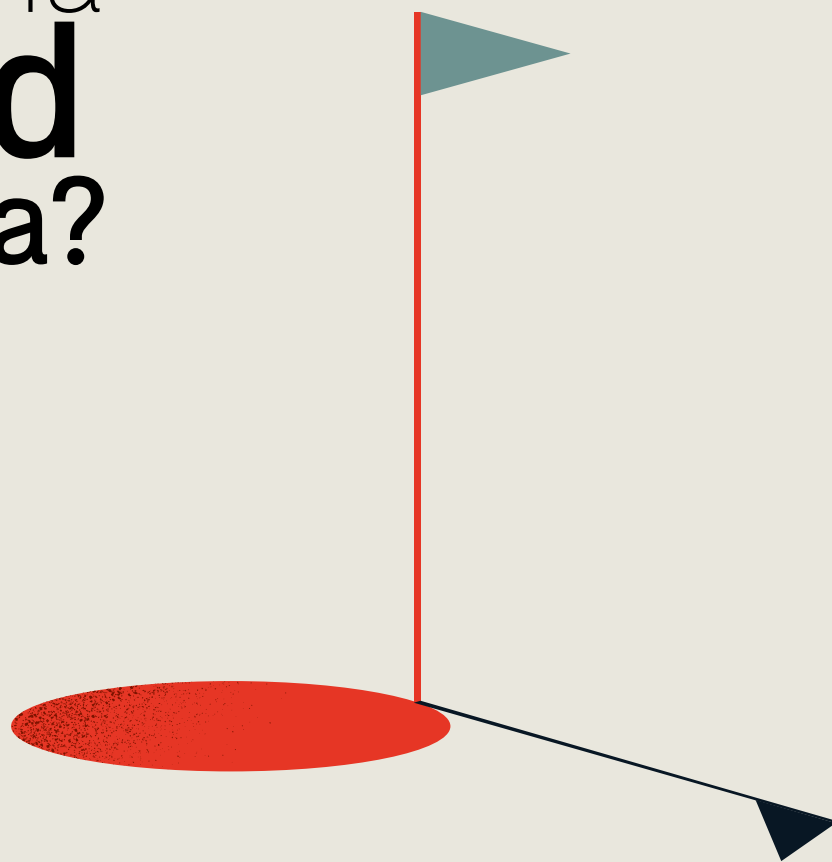


¿Cómo construyo una voluntad madura?



Cuando ante una decisión se presentan varias alternativas –cada una con sus pros y contras–, una voluntad madura siempre optará por la mejor, aunque sea la más difícil de alcanzar. ¿Cómo se construye una voluntad así?

FRANCISCO UGARTE CORCUERA y
JOSÉ ANTONIO LOZANO DÍEZ

En la cultura global, la pandemia de COVID-19 supuso la conciencia de *vulnerabilidad*. Hasta antes de ese acontecimiento, se había extendido la idea de un mayor dominio sobre la realidad, como lo reflejaban algunas corrientes, como el llamado *transhumanismo*, cuya idea central es la de mejorar a la humanidad en muchos de sus aspectos, solo a través de las biotecnologías. Sin embargo, la forma inicial adoptada mundialmente, para prevenir y evitar la expansión de la enfermedad, fue mayormente a través de medidas de higiene y confinamiento social, exactamente igual que hace más de un siglo, cuando se enfrentó a la gripe española.

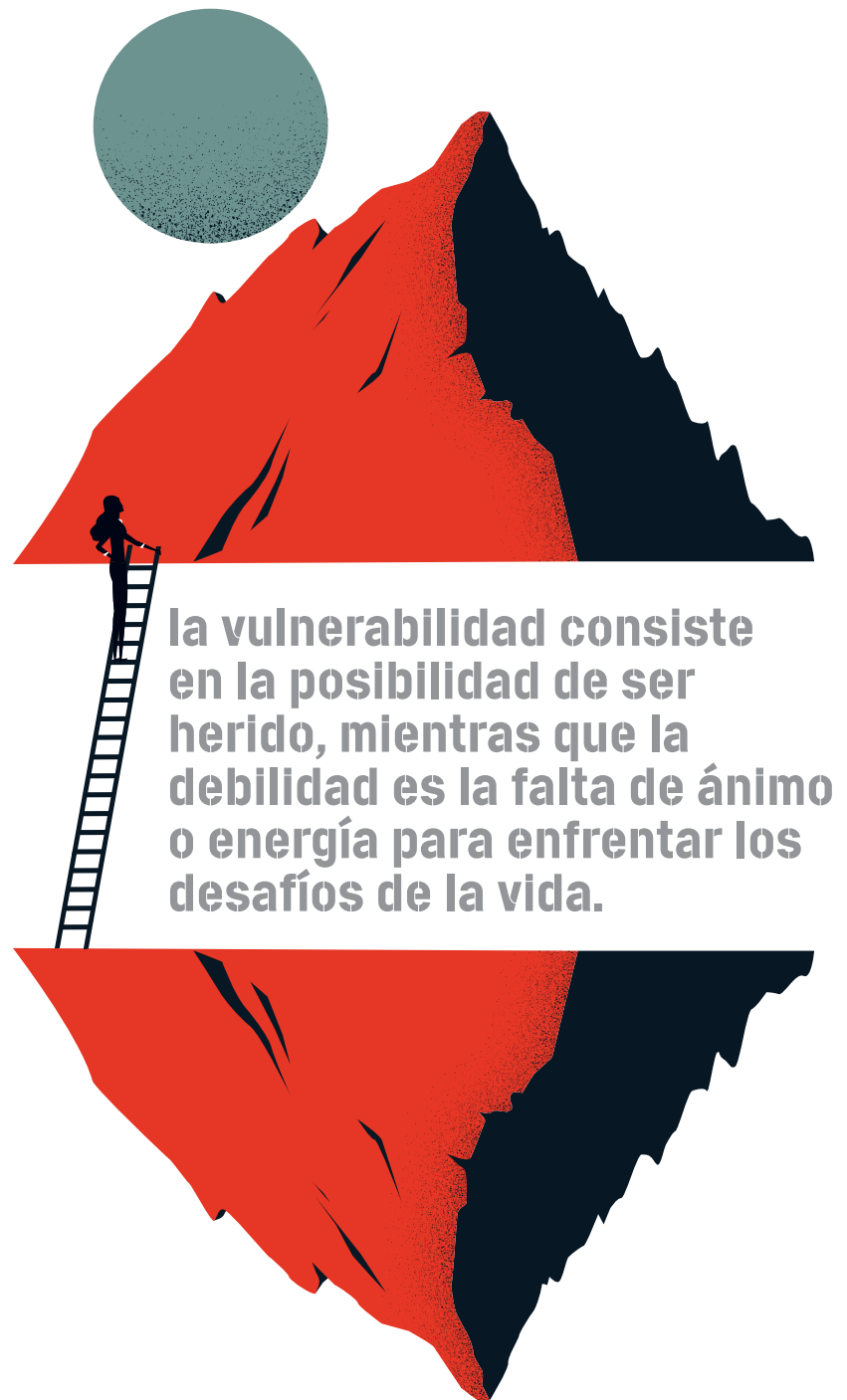
La conciencia de vulnerabilidad -que consiste en saber que uno puede ser herido o recibir lesiones, ya sea física o moralmente- suele agravarse hasta llegar a niveles patológicos, cuando la voluntad se debilita y se hace incapaz de superar el temor a las agresiones o amenazas que puedan presentarse en la vida (como ha ocurrido, en muchos casos, con la pandemia).

Vulnerabilidad y debilidad se relacionan, aunque no son lo mismo. La vulnerabilidad consiste en la posibilidad de ser herido, mientras que la debilidad es la falta de ánimo o energía para enfrentar los desafíos de la vida. La vulnerabilidad se refiere principalmente a circunstancias exógenas a la persona; la debilidad es defecto de la voluntad. Ciertamente, mientras más débil es la voluntad, la persona se hace más vulnerable. Nuestra cultura dificulta el desarrollo y fortalecimiento de la voluntad personal. A continuación, señalaremos algunas causas.

5 CAUSAS DE UNA VOLUNTAD DÉBIL

1 Sobreprotección

• Un rasgo característico de este tiempo es el de una *debilidad* generalizada, de manera particular en las generaciones jóvenes, que ha llevado a nombrarlas «de cristal»: con derecho a todo, pero con obligación de nada. El término *generación de cristal* fue acuñado por la filósofa Montserrat Nabrera y se refiere a los nacidos después del año 2000, quienes pueden llegar a ser más frágiles, inestables o inseguros, y a tener poca tolerancia a la crítica, al rechazo y a la frustración, debido sobre todo a ser educados por unos padres, pertenecientes a la generación X -trabajadora y



la vulnerabilidad consiste en la posibilidad de ser herido, mientras que la debilidad es la falta de ánimo o energía para enfrentar los desafíos de la vida.

luchadora, que experimentó fuertes carencias-, que los sobreprotegeron.

Haidt y Lukianoff, dos investigadores que han realizado un valioso análisis sobre lo que ocurre actualmente en las universidades de Estados Unidos, consideran que uno de los grandes errores consiste en evitar todo lo que suponga dificultades, experiencias dolorosas, fracasos y riesgos porque se supone que deterioran a las personas. Lo denominan «la falsedad de la fragilidad: *lo que no te mata te hace más débil*» y lo relacionan con la sobreprotección:


Hay un viejo dicho: «Prepara al niño para el camino, no el camino para el niño». Pero, hoy día, parece que estamos haciendo justamente lo contrario: estamos intentando despejar cualquier cosa que pueda molestar a los niños [...]. Si protegemos a los niños de diversas clases de experiencias potencialmente perturbadoras, haremos que sea mucho más probable que esos niños sean incapaces de lidiar con dichos sucesos cuando salgan de nuestro paraguas protector. La obsesión moderna de proteger a los jóvenes de la «sensación de inseguridad» es, a nuestro juicio, una de las [varias] causas del rápido aumento de las tasas de depresión, ansiedad y suicidio en los adolescentes¹.

2. Gratificación inmediata

El modelo económico vigente se basa en el consumo², el cual ha producido una actitud denominada *consumismo*: una necesidad permanente de obtener bienes y servicios, en el menor tiempo posible, aunque no se requieran realmente. El consumismo supone, para la persona, la dependencia de factores externos que reducen la autonomía de su voluntad y, consecuentemente, la debilitan. En lugar de desarrollar la capacidad de actuar por sí misma, la voluntad queda condicionada por esos bienes materiales que la atraen.

El ambiente de consumo supone la continua exposición a mensajes publicitarios. En promedio, un adulto recibe entre 3 mil y 5 mil impactos diarios, lo cual favorece la aparición de un

en un nivel más profundo, el aburrimiento procede de una existencia desprovista de sentido y, consecuentemente, carente de intereses e ilusiones.



cuando tomamos una decisión o elegimos alcanzar una meta, es la voluntad la que realiza esos actos, lo cual significa que la libertad radica en ella.

continuo sentimiento de fracaso y frustración, al no tener acceso a todo lo que se le ofrece: las expectativas suben por el elevador, mientras las posibilidades bajan por la escalera³.

A lo anterior se ha añadido la *revolución digital* que provoca, en los usuarios de internet, la costumbre de obtener informaciones y respuestas inmediatas sobre cualquier materia, con la consiguiente dificultad para seguir procesos que requieran esfuerzo personal y favorezcan, de esta manera, el desarrollo de la voluntad.

Estos factores -propios de la sociedad de lo inmediato- generan una característica psíquica que consiste en la urgencia de compensación o gratificación inmediata, entorpeciendo el desarrollo de la voluntad, ya que una de las condiciones principales para su fortalecimiento radica en la capacidad de posponer las gratificaciones⁴. Cuando la motivación para actuar está centrada en la compensación inmediata, la voluntad queda condicionada y se debilita.

3. Adicciones

La adicción consiste en la «dependencia de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico» (RAE). Existen distintos tipos, en la actualidad destacan la adicción a las drogas, al alcohol, a la pornografía, al juego o a los medios digitales. Son, en buena medida, consecuencia de la pérdida de sentido trascendente y suponen un debilitamiento extremo de la voluntad.

Vivimos el momento de más adicciones en la historia de la humanidad. Basta pensar en el incremento del consumo de drogas. Los números son impresionantes. De acuerdo con el *Informe Mundial sobre las Drogas 2021*, publicado por la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito:

Entre 2010 y 2019, el número de personas que consumen drogas se incrementó en un 22%, debido en parte al aumento de la población mundial. Basadas únicamente en los cambios demográficos, las

proyecciones actuales sugieren un alza del 11% en el número de personas que consumen drogas a nivel mundial para 2030, y un marcado incremento del 40% en África, debido a su población creciente y joven. Según las últimas estimaciones globales, alrededor del 5,5% de la población de entre 15 y 64 años, ha consumido drogas al menos una vez durante el último año; mientras que 36,3 millones de personas, es decir, el 13% del total de quienes utilizan drogas, sufre trastornos por su consumo⁵.

Resulta evidente que la adicción a las drogas, como las demás adicciones mencionadas, reducen considerablemente la libertad de las personas, porque limitan la capacidad de la voluntad para tomar decisiones y llevarlas a cabo. Por ello, las adicciones son una de las causas más claras del debilitamiento de la voluntad.

4. Procrastinación

Radica en retrasar o postergar actividades que deberían realizarse, sustituyéndolas frecuentemente por otras más irrelevantes o que requieren menos esfuerzo. Distintos investigadores sostienen que esta conducta ha ido incrementándose durante el presente siglo. Piers Steel, profesor de la Universidad de Calgary, dedicado al estudio de la procrastinación, señala que:

En multitud de encuestas, alrededor de 95% de las personas admite que procrastina, y una cuarta parte de ese 95%, señala que es una característica crónica, definitiva. «Dejar de procrastinar» es una de las principales metas que todo el mundo dice tener en cualquier momento⁶.

Ordinariamente, la tendencia a procrastinar se debe a uno de estos dos factores: la *pereza*, porque la tarea a realizar carece de motivación y se presenta como tediosa, aburrida o costosa; y el *miedo* ante la actividad que correspondería llevar a cabo, porque se percibe como ardua, peligrosa, o con probabilidad de fracaso. En ambos casos se prefiere retrasar las cosas antes que afrontarlas, con frecuentes consecuencias negativas, como la

estamos llamados a dar lo mejor de nosotros mismos, lo cual requiere asumir un afán de continua superación que irá concretándose en esas buenas decisiones que vayamos tomando a lo largo de la vida.

ansiedad, generada por los asuntos pendientes no resueltos. La procrastinación es una forma de evadirse de la realidad, sustituyendo la tarea por otras actividades que exigen menos esfuerzo y determinación: navegar en internet, perder el tiempo en las redes sociales, ver series, ir de compras, comer demasiado, etcétera.

Otro factor que puede repercutir en la procrastinación es la multitarea (*multitasking*), que consiste en realizar varias actividades al mismo tiempo, con el riesgo de no concluir ninguna, de manera que lo que debería realizarse se acaba postergando.

Cuando una persona repite una y otra vez la actitud de procrastinar, se forma en ella el hábito, convirtiéndose en un procrastinador crónico, con serias dificultades posteriores para superar esta inclinación. Es claro, por tanto, que la procrastinación conduce a un debilitamiento de la voluntad, por falta de esfuerzo para realizar las tareas previstas y por carencia de determinación para afrontar los retos, y superar el miedo ante los riesgos y el posible fracaso.

5. Aburrimiento

Otra característica extendida y todavía poco desarrollada como problema de salud pública, es el *aburrimiento*, que consiste en el hastío o cansancio del estado de ánimo por carencia de estímulos, puesto que los estímulos son repetitivos y rutinarios, o resultan tediosos. El aburrimiento es una emoción desagradable y desactivadora de la conducta que provoca la sensación de que el tiempo no transcurre, por lo que se desea escapar de esa situación.

En un nivel más profundo, el aburrimiento procede de una existencia desprovista de sentido y, consecuentemente, carente de intereses e ilusiones. Esto último puede ocurrir simplemente porque se cree que nada

interesa o porque se asume que los deseos han quedado completamente saciados y ya no se aspira a nada, lo cual provoca que desaparezca toda motivación y que la persona caiga en la pasividad propia del aburrimiento.





Cuando alguien incurre en el aburrimiento genera un círculo vicioso: se aburre porque carece de intereses; para salir del aburrimiento realiza actividades que no requieren esfuerzo, ni físico ni mental; tales actividades no le generan interés ni motivación, por lo que vuelve a aburrirse. En este proceso, la voluntad va decayendo al no luchar y, al debilitarse, se incapacita para salir del aburrimiento al no proponerse intereses valiosos que, ordinariamente, requerirán esfuerzo.

En el ámbito laboral se ha acuñado el término «síndrome de *boreout* o del trabajador aburrido» que, lo mismo que el «síndrome de *burnout* o del trabajador quemado», estresa a la persona y debilita su voluntad⁷. En el campo académico, se ha constatado una caída en el rendimiento a nivel de educación superior por aburrimiento: los estudiantes más aburridos reportan menos horas de estudio y calificaciones más bajas, que aquellos que no lo están⁸.

Todo esto hace ver que el aburrimiento -derivado de la falta de sentido en la vida y de la carencia de objetivos valiosos, que generen interés e ilusión- trae como consecuencia un debilitamiento de la voluntad, con resultados perniciosos para la persona.

CARACTERÍSTICAS GENERALES DE MADUREZ DE LA VOLUNTAD

La voluntad es la facultad humana de querer el bien que la inteligencia presenta. Cuando tomamos una decisión o elegimos alcanzar una meta, es la voluntad la que realiza esos actos,

por eso, una voluntad fuerte juega un papel fundamental en la vida, ya que posibilita afrontar retos valiosos, proponerse metas altas y realizar proyectos trascendentes.

lo cual significa que la libertad radica en ella. Una voluntad madura reúne dos características: está ordenada al bien real, objetivo, y tiene la fuerza suficiente para alcanzarlo habitualmente. En cambio, la inmadurez de la voluntad se manifiesta en que busca el bien puramente subjetivo, con lo que incurre frecuentemente en el egoísmo que no conduce a la persona a su perfección; y en que es débil para actuar, de manera que, aunque la inteligencia le presente la meta correcta, la voluntad no es capaz de responder ante ella.

La primera característica de la voluntad madura -su orientación al bien objetivo- depende principalmente de la inteligencia, a la que corresponde señalar cuál es ese bien para la persona y distinguirlo de otros bienes aparentes que pueden atraer, pero que no conducen a la meta final del sujeto, como sería la posibilidad de hacerse con los bienes ajenos de manera injusta o de incurrir en la corrupción para obtener algún beneficio. Sin embargo, no basta con que la inteligencia distinga y señale el bien objetivo para que la voluntad lo siga, ya que esta goza de cierta autonomía, pues, como advierte Carlos Llano, «se mueve a sí misma»⁹. Esto significa que puede rechazar lo que la inteligencia le presenta como bueno y optar por actuar de otra manera. Si la voluntad está bien formada se inclinará y seguirá habitualmente el bien objetivo.

Por lo que se refiere a la segunda característica -la fuerza de voluntad-, hay que señalar que requiere del esfuerzo¹⁰ para desarrollarse y que se manifiesta, entre otras cosas, en la capacidad para tomar decisiones, ejecutarlas, ser constante en el proceso y, finalmente, terminar lo propuesto. Por eso, una voluntad fuerte juega un papel fundamental en la vida, ya que posibilita afrontar retos valiosos, proponerse metas altas y realizar proyectos trascendentes. En palabras de la psiquiatra Marian Rojas:

Uno de los indicadores más claros de madurez de la personalidad es tener una voluntad recia. Y al revés, uno de los síntomas más evidentes de inmadurez de la personalidad es tener una voluntad débil, frágil, quebradiza, que pronto abandona la lucha por llegar a la meta propuesta¹¹.

Sin embargo, es importante advertir que la voluntad requiere también el apoyo de la afectividad para desplegarse eficazmente; mientras que una voluntad carente de ese apoyo, o con las emociones actuando en la dirección contraria, quedará considerablemente reducida, si no es que paralizada o desviada de su objetivo. En cambio, «cuando se logra que los dos motores del funcionamiento humano, afectividad y voluntad, actúen al unísono, la capacidad de realizar tareas importantes en el mundo se multiplica»¹².

El camino -en armonía con la inteligencia y la afectividad- para la madurez de la voluntad es el de las virtudes, que proporcionan la inclinación habitual al bien, así como la facilidad y el gozo para llevarlo a cabo. El creyente no perderá de vista que la gracia sobrenatural es otro factor fundamental que apoya eficazmente el actuar de la voluntad.

10 RASGOS DE UNA VOLUNTAD MADURA

1. La voluntad madura es *dócil* a la orientación que la inteligencia bien formada le presenta, de manera que elegirá habitualmente el bien objetivo a la hora de actuar. Esto implica renunciar a aquellos bienes que le atraen pero que le supondrían desorden, porque no conducirían a la meta final de la persona. O renunciar a aquellos otros que serán lícitos en el futuro, pero que en el presente han de postergarse como, por ejemplo, esperar a procrear un hijo hasta contraer matrimonio. La docilidad exige también *flexibilidad* para adaptarse a las circunstancias y al cambio, mientras que una voluntad rígida es una voluntad inmadura. Una manifestación de flexibilidad sería, por ejemplo, la capacidad de rectificar cuando nos hemos equivocado.

2. Signo especialmente importante de madurez de la voluntad es la *capacidad de amar*, al prójimo y a Dios, de manera efectiva. Este amor exige, ordinariamente, no solo dar algo al destinatario, sino «darse», es decir, requiere entrega, que muchas veces incluye la renuncia a uno mismo, a los propios gustos, a la propia comodidad, para buscar de verdad el bien del prójimo o responder a lo que Dios espera de uno¹³. Este amor de la voluntad es distinto, aunque complementario, del amor afectivo, el cual, si careciera del soporte de la voluntad, se tornaría inestable, ya que los sentimientos suelen ser

la constancia en el proceso, que conduce a la meta propuesta, tiene especial importancia y es manifestación clara de madurez de la voluntad.

volubles. Pero también hay que advertir que el amor volitivo, sin el lubricante del factor emocional y afectivo, resultaría frío e incompleto.

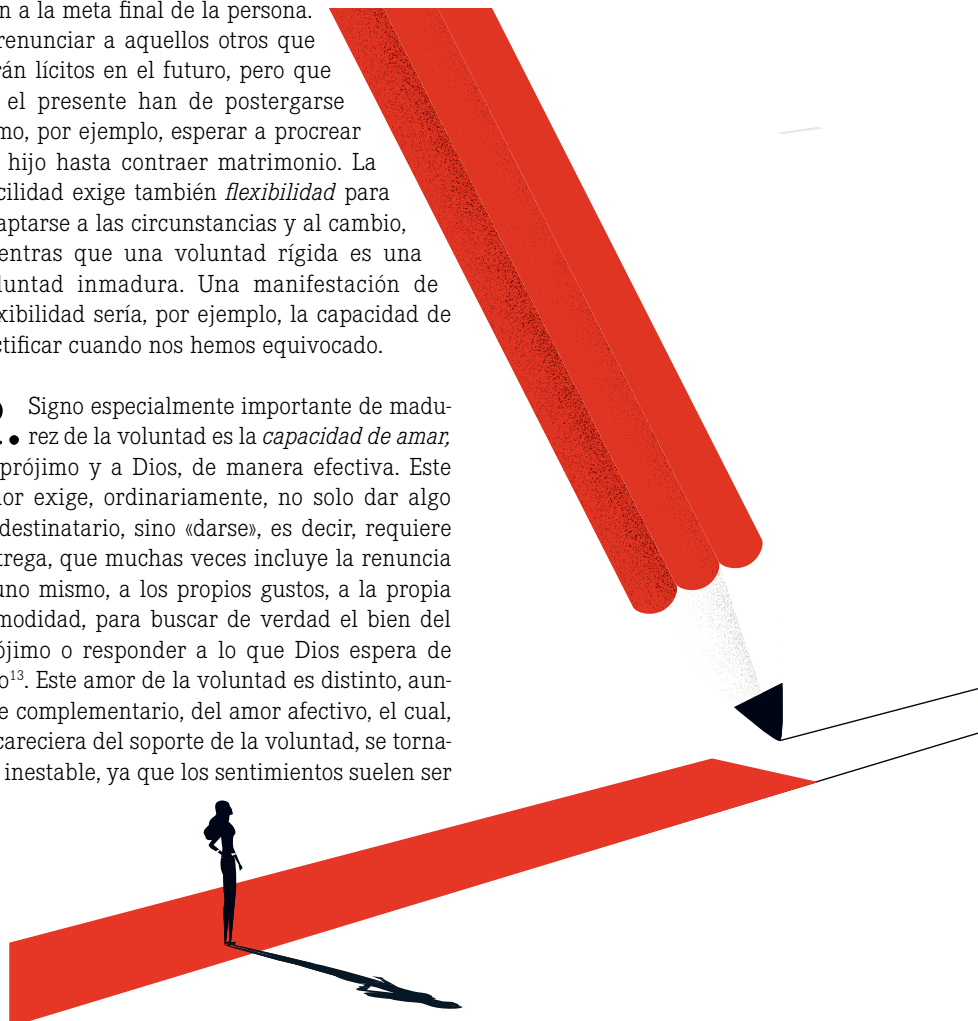
3. La fuerza de voluntad se manifiesta, en primer lugar, en la facilidad y firmeza para *tomar decisiones*, evitando tanto la procrastinación como las decisiones lánguidas, que pronto se desvanecen y no se traducen en acciones. Para ello, ayudará superar el temor a equivocarse y el comprometerse a fondo con lo decidido.

4. Cuando ante una decisión se presentan varias alternativas -cada una con sus pros y contras-, la madurez de la voluntad se expresa en que opta por *la mejor*, aunque sea la más difícil de llevar a cabo. Esto implica tener presente que estamos llamados a dar lo mejor de nosotros mismos, lo cual requiere asumir un afán de continua superación que irá concretándose en esas buenas decisiones que vayamos tomando a lo largo de la vida.

5. Lo que sigue a la decisión es la *ejecución* de lo decidido, la puesta en práctica de la acción. La voluntad madura ejecuta con *diligencia*, actúa lo antes posible, sin diferir el inicio ni dejarlo para después. De lo contrario, la decisión no ejecutada se quedaría, en el mejor de los casos, en una buena intención. Adquirir el hábito de la puntualidad, para comenzar y terminar cada actividad, favorece la capacidad de *ejecución*, así como hacer en cada momento lo que toca, aunque en algunos casos resulte difícil o desagradable.

6. Una buena ejecución implica un *inicio fuerte*, eficiente, de manera que lo que se haga no solo responda exactamente a la decisión tomada, sino que se acometa con determinación para que llegue, posteriormente, a término. Comenzar la jornada diaria a la hora conveniente, sin dejarse dominar por la pereza, puede ser un detalle que favorezca adquirir el hábito de la ejecución.

7. La *constancia* en el proceso, que conduce a la meta propuesta, tiene especial importancia y es manifestación clara de madurez de la voluntad. Implica perseverar y permanecer comprometido con aquello que se ha decidido,



sin abandonar la tarea a pesar de los obstáculos que puedan presentarse en el camino, tanto externos -dificultades reales asociadas al proceso- como internos -falta de entusiasmo, cansancio, etcétera-. Para desarrollar esta capacidad, suele ser recomendable practicar actividades que exijan permanencia y duración, como el alpinismo, la lectura de libros valiosos, la adquisición de un determinado hábito o virtud, etcétera.

8. La perseverancia no consiste en mantenerse en el camino de cualquier manera, sino que requiere *renovar el impulso* inicial, en cuanto se percibe que la rutina se está introduciendo, además de crecerse ante los obstáculos y convertirlos en motivaciones que favorezcan el proceso. La *resiliencia* -capacidad de asumir los fracasos y recuperarse- es condición necesaria para la perseverancia en proyectos valiosos, y ha de apoyarse en el optimismo, unido a la aceptación de la realidad.

9. Un acto distinto de la constancia es la *terminación* del proceso, alcanzar la meta, concluir lo comenzado y poner el punto final. La fuerza de voluntad se manifestará no solamente en no renunciar y suspender la acción, sino en no alargar el proceso más de lo razonable. En otras palabras, terminar a tiempo. Quien es perfeccionista, por ejemplo, suele tener dificultad para finalizar, pues habitualmente se sentirá inclinado a seguir mejorando aquello que tiene entre manos, sin acabar de concluirlo. Una voluntad madura sabe cerrar los procesos y no alargarlos más de la cuenta. Para ello, vale la pena fomentar la simplificación y cumplir con los plazos acordados.

10. Finalmente, terminar las cosas significa cuidar la *calidad*. La voluntad madura no se conforma con la mediocridad, con las tareas realizadas de cualquier manera, sino que busca la excelencia. En buena medida esto se consigue cuidando los detalles de lo que se hace, sin caer en el perfeccionismo, que ordinariamente tiene una orientación egocéntrica, por el deseo de buscar solamente la propia satisfacción en lo que se hace; en cambio, si la actividad se orienta hacia fuera de nosotros mismos -por

cuando la motivación para actuar está centrada en la compensación inmediata, la voluntad queda condicionada y se debilita.



ejemplo, al servicio de los demás y ofrecida a Dios-, la búsqueda de la perfección no conducirá al perfeccionismo.

Para concluir, cabe destacar el gran valor que una voluntad madura encierra, al hacer posible el camino hacia la plenitud de la persona, por estar orientada en esa dirección y por tener la fuerza requerida para recorrerlo. </>

¹Jonathan Haidt y Greg Lukianoff, *La transformación de la mente moderna*, Ed. Deusto, Barcelona, 2020, p. 49.

²Cfr. Jean Baudrillard, *La sociedad del consumo, sus mitos, sus estructuras*, Siglo XXI, México, 2009.

³Estudio realizado por la agencia *Neuromedia*. Consultado en el sitio www.neuromedia.mx el 18 de abril de 2021.

⁴«Esa facultad yo la centraría en el siguiente punto: *ser capaces de aplazar la recompensa* en una era como la nuestra, que es la era de la inmediatez, en la que todo tiene que ser rápido, hacerse sobre la marcha». Enrique Rojas, *El amor inteligente*, Temas de hoy, México, 1999, p. 64.

⁵Consultado el 28 de noviembre de 2021, en la página web de la Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito: https://www.unodc.org/mexicoandcentralamerica/es/webstories/2020/2021_06_24_informe-mundial-sobre-las-drogas-2021-de-unodc_-los-efectos-de-la-pandemia-aumentan-los-riesgos-de-las-drogas-mientras-la-juventud-subestima-los-peligros-del-cannabis.html

⁶Cfr. Steel Piers, *Procrastinación: Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*, Barcelona, Penguin Random House, 2011, libro electrónico, posición 214 de 5168.

⁷Cfr. Philippe Rothlin y Peter Werder, *El nuevo síndrome laboral Boreout. Recupera la motivación*, Penguin Random House, Barcelona, 2009.

⁸Cfr. Julio Torales e Iván Barrios, *El aburrimiento en estudiantes universitarios*, Revista de la Fundación Educación Médica, versión *online*, agosto de 2017, Barcelona, consultada el 15 de octubre de 2021.

⁹«Lo que mueve a la voluntad no es el entendimiento: la voluntad se mueve a sí misma, a la luz de las opciones que el entendimiento le ofrezca o aconseje». Carlos Llano, *Formación de la inteligencia, la voluntad y el carácter*, Trillas, México, 1999, p. 108.

¹⁰«El esfuerzo mismo tiene siempre su valor: vale, ni más ni menos, lo que vale nuestra vida. O, mejor dicho, ésta vale lo que valgan los esfuerzos, y es tanto más valiosa cuanto más esforzada. Si no valiera ni el esfuerzo ni su resultado, ¿dónde quedaría entonces el valor de la vida?». Eduardo Nicol, *Las ideas y los días*, Afinita, México, 2007, p. 386.

¹¹Marian Rojas, *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*, Diana, México, 2019, p. 221.

¹²Fernando Sarráns, *Madurez psicológica y felicidad*, EUNSA, Pamplona, 2013, p. 24.

¹³«Puesto que en manos de la voluntad se encuentran las riendas de todas nuestras facultades y operaciones, al entregar a quien amamos nuestra voluntad (e identificarla con la suya), le ofrendamos, en cierto modo, *todo* lo que somos: nuestra *persona íntegra*». Tomás Melendo, *El verdadero rostro del amor*, Ediciones Internacionales Universitarias, Madrid, 2006, p. 87.

 **Francisco Ugarte Corcuera** es doctor en Filosofía por la Universidad de la Santa Cruz en Roma y maestro en Filosofía por la UNAM.

José Antonio Lozano Díez es doctor en Derecho por la Universidad de Navarra y presidente de la Junta de Gobierno de la Universidad Panamericana y el IPADE.