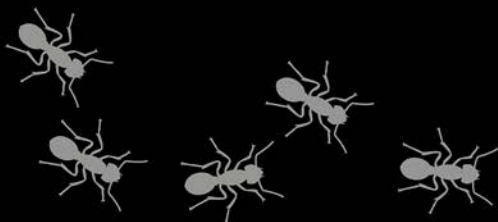


Amagoia Eizaguirre  
@habituatea

# El pequeño libro de la constancia



**EL TALENTO NO ES SUFICIENTE.  
SIN CONSTANCIA, PERSEVERANCIA  
Y DISCIPLINA NUNCA LOGRARÁS  
TUS OBJETIVOS.**

# EL PEQUEÑO LIBRO DE LA CONSTANCIA

**Amagoia Eizaguirre**



© Amagoia Eizaguirre, 2024

© Centro de Libros PAFP, SLU., 2024

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

Primera edición: enero de 2024

Depósito legal: B. 21.795-2023

ISBN: 978-84-1344-295-2

Preimpresión: María García

Impreso por Egedsa

Impreso en España - *Printed in Spain*

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor.

La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías.

Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



# Sumario

|  |     |
|--|-----|
| Introducción   | 7   |
| 1. Constancia y disciplina   | 17  |
| 2. El funcionamiento del cerebro y la constancia                                     | 23  |
| 3. Causas y soluciones para la falta de constancia                                   | 35  |
| 4. Aprende a gestionar tu energía, en vez de tu tiempo, para ser constante           | 53  |
| 5. Diseña un plan de acción realista   | 93  |
| 6. La importancia del entorno para ser constante                                     | 133 |
| 7. Todo tiene su lado positivo y su lado negativo; aprende a centrarte en lo primero | 141 |
| 8. La excelencia como pilar de la constancia   | 149 |
| 9. Aprende a poner límites   | 161 |
| 10. Resumen e ideas principales  | 175 |
| 11. Ejemplos de casos de éxito   | 187 |

|   |     |
|---|-----|
| 12. Conceptos inspiradores que nos<br>recuerdan el poder de la constancia | 207 |
| Agradecimientos   | 213 |
| Bibliografía  | 215 |
| Sobre la autora   | 221 |

# I

## CONSTANCIA Y DISCIPLINA

Podemos definir la disciplina y la constancia de muchas maneras, pero, para simplificar, me referiré a ellas como «la capacidad de hacer lo que tenemos que hacer, cuando tenemos que hacerlo, para lograr el futuro que queremos».

Te pongo un ejemplo:

- ✧ Si quieres que tu cuerpo y tu salud sean mejores, necesitas hacer ejercicio regularmente, comer y descansar bien.
- ✧ Si quieres mejorar tu situación financiera, necesitas trabajar, ahorrar e invertir.
- ✧ Si quieres graduarte, necesitas estudiar y examinarte durante varios años.

Por lo tanto, **la disciplina y la constancia son la clave para tener el futuro que deseas.**

Esto no quiere decir que estos dos conceptos sean los únicos ingredientes para vivir la vida que sueñas. También influyen factores como la habilidad, tus posibilidades y la suerte, pero la constancia es innegociable y muchas veces será la única manera de lograr los objetivos que te marques en la vida.

Ser perseverante es más importante que ser inteligente, porque lo primero nos permite desarrollar nuestros propósitos a largo plazo. Mientras que la inteligencia es una capacidad innata, la disciplina y la constancia son habilidades que podemos cultivar con el tiempo y la práctica. ¿Por qué?

- ✧ La disciplina nos permite establecer y seguir un régimen de trabajo o actividades de manera firme y concreta, incluso cuando no hay una motivación inmediata. También nos ayuda a programar nuestras tareas y prioridades de manera efectiva, lo que posibilita que seamos más eficientes.
- ✧ La inteligencia es la capacidad que nos permite aprender y comprender nuevas ideas y conceptos fácilmente. Si bien la inteligencia puede ayudarnos, la falta de disciplina puede impedir que aprovechemos plenamente nuestras habilidades cognitivas.

Hay muchos ejemplos de personas que han alcanzado el éxito gracias a su esfuerzo, a pesar de no haber tenido un camino fácil.

- ✧ **Steven Spielberg.** El renombrado director de cine fue rechazado en varias ocasiones por la Escuela de Artes Cinematográficas de la Universidad del Sur de California. A pesar de ello, Spielberg perseveró y se convirtió en uno de los cineastas más exitosos de todos los tiempos, con películas icónicas como *E.T.*, *Jurassic Park* o la saga *Indiana Jones*.
- ✧ **Walt Disney.** Antes de crear el imperio del entretenimiento, Disney fue despedido de un periódico por «falta de imaginación» y su primer estudio de animación fracasó. Sin embargo, nunca se rindió y logró superar los obstáculos para crear personajes emblemáticos como Mickey Mouse y películas clásicas como *Blancanieves* o *Bambi*.
- ✧ **Richard Branson.** Aunque tuvo dificultades en la escuela debido a su dislexia, el británico es un empresario de éxito mundial que ha creado compañías en una amplia variedad de sectores, incluyendo la música, la aviación, la alimentación, las finanzas y las telecomunicaciones.
- ✧ **Albert Einstein.** El famoso físico fue rechazado por varias universidades y le llevó un tiempo conseguir un puesto de trabajo como profesor. Sin embargo, su genio científico finalmente fue reconocido y sus teorías revolucionaron la física.
- ✧ **Michael Jordan.** Considerado uno de los mejores jugadores de baloncesto de todos los tiempos,



Jordan fue rechazado por el equipo de su escuela secundaria por no ser lo suficientemente alto. Sin embargo, eso no lo detuvo y trabajó arduamente para convertirse en una leyenda del baloncesto profesional.

- ✧ **Elvis Presley.** Antes de convertirse en el rey del *rock*, Elvis fue rechazado en una audición para un programa de radio y le dijeron que sería mejor que se dedicase a conducir camiones. No por ello dejó de insistir y terminó convirtiéndose en una de las figuras más icónicas de la historia de la música.
  
- ✧ **Harland David Sanders.** El fundador de Kentucky Fried Chicken (KFC) se topó con el rechazo de más de mil restaurantes antes de encontrar un socio para comercializar su famosa receta de pollo frito. KFC se convirtió así en una de las cadenas de comida rápida más exitosas del mundo.

La constancia está muy relacionada con el *propósito* en la vida. Éste se descubre a través de la definición del «para qué» de las cosas que hacemos. Sin un motivo por el que levantarse de la cama, sin un «para qué» sólido, es muy difícil empezar a caminar y dar los siguientes pequeños pasos necesarios para llegar a la meta.

**La constancia es movimiento continuo y el motor de la vida es la ilusión y, sin ilusión, no hay un motivo para el movimiento.** Por eso es importante entender que el sentido de los objetivos que quere-

mos lograr tiene que componerse de una definición, de un «para qué», de las cosas que hacemos.

Muchas veces nos planteamos objetivos y cambios de hábitos sin responder a las preguntas claves: *¿para qué* quiero cambiar de hábitos?, *¿para qué* quiero lograr ese objetivo? Estas dos preguntas son fundamentales para mantener la constancia. Sin un «para qué» importante, no vas a lograr ser disciplinado, pues la acción diaria no tendrá sentido y terminarás tirando la toalla. En otras palabras, la respuesta al «para qué» es la linterna que irá alumbrando el camino cuando haya menos luz. El «para qué» muchas veces será tu gasolina para los días en que estés en reserva y la motivación brille por su ausencia.

Es muy habitual plantearse alcanzar objetivos o cambiar de hábitos por moda o porque se trate de alguna fecha concreta, como el inicio del año o la vuelta de las vacaciones de verano. Estos motivos son poco consistentes y harán que al mínimo cambio abandones lo que te has propuesto, porque en realidad no es algo tan importante para ti como para asumir el esfuerzo que ese objetivo o hábito requiere. Te pongo un ejemplo: «Quiero empezar a hacer ejercicio porque he visto a una *influencer* hacerlo todos los días». Este «para qué» no es firme. Cuando veas que no tienes ganas, que no eres capaz de ponerlo por delante de otras actividades porque no es tan importante para ti, lo terminarás dejando.

En cambio, si tu «para qué» tiene que ver con un cambio de identidad, es mucho más probable que seas capaz

de lograr lo que te propongas, ya que se trata de un motivo intrínseco que supone una transformación importante en tu forma de ser. «Quiero empezar a hacer ejercicio para sentirme más ágil, para poder subir las escaleras de mi casa sin esfuerzo, para jugar con mis hijos sin cansarme o para agacharme sin que me duelan las rodillas.» Estos «para qué» te ayudarán mucho y, si te enfocas en ellos, cada vez que te cueste dar ese primer paso para ejecutar el plan, podrás reprogramar la mente para dejar las excusas a un lado y focalizarte en la persona en la que te vas a convertir: alguien más fuerte, más flexible, con mayor autoestima, más resistencia, etcétera.

A lo largo del libro iremos hablando, poco a poco, de la importancia de la reprogramación mental para conseguir ser constantes. Todo cambio empieza por el interior y se observa desde el exterior.