

Fuerza de voluntad e inteligencia emocional

Por Jorge A. Oriza Vargas © 270-2015

Con frecuencia escuchamos comentarios como: *le faltó voluntad para lograr el objetivo*; o, si alguien no tiene interés en algo, o se equivoca mucho, juzgamos o decimos que *no tiene fuerza de voluntad*; también lo afirmamos en el otro sentido, para asegurar el posible logro de objetivos: *todo es cuestión de voluntad*. Decimos: “querer es poder”.

Parece sencillo y es común relacionar a la voluntad, con estas cuestiones cotidianas, y asegurar que muchas cosas se logran si se tiene voluntad, o en contraparte, no se logran porque faltó voluntad; porque además juzgamos subjetivamente la mente de otros individuos –juzgar a otros, es un terrible *mal hábito* que todos tenemos- para hacer estas y otras afirmaciones sobre ellos.

Sin embargo, no creo que comprender estas situaciones relacionadas aparentemente con la voluntad, sea algo tan simple o tan sencillo; por ello, pretendo reflexionar brevemente sobre el tema, aportando en este artículo algunas ideas, no obstante que comprendo su complejidad; por algo ha sido motivo de debate desde la antigüedad, hasta la fecha, entre los filósofos y ahora los psicólogos. Seguramente el espacio de este artículo no es suficiente para abordar el tema con la amplitud que demanda; no obstante, nuestro interés se relaciona con ubicarlo en la cercanía de una de las cualidades de la madurez sobre la que hemos escrito muchos artículos; me refiero al papel que juega la voluntad, con el desarrollo, con el crecimiento de nuestra inteligencia emocional.

Con base en la mayoría de definiciones, la voluntad puede verse como una capacidad de la mente, del consciente, para *querer hacer*, para actuar o para decidir, o para pensar libremente. En esta apreciación personal del concepto, hay un sustento en conceptos tomados de la psicología, y por ello, no lo estamos considerando como una propiedad del alma, sino más bien, como se ve, como una capacidad del potencial de la mente humana. Lo vemos como un atributo del consciente, de nuestra inteligencia, que se sustenta en *complejos procesos mentales, dinámicos*, asociados a nuestra libertad psicológica.

Como diversas capacidades del individuo, la voluntad se forma y desarrolla desde que somos pequeños, y esto tiene que ver con la formación gradual de un hábito¹ mental, una aptitud, para que aprendamos a pensar y a querer hacer las cosas (voluntariamente), respecto de lo razonable, lo moralmente bueno (según el contexto social y cultural de nuestra educación). A querer hacer las cosas necesarias, correctas o moralmente aceptadas, incluso las que respondan a propósitos u objetivos, o intereses personales legítimos. Este es, desde nuestro punto vista, en esencia, una aproximación a lo que es el proceso de *formación de voluntad* del individuo que se inicia desde su infancia, pero que es un reto continuo hasta su madurez y vejez. Cuando el individuo avanza, precisamente en su proceso de madurez, se dice que ha desarrollado *fuerza de voluntad*, para hacer o lograr objetivos, propósitos, fáciles o difíciles.

La voluntad entonces, y sobre todo su desarrollo, como una fuerza mental que nos permite lograr diversas cosas en la vida, es como proceso dinámico y complejo, dependiente o interdependiente de diversos factores psicológicos del individuo; mencionaré los que a mi juicio son los más importantes, y al hacerlo, encontraremos esa interdependencia que creo tiene la voluntad o la fuerza de voluntad,

¹ Sugiero leer más sobre el tema; por ejemplo, algunas de mis afirmaciones, como la formación de la voluntad, mediante un hábito, pueden verse en diversos espacios autorizados en la red, sobre psicología; o por otra parte, en referencias de personalidades autorizadas; transcribo una apreciación de Carlos Llano, en su libro: *Formación de la inteligencia la voluntad y el carácter* (Editorial Trillas, 1999, México), p.78 : “...este hábito consiste precisamente en querer libremente, lo verdadero y lo bueno;...”

con uno de los factores más importantes de la inteligencia emocional: el autodominio, o el control de uno mismo. De cualquier forma, estoy convencido de que tener fuerza de voluntad, implica que se tiene un importante recurso de inteligencia emocional, para dominar por ejemplo, el mal genio; y a la inversa, si se considera que un individuo es emocionalmente inteligente, esto le permite tener autodominio, o ser perseverante o paciente, o tener la capacidad de regular sus emociones negativas y canalizar sus emociones positivas para el logro de sus objetivos; seguramente podemos afirmar sin temor a equivocarnos, que también tiene una importante fuerza de voluntad. Veamos a continuación los factores más importantes.

- Es importante relacionar en su esencia, a la voluntad con la motivación². Son muy diversas las formas de motivación de cada individuo, pero cualquiera de ellas, es generadora de fuerzas internas para querer hacer lo que nos proponemos. Es lógico pensar que alguien que no está motivado, no tiene la suficiente voluntad para hacer las cosas bien; porque si estamos motivados, tenemos la voluntad para lograr lo que nos proponemos. En la medida que conozcamos nuestras fuerzas motivadoras³, desarrollamos nuestra voluntad y nuestra inteligencia emocional; la voluntad al igual que la motivación, son como *vectores*, que le dan dirección, sentido e intensidad a nuestras acciones.
- Otro factor fundamental desde mi punto de vista para comprender la formación de voluntad para hacer las cosas, para lograr objetivos, para tomar buenas decisiones, tiene que ver con la inteligencia y sus potenciales⁴: el razonamiento, la memoria, el aprendizaje, el conocimiento, la argumentación sustentada, racional, lógica, etc. Si le damos al individuo suficiente información y conocimiento (estamos en la era de la información y del conocimiento), podrá tener recursos internos importantes para hacer las cosas, bien; para tener incluso entusiasmo para lograrlas. Es común ver que las gentes no desean hacer las cosas, o no toman decisiones correctas, es por falta de información, y de esto se deriva su falta de voluntad.
- Para tener una idea actual, por supuesto sustentada, de lo que es la formación de la voluntad, desde pequeños hasta ya mayores, en toda nuestra vida, es indispensable comprender la muy importante y dinámica influencia del medio en nuestra vida, en nuestra personalidad, en nuestro comportamiento, en nuestro equilibrio emocional. Desde que somos pequeños, la voluntad se va formando, dependiendo de esta variable social. Si usted nace en un lugar en donde carece de muchos recursos, los indispensables, pero sobre todo de una equilibrada formación de su afectividad, y de un marco de valores fundamentales, que le permitan interactuar razonablemente bien con los demás, la formación de su voluntad puede tener afectaciones importantes. Esto seguramente es muy discutible, pero juzgue usted actualmente, la influencia de los medios de comunicación en todos los individuos; la información que se recibe afecta el equilibrio emocional, y carece de contenidos realmente formativos, más bien son *deformativos* y llevan a una gran parte de individuos a ser manipulados en su voluntad;

² Varios psicólogos mencionan esta relación. Cito la del Dr. Heinz Dirksz, *La psicología descubre al hombre*, Círculo de Lectores, Barcelona, 1969, quién es de los pocos psicólogos que escriben sobre la voluntad: “*La voluntad actúa en todas las acciones –excepto las instintivas y las reflejas- determinando su finalidad, sus medios, su ritmo, su estilo. En todas las acciones volitivas, podemos distinguir las siguientes etapas: motivación (impulsión), deliberación, decisión, acción.*”

³ Sugiero leer más sobre las diversas formas de motivación. Más allá de la teoría de las necesidades de Maslow, hoy podemos ver a la motivación humana desde diversas fuentes intrínsecas y extrínsecas. Leer p.e., cápsulas ADEF #s 8, 133, 192, o en mi libro de Relaciones Humanas, Editorial Trillas, México, 2014, p.67

⁴ Visiones actuales de la inteligencia, distinguen varios tipos: lógico matemática, lingüística, corporal cinestésica, musical (Gardner, H. *Inteligencia Reformulada*, Paidós, 2001)

es decir, no siempre hacen lo que quieren⁵, no son orientados a hacer cosas moralmente aceptables, o hacen cosas que no quieren o de las que no tienen consciencia moral del efecto de hacerlas. Como mencioné, la voluntad la podemos ver como un vector, con dirección e intensidad (hacia donde nos dirigimos, y con qué fuerza), y eso explica por qué muchos individuos actúan fuertemente condicionados por el medio, sobre todo en la actualidad.

- Finalmente, como ya decía, la voluntad se relaciona con el autodominio, con el autocontrol, aptitudes de la inteligencia emocional que nos permiten regular las posibles satisfacciones de corto plazo, en aras de conseguir objetivos de largo plazo. Ser emocionalmente inteligentes permite dirigir nuestra voluntad, con optimismo, generando emociones positivas, hacia objetivos importantes, incluso a objetivos retadores. Además, el otro atributo de la inteligencia emocional, que nos lleva a las mejores relaciones humanas, es decir, la empatía, depende cuando es sincera, cuando lleva a la comprensión, de nuestra voluntad. Muchas otras cosas, relacionadas con el manejo de nuestras emociones, requieren de voluntad, por ejemplo perdonar, o también dialogar o buscar el ganar-ganar en la solución de conflictos.

Hemos explicado algunas ideas que nos permiten reflexionar sobre el papel de nuestra voluntad en nuestra vida cotidiana; me gustaría escuchar su opinión al respecto. Hasta la próxima.

Jaov'

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: iem@iema-oriza.com

NOTA: Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. Todas las Cápsulas de ADEF, tienen registro de derechos de autor vigente.

⁵ Siempre cito como referencia a Bandura y sus investigaciones sobre la influencia del medio, en los individuos. Ver referencia en internet: <http://www.infoamerica.org/teoria/bandura1.htm>