

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**JUEVES 09 DE FEBRERO DEL 2017**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **LA PEREZA EN LOS JOVENES**

La pereza es considerada soporte de los vicios, impide realizar las virtudes y valores humanos. Crea adicción, pues siempre va en aumento si no se corrige a tiempo. También daña a quien la ve en otros, pues le anima a imitarla. La pereza viene a ser un asunto más psicológico que físico.

En la actualidad prácticamente se requiere de muy poca energía para obtener alimentos y beneficios, pues se obtienen casi al instante en la mayoría de los países. Es así que surge más tiempo para el ocio, el cual no es nada malo siempre que no traiga consigo la pereza y a su vez problemas de salud.

La pereza acostumbra admitir, e incluso a fomentar otros vicios y miserias, justificándose con la excusa de que “soy así”. Fundamentar con eso el vicio de la pereza no lleva a nada bueno, principalmente cuando ello impide intentar cada día ponerse objetivos, ser más honestos, generosos y fieles.

Puesto que llega a ser un vicio muy grave, hay que actuar contra ella con inteligencia, energía en beneficio propio, de la familia y de la sociedad. Se debe tener en cuenta la gravedad de las omisiones que pueden resultar de la pereza, del peligro de su hábito y de los costos económicos y morales de ella, al rehuir del esfuerzo que es el trabajo.

También la pereza impide reflexionar cual es el camino más seguro para cumplir los objetivos o enfrentarse a solucionar los problemas. El decir o pensar, “mañana, mañana”, es la vieja táctica del que se

esconde pensando que así se aleja del peligro, para no enfrentarse con los problemas que le vienen encima.

Nos hemos vuelto muy cómodos o perezosos y no queremos complicarnos la vida buscando nada. Nadie quiere complicarse la vida haciendo trabajos adicionales de búsqueda. Cuando algo pueda ser trabajo, empieza el vicio de la pereza a funcionar y a dejarlo para más adelante.

También impide cuidar la salud física y mental, estudiar y trabajar con eficiencia, ser productivos y desarrollar al máximo nuestras capacidades intelectuales. Cuando la pereza se incrusta en nuestra mente, se nos hace muy difícil realizar ciertas actividades que requieren aprendizaje, esfuerzo y valentía.

Lleva a los jóvenes a no poner empeño o a no desarrollar ciertas tareas que debería cumplir. Suele ser una disculpa para defender un modelo de vida donde a sabiendas, no se hace nada.

Con esa disculpa se pretende tapar muchas actitudes que perjudican la vida de las personas: sedentarismo que origina muchas enfermedades como la obesidad, la pérdida de memoria, etc. El atribuir a la pereza el modelo de vida, normalmente desordenado, que se lleva es la forma de tapar otras actitudes.

Algunos necesitan una desintoxicación de su pereza para vencer su indolencia. Siempre se puede hacer un cambio profundo en la vida si se desea hacerlo, actuando con preparación, conocimiento, voluntad, disciplina y honradez.

Para los padres es un reto **motivar** a los hijos a leer, estudiar, crecer, esta juventud y estos niños de hoy les da pereza pensar. Desde niños hasta cuando llegan a una edad en donde creen que lo saben todo, hay que saber cómo seguir **motivando** para que se superen ante la vida.

Los niños captan nítidamente la debilidad de sus padres y se aprovechan de ella para salirse con la suya y explotarlos. Los perjuicios de esta actitud condescendiente son muchos y graves. En la medida en que las condiciones sociales y económicas han mejorado y

aumenta el número de necesidades satisfechas, desciende el índice de motivación.

No debe extrañarnos que uno de los principales frenos a la emancipación juvenil sea precisamente la pereza, la falta de alicientes y de autonomía personal en la toma de decisiones que adolecen algunos jóvenes. Si les acostumbramos a dársele todo fácilmente, a pensar por ellos en las circunstancias problemáticas, y que los saquemos de sus líos no será razonable pedirles que maduren.

Gran parte de esa pereza mental es culpa de los adultos al facilitarle demasiadas cosas, como por ejemplo una calculadora, artefacto muy útil pero un arma contra los procesos mentales.

Los niños/as y jóvenes casi no tienen ningún tipo de responsabilidad, los padres estamos criando chicos/as de alta sociedad, con una situación económica bastante solvente, en la cual no le asignamos en casa responsabilidades, porque pensamos que los vamos a traumatizar.

Pero ellos si exigen el celular último modelo, los pantalones de marca, los zapatos de moda, pero tememos llamarles la atención o darles un buen consejo.

Los padres de familia, son también sus maestros, enseñan a sus hijos las primaras palabras, a caminar, a reír, a tener hábitos de higiene y buenas costumbres, ¿Por qué no enseñarle al niño/a a tener una disciplina de estudio?, ¿a tener buenos modales? ¿a tener un buen léxico?

También llegamos a ser malos maestros, niños sin disciplina de estudio, mal hablados, groseros y con gran pereza, puede parecer algo exagerado, pero es tanto el desespero que nos gustaría encontrar la cura contra la pereza mental.

Muchos padres de familia se sienten desesperados por el bajo rendimiento de su hijo/a, porque muchas veces al hablarles parece que lo hicieras con una pared, hace caso omiso a los consejos.

## ¿Qué hacer ante esta situación?

Al ver tanta niñez y juventud sumergida en la pereza tanto física como intelectualmente sería importante tomar medidas, quitarle todo ese lujo de tecnología a nuestros niños/as, como: el televisor, celular, equipo de sonido , mp3 , videojuegos , etc , y aunque nos parezca demasiado los niños han aprendido a conseguir casi todo, sin más esfuerzo que pedirlo a su padres. Están desmotivados, su capacidad de trabajo muy probablemente y su autoestima, es ó será en un futuro, decadente.

El fruto de éstas inicialmente confortables relaciones con los hijos, lo recogen los adultos en circunstancias muy concretas en las que se esperan los resultados del esfuerzo: Pero, ¿cómo van a responder, después del sacrificio que hacemos para darles todo lo que piden?

La solución: firmeza, es lo que ha faltado con la juventud, y no con esto estamos vulnerando ninguno de los derechos de los niños, y mucho menos los estamos maltratando físicamente. Aprendamos a negociar con ellos y ellas: “si colaboras con los deberes de casa y los de la escuela, te puedo devolver tus comodidades”.

Recordemos, que en el futuro, nos lo agradecerán. Porque, con negativas que hoy les puedan parecen crueles e infundadas, les estamos ayudando a desenvolverse por sí mismos. Ese es el mejor regalo que los padres pueden hacer a sus hijos.

Los **adolescentes** quieren ser tratados como adultos, es por ello que como padres debemos mostrar respeto y guiarlos, mostrarles las consecuencias de sus actos de manera amigable. Esto hará que la **confianza** sea más fuerte.

Por otro lado hay que **enseñarles** actividades que los motiven ante la vida y que sean de su agrado, cualquier actividad en la que ellos y ellas se sientan realizados y así desarrollen expectativas y autoconfianza.

Vincular los intereses con las actividades que sean de su preferencia y así se sientan motivados, descubrirán cual es su interés ante la vida y que quieren desempeñar.

También hay que enseñarles a plantearse objetivos y que caminos seguir, al igual que consecuencias pueden obtener, así descubrirán y exploraran valores, creencias que estén relacionados con sus pasiones.

Como padres tenemos que enseñarles responsabilidad, a través de comprensión, así se auto motivan y comprendan el poder de tomar decisiones.

**Ayudar a los niños y adolescentes a administrar su tiempo** los hará que tengan armonía en sus actividades y que no se frustren para cumplir con sus pendientes, obligaciones y responsabilidades.

Si consideras que se salió de tu control y tus hijos, no cumplen con sus responsabilidades y son perezosos, es tiempo que busques ayuda psicológica, ya que es determinante para el futuro de ellos.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Página Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN. Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**

