijos necesitan una fuerza de voluntad para alcanzar sus metas profesionales, académicas, salud física, atléticas o de cualquier otro tipo. El autocontrol predice muchos resultados positivos en la vida: las personas que son buenas en la autodisciplina tienen mejor rendimiento en la escuela, menos problemas de salud mental, mejores relaciones con

amigos y familiares, y en general muestran menos comportamientos impulsivos y adictivos como abuso de alcohol. Son más felices contrariamente a la hipótesis de que el sacrificio y trabajo duro hacen a las personas miserables, esclavas y menos satisfechas con su vida.

Tener buen autocontrol no significa una batalla constante contra las tentaciones. Un gran número de estudios nos dice que las personas con mejor autodisciplina no son las que vencen constantemente las tentaciones sino las que las evitan. Según Roy Baumeister, psicólogo social norteamericano, en su artículo *Trait Self-Control and the Avoidance of Temptation* (El autocontrol y la evitación de la tentación) publicado en la revista *Personality and Individual Differences* en el año 2015, evitar la tentación es la clave para minimizar o evitar las malas decisiones basadas en los impulsos, deseos y tentaciones.

En otras palabras: si deseo que mi hijo sea capaz de trabajar sin distracciones y tentado en usar su celular debe elegir una habitación tranquila y sin acceso a los distractores tecnológicos antes de comenzar una tarea y cumplir con sus responsabilidades. Si deseo no engancharme viendo compulsivamente una serie de televisión, sencillamente me abstengo en comenzarla a ver.

Las personas buenas para el autocontrol pueden anticipar el potencial fracaso y hacer cosas para prevenirlo. Nuestros hijos deben aprender a detectar la tentación y tener el valor de alejarse. Si él o ella ve que un grupo de amigos está tomando grandes cantidades de alcohol en una reunión debe tener el valor de buscar otro grupo, ya que será muy fácil que cede a la presión y termine bebiendo como ellos.

Ciertamente evitar la tentación es en sí mismo un acto de autorregulación. De hecho, uno que requiere previsión, anticipación

efectiva y autoconocimiento. Evitar una tentación es una estrategia que permite gestionar eficazmente los recursos de autorregulación.

Al evitar las tentaciones uno puede ahorrarse el gasto presumiblemente mayor de fuerza de voluntad que sería necesario para resistirlas, poniéndose así menos a menudo en un estado agotado y vulnerable.

En otras palabras, las personas con alto autocontrol experimentan menos tentaciones en su vida diaria.

familia21@elnorte.com

































