

Buenas noticias sobre la autodisciplina

por Cecilia Kayano

Al igual que a otras muchas personas, a Linda Wiechman (de la tribu Lower Elwa S'Klallam) le resulta muy difícil resistirse al “pan” frito navajo. No comer determinados alimentos requiere autodisciplina. Con un poquito de autodisciplina, podemos ganar la batalla al “pan” frito. Se necesita mucha autodisciplina para cambiar los hábitos alimenticios. ¡Todos somos autodisciplinados! Y, ¡podemos serlo más!

Cada vez que me planteo adelgazar, pienso en alguien muy especial. Es una mujer mezcalera apache de 34 años que controla su diabetes personalmente. Es cocinera, así que se pasa el día rodeada de sabrosa comida.

Está en buena forma física y no padece sobrepeso. Su nivel de A1c es de 7. ¿Cuál es su secreto? ¿Cómo puede trabajar en un restaurante y no tener sobrepeso? Tenemos la respuesta, aunque no queramos admitirlo.

Sabemos qué palabra va a usar cuando nos cuente su secreto: “Me niego a mí misma el placer del momento para invertir en un futuro saludable”, comienza. Luego, pronuncia la temida palabra: “Se necesita ser autodisciplinado”.

... y una bolsa de autodisciplina, por favor

Bueno, eso explica porqué ella puede hacerlo, pero yo no. Ella tiene autodisciplina, y yo no. ¡Ni siquiera sé dónde conseguirla! Cuando la enfermera me da las recetas, los folletos y los medidores de glucemia, ojalá dijera: “... y aquí tiene su autodisciplina”. ¡Eso facilitaría las cosas! Ojalá la pusiera en una bolsita de plástico y dejara que me la llevase a casa.

Pero la enfermera no me entrega una bolsa de autodisciplina. De hecho, rara vez habla de ella. Nadie me ha hablado de la autodisciplina. Creo que no quieren que me sienta culpable. Después de todo, una persona sin autodisciplina puede ser vista como alguien débil, desganada y un poco ignorante.

Pero yo no soy ninguna de esas cosas. Así que, ¿por qué me resulta tan difícil ser autodisciplinada? He estado analizando el tema. ¡Y lo que descubrí, me sorprendió! Tenía razón: no soy débil, ni desganada ni ignorante. De hecho, tengo autodisciplina. Después de pensarlo, me di cuenta de que todo el mundo la tiene.



¡Vaya! ¡Tengo autodisciplina!

El primer paso para entender la autodisciplina es analizar su significado. Simplifiquemos: autodisciplina significa reemplazar el “ahora” por el “después”. Renunciamos al placer de comer totopos de queso ahora y lo cambiamos por el hecho de pesar menos dentro de un mes. Significa renunciar a un placer *ahora* para sentir placer en el *futuro*.

Si analizo la autodisciplina de esta manera, observo que tengo bastante. Madrugó y voy a trabajar por el placer que sentiré en el futuro, cuando cobre. Llevo a mis hijos a su entrenamiento de basquetbol en lugar de leer un libro por el placer futuro de verles ganar un partido. Lavo y doblo la ropa en lugar de dormir una siesta por el placer futuro de tener ropa limpia en los armarios. Cuando hago todo esto, puedo ver cómo renuncio a placeres *ahora* para sentirlos en el *futuro*.



¡Pan, pan frito ahora!

La autodisciplina hasta dentro de los hábitos alimenticios es diferente. ¡Es mucho más difícil! Decir no a los totopos de queso o a un buen pedazo de pan frito significa renunciar a los placeres de hoy por un futuro tan lejano e incierto... ¡Tal vez por eso es tan difícil! ¡El placer de hoy es inmediato y me hace sentir bien *ahorita!* Y el placer de adelgazar o de tener un nivel de A1c inferior en el futuro parece *tan, tan lejano...*

¿Y si los placeres futuros pudieran llegar antes? ¿Y si, justo después de no comer pan frito perdiera 15 libras (7 kilos)? ¿Sería lo suficientemente autodisciplinada y renunciaría a comérmelo? ¡Claro que sí!

En realidad, los beneficios de perder 15 libras pueden no llegar en tres meses, seis meses o un año. Los beneficios de ser autodisciplinado cuando de comida se trata se ven tan lejanos que a veces ni siquiera parecen reales.

La autodisciplina se transforma en algo mucho más sencillo

Creo que por eso es tan difícil ser autodisciplinado con la comida. Pero, estoy aprendiendo a hacer que resulte más fácil. Estos son algunos de los trucos que he aprendido para conseguir ser más autodisciplinada. Y lo mejor es que cuanto más autodisciplina tengo, menos necesito. Lo que empieza como autodisciplina se convierte, con el tiempo, en costumbre. Ser autodisciplinada con la comida es difícil. Tener buenos hábitos alimenticios es mucho más fácil.

¿De dónde viene?

Ahora sé de dónde viene la autodisciplina y cómo conseguir más. Siguiendo algunos pasos, he conseguido más autodisciplina cuando se trata de comer y la he transformado en buenos hábitos alimenticios. Primero, analicé cuánta autodisciplina tengo. Algunas personas pueden tener más que otras. He aquí de dónde viene la autodisciplina:

1. Naturaleza. Algunas personas son más autodisciplinadas por naturaleza. Pueden fijarse una meta fácilmente y tomar las medidas necesarias para alcanzarlas. Otras personas se distraen. Otras pueden perder el norte.

2. Educación. Nuestros modelos de conducta en la niñez nos ayudan. Algunas personas tienen padres o tutores legales autodisciplinados. Los modelos de conducta ayudan a los niños a desarrollar la autodisciplina y las buenas costumbres.

3. Nivel de autoestima. Si una persona tiene mucha autoestima, es más capaz de renunciar al placer momentáneo. Si una persona no se siente bien consigo misma, es difícil que pueda renunciar a algo (como el “pan” frito) que le hace sentir bien.

4. Nivel de energía. Si una persona está cansada, le será más difícil concentrarse en el futuro. Si la mente, el cuerpo o el alma están cansados, quiere que lo cuiden inmediatamente.

5. Información. Cuanto más sepa una persona sobre los beneficios de renunciar al “pan” frito, mejor se sentirá cuando lo haga. Y, cuanto más se informe sobre una alimentación saludable, más “trucos” tendrá para ayudarse a sí misma.

6. Apoyo. Una persona puede ser autodisciplinada con la ayuda de amigos, familiares y profesionales de la salud. Estas personas pueden animarle.

¿Cómo puedo conseguir más?

Es imposible cambiar los números 1 y 2 de la lista anterior. ¡Pero sí pueden cambiarse del 3 al 6! Se pueden algunas tomar medidas para aumentar la autodisciplina:

1. Aumente la autoestima. Ore. Medite. Camine por la naturaleza. Participe en una carpa de sudación. Practique una danza, canto o arte tradicional. Rodéese de personas que le tratan con respeto y ternura. ¡Y trátese usted con respeto! Evite hablar mal de sí mismo. Todos somos hijos del Creador y nos merecemos un buen trato.

2. Aumente su nivel de energía. Duerma mucho. Manténgase físicamente activo. Evite a las personas negativas. Trate de estresarse menos en el trabajo y en casa. Haga algo todos los días que le haga reír y sonreír.

3. Obtenga más información. Lea todos los días algo sobre la diabetes y los buenos hábitos alimenticios. Lea libros, revistas y folletos educativos. Hable con alguien que tenga autodisciplina con la comida. Pregúntele cómo lo hace. Aprenda nuevos trucos. Lleve un diario de alimentación.

4. Busque más apoyo. Hable con sus compañeros y amigos sobre su objetivo de adelgazar y reducir su nivel de A1c. Pida ayuda a un profesional de la salud, nutricionista o al personal de gimnasia de mantenimiento. Pídales que le pesen y revisen su diario de alimentación.

Trate de decir: “¡Tengo autodisciplina!”

Es maravilloso iniciar un viaje hacia la buena salud y pensar en la autodisciplina. ¡Sirve de mucho recordar que la tenemos ahora! Y hay formas de aumentar la autodisciplina poco a poco. Cuanto más la practico, más fácil es. Con el tiempo, la autodisciplina se transformará en una buena costumbre. Puedo ponerme de pie con orgullo y gritar: “¡Tengo autodisciplina!” ¡Eso sí que nos hace sentir bien!

Reeditado de la revista *Health for Native Life* del Servicio Indio de Salud.

