

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 18 DE ABRIL DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

## **LA PEREZA Y SUS CONSECUENCIAS**

La pereza es la **falta voluntaria de esfuerzo físico o mental** que hace que el desempeño en cualquier área de nuestra vida **sea pobre y mediocre**, lo que impide avanzar en los proyectos y ambiciones personales.

Asociamos la pereza con sueño, con dormir más, hacer una siesta y todo eso, pero la pereza no es sólo dormir mucho y mantenerse con flojera todo el tiempo, **la pereza es un estado de cómo vemos la vida y cómo la afrontamos.**

**La pereza, reina del fracaso.**

No es lo mismo tener pereza por un rato, a ser perezoso. Cuando la pereza se convierte en un estado de vida anímico predominante, **puede conducir fácilmente a la tristeza y al fracaso.**

¿por qué se cae en la pereza? en la mayoría de los casos se debe a la dejadez en pequeñas cosas, a evitar de modo continuo el esfuerzo que lleva consigo algo costoso, a rasgos asociados a la inmadurez, además a una deficiente educación de la voluntad y a la falta de valores como la templanza y la disciplina.

**La pereza conduce al desorden y la ineficiencia; convirtiéndose en la enemiga del éxito y del progreso. En resumidas cuentas, la pereza no lleva a nada bueno, por eso se dice que “es la madre de todos los vicios”.**

## **Consecuencias de la pereza.**

### **Obesidad**

La obesidad es una causa obvia y conocida, producto de largos períodos de inactividad. Las personas necesitan mantenerse físicamente activas para quemar las calorías que consumen cuando comen. Durante largos períodos de inactividad, la energía calórica almacenada en el cuerpo se convierte en grasa. Esta es quizás una de las principales causas de la obesidad.

A medida que el estilo de vida de los individuos se torna más sedentario, la obesidad aumenta.

### **Enfermedad cardiovascular.**

A menudo se relaciona la enfermedad cardiovascular con la obesidad y una dieta pobre, pero quizás sea más correcto atribuir esta afección a la inactividad y al sedentarismo.

La inactividad física ocupa el mismo nivel de riesgo que el tabaquismo y la hipertensión arterial en las causas de la enfermedad cardiovascular, y se estima que el 35 por ciento de los casos mortales de esta afección se deben a la falta de ejercicio regular.

### **Depresión.**

La depresión como resultado de la pereza se puede describir mejor como un círculo vicioso. Muchas personas atraviesan largos períodos de inactividad y pereza porque están

deprimidos y sienten que son incapaces de hacer algo; sin embargo, lo que produce la pereza es fomentar la depresión.

Uno de los mejores métodos para luchar contra un episodio depresivo es mantenerse ocupado. No sólo una actividad determinada ayuda a mantener la mente de una persona sin pensar en lo que le pueda molestar, sino que además está demostrado que el ejercicio continuo mejora el estado de ánimo, reduce el estrés y aumenta el autoestima.

Por supuesto que una persona que ocupa la mayor parte de su tiempo sin hacer nada, no está recibiendo los beneficios del ejercicio regular, ni aprovechando la vida, en actividades que pueden ser productivas, para su desarrollo personal y profesional.

### **Soledad.**

La soledad no es una situación que se suele asociar con la inactividad, pero también puede ser una causa directa de la pereza. Una persona perezosa no tiene el impulso para salir de la casa y, por lo tanto, se está perdiendo la oportunidad de interactuar con los demás. Las personas que han estado inactivas durante largos períodos de tiempo se convierten en individuos solitarios. Si bien no hay nada de malo en querer estar solo/a la mayor parte del tiempo, la verdad es que todos debemos tener algún tipo de interacción con las personas de vez en cuando.

Las personas se alimentan de interacción social más de lo que creen y los largos períodos de aislamiento pueden causar que el estado mental se deteriore con el tiempo.

## **Acciones para derribar la pereza.**

La **pereza se combate con determinación, constancia y voluntad.** Es una elección personal. Las siguientes acciones ayudan a cumplir este propósito.

- **encontrar motivaciones que de verdad te ilusionen.** Éstas son la gasolina de la mente y cuerpo.
- **ejercitar la fuerza de voluntad.** La persona madura debe ser capaz de dominar los deseos, las emociones y las acciones; y no ser dominada por ellas. Por eso no hay que aplazar tareas, hacerlas a medias y ser mediocre en cualquier asunto; hay que ser firmes en lo que se propone.
- **trazarte metas y cumplirlas.** El hecho de demostrarte a ti mismo de lo que eres capaz, te dará la seguridad y el entusiasmo para continuar en ese camino del esfuerzo. La satisfacción es la mejor recompensa.
- **cambiar de actitud.** Quejarte continuamente y cerrarte en negativismos, son formas de alimentar la pereza. Deshazte de esa mala actitud y verás resultados muy diferentes.

Todos tenemos algún momento de pereza de vez en cuando. A veces las personas sólo necesitan un día para no hacer nada y así recuperarse del agotamiento. En algunos casos, las personas se deprimen, o están solas y simplemente no pueden hacer nada en absoluto. Un día ocasional de pereza y ocio no es un problema, **pero los períodos prolongados de inactividad pueden generar efectos psicológicos en una persona bastante lamentables.**

Si te sientes cansado, sin ganas de hacer nada y desmotivado y no sabes la razón, es muy importante que busque ayuda psicológica ya que podrías estar pasando un cuadro de depresión sin darte cuenta.

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)

Pagina 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**