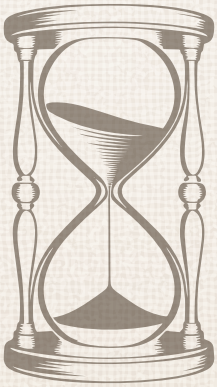
EL ARTE DE LA DISCIPLINA

CÓMO PROGRESAR DÍA A DÍA, INCLUSO CUANDO NO TIENES GANAS



Alexander Luis Ortiz Ocaña

ECOE EDICIONES

EL ARTE DE LA DISCIPLINA

CÓMO PROGRESAR DÍA A DÍA, INCLUSO CUANDO NO TIENES GANAS

ALEXANDER ORTIZ OCAÑA

Catalogación en la publicación - Biblioteca Nacional de Colombia

Ortiz Ocaña, Alexander, autor

El arte de la disciplina : cómo progresar día a día, incluso cuando no tienes ganas / Alexander Ortiz Ocaña. -- Primera edición. -- Bogotá : Ecoe Ediciones, 2026.

132 páginas. -- (Mente, cuerpo y espíritu. Pensamiento y práctica)

Incluye referencias bibliográficas.

ISBN 978-628-504-056-6 -- 978-628-504-058-0 (pdf) 978-628-504-057-3 (pub)--

1. Disciplina mental 2. Motivación (Psicología) 3. Liderazgo - Aspectos psicológicos 4. Desarrollo personal

CDD: 153.8 ed. 23 CO-BoBN– a1183101

Área: Mente, cuerpo y espíritu: pensamiento y práctica

Clasificación Thema: VXA

© Alexander Ortiz Ocaña

© Ecoe Ediciones S.A.S.
info@ecoeediciones.com
www.ecoeediciones.com
Carrera 19 # 63 C 32
Teléfono: (+57) 321 226 46 09
Bogotá, Colombia

◆ Cita sugerida:
Ortiz Ocaña, A. (2026). *El arte de la disciplina: Cómo progresar día a día, incluso cuando no tienes ganas.* Ecoe Ediciones.

Primera edición: Bogotá, 2026

ISBN: 978-628-504-056-6
e-ISBN (PDF): 978-628-504-058-0
e-ISBN (ePub): 978-628-504-057-3

Directora editorial: Ana María Rueda G.
Coordinadora de producción editorial: Alejandra Rondón Forero
Asistente administrativa editorial: Olga Marcela Duque García
Corrección de estilo: Yesid Castiblanco
Diagramación: Anacelia Blanco Suárez
Carátula: Gissella Vargas Cardenas
Impresión: Carvajal Soluciones de Comunicación S.A.S. Carrera 69 #15-24

Esta publicación contribuye al logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible 4 y 10, promoviendo una educación de calidad y la reducción de las desigualdades.

La reproducción total de esta obra, ya sea en formato físico o digital, está estrictamente prohibida sin la autorización expresa del titular de los derechos. Asimismo, cualquier reproducción parcial de este libro, con o sin fines comerciales, en formato físico o digital, requiere la autorización previa.

Impreso y hecho en Colombia - Todos los derechos reservados

ACRÓSTICO DE LA DISCIPLINA

Decide quién quieres ser
Identifica tus distracciones
Sé constante, no perfecto
Crea hábitos, no excusas
Invierte en lo importante
Prioriza, aunque no tengas ganas
Libérate del impulso fácil
Implementa antes de opinar
No negocies con tu enfoque
Avanza todos los días, aunque sea un poco

La disciplina no es rigidez ni castigo,
sino decisiones pequeñas y sostenidas,
hechas incluso cuando no hay motivación.

Todo apunta a una idea central:
la disciplina es una práctica diaria de coherencia
entre lo que dices, lo que piensas y lo que haces.

CONTENIDO

Introducción xiii

Cuando no tienes ganas, pero sigues xiii
Idea 1. La disciplina no es dureza, es cuidado xiv
Idea 2. La vida se transforma en lo pequeño xiv
Idea 3. Cuando no tienes ganas, aparece lo verdadero xv
Idea 4. Este no es un libro para cambiarte, es para acompañarte xv
Idea 5. Progresar no siempre se siente bien xv
Idea 6. Una invitación sencilla y profunda xv

Marco filosófico y sociológico xvii

La disciplina en tiempos de dispersión, inmediatez y sentido xvii
La fragilidad de la vida contemporánea: entre lo líquido y lo inmediato xvii
La autoexigencia y el cansancio: la sociedad del rendimiento xviii
El sentido como motor de la acción xviii
La mente humana y la trampa de la inmediatez xviii
Disciplina como práctica ética y forma de habitar la vida xix
Comprender para sostener xix

Capítulo 1. Decide quién quieres ser 1

Reflexión teórico-conceptual 2
La identidad precede a la acción 4
No eliges tu destino, eliges tus decisiones diarias 4
Ser es un acto consciente, no una herencia automática 5
Antes de cambiar hábitos, define tu propósito 6
Una decisión fundacional 7
Historias reales anónimas 8
Ejercicios para crear hábitos de disciplina 12

Capítulo 2. Identifica tus distracciones 15

Reflexión teórico-conceptual 16
No todo lo que llama tu atención merece tu energía 17
Distraerse también es una forma de huir 18
El ruido externo crece cuando falta claridad interna 18
Enfocarse es aprender a decir no 18
La atención como práctica diaria 19
Historias reales anónimas 19
Ejercicios para crear hábitos de disciplina 24

Capítulo 3. Sé constante, no perfecto 27

Reflexión teórico-conceptual 28
La constancia transforma lo que la perfección paraliza 30
Mejor avanzar imperfecto que detenerse por miedo 30
La disciplina se construye con repetición, no con aplausos 30
La excelencia nace del compromiso cotidiano 31
Aprender a volver 31
Una invitación sencilla 31
Historias reales anónimas 31
Ejercicios para crear hábitos de disciplina 35

Capítulo 4. Crea hábitos, no excusas 37

Reflexión teórico-conceptual 38
Los hábitos sostienen lo que la motivación abandona 40
Cada excusa es una oportunidad perdida de crecer 40
Pequeños rituales crean grandes cambios 40
La disciplina se practica, no se justifica 40
Elegir hábitos es elegir identidad 41
Historias reales anónimas 41
Ejercicios para crear hábitos de disciplina 45

Capítulo 5. Invierte en lo importante 47

Reflexión teórico-conceptual 48
El tiempo revela lo que realmente valoras 49
No todo esfuerzo es inversión, no todo cansancio es progreso 50
Lo urgente grita, lo importante susurra 50
Elegir bien es aprender a priorizar con conciencia 50
Invertir es un acto de respeto personal 50
Historias reales anónimas 51
Ejercicios para crear hábitos de disciplina 55

Capítulo 6. Prioriza, aunque no tengas ganas 57

Reflexión teórico-conceptual 57
Manos a la obra 59
Hacer lo que corresponde cuando no apetece hacerlo 60
La disciplina comienza cuando la motivación se va 61
Hacerlo sin ganas también cuenta 62
La coherencia pesa más que el entusiasmo 62

Cumplir contigo mismo es un acto de respeto personal 63
Priorizar es elegir desde lo que importa, no desde lo que apetece 64
No todo malestar es una señal de que vas por el camino equivocado 64
La disciplina es una forma de amor propio, no de crueldad 65
Volver también es priorizar 65
Una decisión diaria, no un sentimiento permanente 66
Reflexión final 66
Historias reales anónimas 67
Ejercicios para crear hábitos de disciplina 71

Capítulo 7. Libérate del impulso fácil 73

Reflexión teórico-conceptual 74
El engaño del placer inmediato 76
Elegir lo difícil hoy evita dolores mañana 76
El autocontrol es una forma de libertad 76
Pensar antes de actuar también es disciplina 76
Historias reales anónimas 77
Ejercicios para crear hábitos de disciplina 81

Capítulo 8. Implementa antes de opinar 83

Reflexión teórico-conceptual 84
La trampa de opinar sin hacer 85
Hacer es la forma más honesta de aprender 86
Menos juicios, más acción consciente 86
La disciplina se demuestra en la práctica 86
Historias reales anónimas 87
Ejercicios para crear hábitos de disciplina 91

Capítulo 9. No negocies con tu enfoque 93

Reflexión teórico-conceptual 94
Cada distracción es un acuerdo que te aleja de tu meta 96
El enfoque se protege, no se discute 96
Mantener el rumbo también es una decisión diaria 96
La claridad se fortalece cuando no se negocia 96
Historias reales anónimas 97
Ejercicios para crear hábitos de disciplina 101

Capítulo 10. Avanza todos los días, aunque sea un poco 103

Reflexión teórico-conceptual 104
La suma de lo pequeño construye lo grande 106
Avanzar lento sigue siendo avanzar 106
La disciplina no es velocidad, es dirección 106
Hoy cuenta, incluso si solo diste un paso 106
Historias reales anónimas 107
Ejercicios para crear hábitos de disciplina 111

Conclusiones 113

La disciplina como identidad, no como esfuerzo 113

Elegir en medio del ruido 114
La constancia como acto de dignidad 114
El respeto por tu propia palabra 114
Hacer antes de hablar, sostener antes de negociar 114
El poder transformador de lo pequeño 114
Autosabotaje y excusas: desmontando el discurso interno que te detiene 115
¿Qué es realmente el autosabotaje? 115
Las excusas no son mentiras… son relatos que te crees 115
Tipos de excusas más comunes (y cómo operan) 116
Desactivando las excusas: de argumento a ilusión 119
El giro final: las excusas no te protegen… te detienen 120

Una invitación final 121

Referencias 123

Apéndice. 50 ejercicios para crear hábitos de disciplina 125

1. Identidad y propósito (ejercicios 1-10) 125
2. Enfoque y gestión de distracciones (ejercicios 11-20) 125
3. Constancia y acción diaria (ejercicios 21-30) 126
4. Autocontrol y decisiones conscientes (ejercicios 31-40) 126
5. Enfoque, coherencia y cierre (ejercicios 41-50) 126
Una aclaración sobre el apéndice 127

Notas personales 129

Acerca del autor 131

Sistema de Información en Línea

SIL
SISTEMA DE INFORMACIÓN EN LÍNEA

Al final del libro encontrará la información para ingresar al **Sistema de Información en Línea** (SIL), donde podrá encontrar un documento con cien estrategias cotidianas para fomentar la disciplina.

INTRODUCCIÓN

Cuando no tienes ganas, pero sigues

Este libro no nace de la motivación.

Nace de los días en que no hay energía, no hay ánimo, no hay aplausos… y aun así hay que seguir.

Vivimos en una época obsesionada con el entusiasmo, con la inspiración inmediata, con la idea de que solo avanzamos cuando "nos sentimos bien". Pero la vida real no funciona así. La vida se construye, en su mayor parte, en momentos ordinarios: cuando estás cansado, cuando dudas, cuando preferirías postergar, cuando nadie te ve.

Ahí es donde entra la disciplina.

No como castigo.
No como rigidez.
No como autoexigencia cruel.

En esta obra critico la época «obsesionada con el entusiasmo», basado en los planteamientos de Byung-Chul Han, con el fin de explicar el agotamiento contemporáneo.

La disciplina, tal como se propone en este libro, es *el arte de progresar día a día, incluso cuando no tienes ganas*. Es la capacidad de sostener decisiones pequeñas, conscientes y repetidas, que con el tiempo terminan modelando tu carácter, tu identidad y tu destino.

Este no es un libro para personas perfectas.
Es un libro para personas reales.

Para quienes empiezan y se detienen.
Para quienes avanzan lento.
Para quienes han fallado más de una vez y aun así no quieren rendirse.

Aquí no encontrarás fórmulas mágicas ni frases vacías. Encontrarás decisiones, porque la disciplina no es un rasgo con el que se nace: es una práctica que se aprende.

A lo largo de estos diez capítulos recorrerás un camino simple, pero no superficial:

- decidir quién quieres ser,
- reconocer lo que te distrae,
- construir constancia,
- crear hábitos,
- priorizar lo importante,
- actuar incluso sin ganas,
- resistir el impulso fácil,
- hacer antes de opinar,
- proteger tu enfoque,
- y avanzar todos los días, aunque sea un poco.

Cada capítulo es una invitación a volver a ti, a recuperar el control de tus elecciones y a recordar que *el verdadero progreso no siempre se siente bien, pero siempre deja huella.*

No necesitas cambiarlo todo hoy.
No necesitas hacerlo perfecto.
Solo necesitas empezar… y no abandonar.

Si estás buscando motivación, tal vez este libro no sea para ti.
Pero si estás buscando disciplina para seguir cuando la motivación se acaba, entonces estás en el lugar correcto.

Idea 1

La disciplina no es dureza, es cuidado

Durante mucho tiempo nos hicieron creer que la disciplina era sinónimo de dureza, de rigidez extrema, de sacrificio sin sentido. Que disciplinarse era castigarse. Este libro propone lo contrario: *la disciplina como una forma profunda de cuidado personal.*

Cuidarte no siempre es descansar. A veces cuidarte es levantarte.
Cuidarte no siempre es decirte «pobrecito». A veces es decirte «hazlo, aunque cueste».

La disciplina aparece cuando te tomas en serio a ti mismo, cuando decides no abandonarte cada vez que las ganas desaparecen. No es una guerra contra ti, es un pacto contigo.

Idea 2

La vida se transforma en lo pequeño

No son los grandes gestos los que cambian una vida, sino las decisiones pequeñas que se repiten. La disciplina no actúa de golpe, actúa en silencio. No grita, no se exhibe, no busca reconocimiento.

La mayor parte del progreso ocurre sin testigos.
Nadie aplaude cuando decides acostarte más temprano.
Nadie celebra cuando eliges no procrastinar.
Nadie te felicita por cumplir lo que prometiste en privado.

Y, sin embargo, ahí se está construyendo algo enorme: tu carácter.

Idea 3

Cuando no tienes ganas, aparece lo verdadero

Las ganas son inestables. Vienen y van. Dependen del ánimo, del clima, del reconocimiento, del cansancio. Por eso no pueden ser la base de una vida sólida.

Cuando las ganas desaparecen, aparece una pregunta más profunda:
¿Quién eres cuando nadie te empuja?

La disciplina responde a esa pregunta con actos, no con discursos. Muestra quién eres cuando sigues, cuando cumples, cuando eliges avanzar aun sin entusiasmo.

Idea 4

Este no es un libro para cambiarte, es para acompañarte

Este libro no quiere convertirte en otra persona. No busca imponerte una versión ideal de ti mismo. Busca algo más honesto: *acompañarte mientras te haces cargo de tu vida real.*

Aquí no se trata de exigirte más, sino de exigirte mejor.
No de hacer más cosas, sino de hacer las cosas que importan.
No de correr, sino de caminar con dirección.
La disciplina no te empuja hacia afuera, te devuelve al centro.

Idea 5

Progresar no siempre se siente bien

Hay días en los que progresar duele. Duele porque implica renunciar, postergar, sostener, insistir. Progresar no siempre viene acompañado de satisfacción inmediata.

Este libro no te promete comodidad. Te propone algo más valioso: *continuidad*. La posibilidad de mirarte al espejo dentro de un tiempo y reconocer que no te abandonaste.

Porque al final, progresar no es llegar rápido.
Progresar es *no rendirse con uno mismo*.

Idea 6

Una invitación sencilla y profunda

No leas este libro con prisa.
No lo leas para subrayar frases bonitas.