

# TÁCTICAS PARA LUCHAR CONTRA LA PEREZA

«¡No me apetece hacer nada!» es una frase que todos hemos pronunciado alguna vez. Unos se recomponen a los pocos minutos. Otros, en cambio, se abandonan al placer

POR ISABEL SERRANO ROSA

PSICO



El pasado 1 de abril de 2006 la revista *British Medical Journal* publicaba el nombre de una nueva enfermedad, el Trastorno por Déficit de Motivación (TDM). Una disfunción cuyo síntoma principal es proponerse un objetivo pero no encontrar la fuerza de voluntad para llevarlo a cabo, aderezado con un sentimiento diario de pereza. ¿Le suena? Es el momento de informarle que este trastorno no existe. Es una broma científica, una inocentada de la revista (el 1 de abril es el equivalente a los Santos Inocentes en el mundo anglosajón). Los síntomas de la pereza son tan habituales para todos que, sumados al gusto por poner nombres clínicos a la vida cotidiana, hicieron que la broma resultara perfectamente creíble.

El gandul pura sangre es un vividor al que no le interesa el futuro. Como todas las conductas humanas, la pigracia nació con un buen propósito: era un sistema de ahorro de energía por el cual nuestros ancestros –que tenían acceso limitado a la alimentación– pasaban temporadas dormitando como osos. Hoy, la pereza es un mecanismo de compensación que nos ayuda a descansar después de

largas jornadas de trabajo. No hablamos de depresión o fatiga crónica, que necesitan tratamiento médico, sino de la desidia que nos puede derrotar a todos.

## LAS TRAMPAS

**Exceso de exigencia.** Según los griegos, la herramienta del diablo es dividir. Eso es lo que hace la pereza, partirnos en dos. La voz interna que dice «debería», lucha contra la voz que dice «no me apetece» y, en medio, está usted intentando llevar las riendas.

**Psicosolución:** Elimine las listas y los «tengo que». Es importante equilibrar el tiempo de trabajo con el de descanso. Utilice la técnica del 50:10 con 50 minutos de trabajo y 10 de descanso. En los niños comience por la ratio 20:10.

**Alergia al esfuerzo.** El esfuerzo nos hace fuertes. Significa persistir para alcanzar un fin. Hace unos días, un nadador paralímpico en silla de ruedas explicaba en televisión entre risas cuál era su receta para el éxito: «Mientras mi mente dice 'qué cansancio, hoy me quedo en casa', me estoy poniendo el bañador y saliendo por la

«Mientras mi mente dice 'qué cansancio, hoy me quedo en casa', me estoy poniendo el bañador y saliendo por la puerta», cuenta un nadador

puerta». La voz de la pereza siempre está presente, pero el luchador sigue adelante sin escucharla. **Psicosolución:** Cuando surjan los pensamientos «estoy tan a gusto», visualice cómo se sentiría con la tarea hecha. Diga: «Un, dos, tres... ahora» y póngase en marcha. Juegue a ser un superhéroe que hace tareas imposibles con sus hijos.

**Falta de motivación.** Cuando faltan los buenos motivos renunciamos ante la primera dificultad. En el cerebro, la dopamina, el transmisor de la fuerza de voluntad, es la encargada del empujoncito para alcanzar el

objetivo. **Psicosolución:** Actúe, piense en un objetivo y analice los motivos que tiene para hacer la tarea, pueden ser la mejora de la autoestima, la satisfacción o el altruismo. Una vez en acción, marque tres actividades para realizar, empiece por la más fácil, siga con la más difícil y concluya con la de dificultad media.

**Pereza mental.** A diario vemos personas que hacen esfuerzos ingentes para no cambiar sus mentes y se abandonan al placer de pensar que llevan razón.

**Psicosolución:** Entrene su cerebro enfrentándose a situaciones a las que no está acostumbrado, escuche a personas con las que no trata o argumente desde el punto de vista de otro durante un rato. Quizás sea usted uno de esos tipos talentosos que ha tirado la toalla. Venza hoy al diablo de la inercia y haga como el nadador: mientras su mente le dice «no me apetece», usted se pone el traje para coger el camino que le lleve a hacer realidad sus sueños.

Isabel Serrano es psicóloga de [www.enpositivosi.com](http://www.enpositivosi.com)



Fotograma de la película 'El gran Lebowski', sátira de la sociedad estadounidense protagonizada por un sujeto tan vago como divertido. AFP

## ●● EN UN MINUTO

Respire un minuto: ponga la alarma del móvil para que suene cuando concluya el tiempo. No es una tontería porque esto le permitirá olvidarse de todo. Ahora dígame: «Puedo sentir tranquilidad y paz interior», mientras se concentra en su respiración.

**El minuto Kaizen.** Siga con la técnica japonesa kai (cambio) zen (sabiduría). Ponga

otro minuto para hacer la tarea que tanto le cuesta. Levántese, póngase en pie y ¡estírese! Un minuto es poco tiempo y no abrumba la tarea. Haga de este ejercicio una rutina diaria que realizará a la misma hora. Descubrirá que en breve estará aumentando el tiempo que le dedica a su objetivo. Vale la pena.

**Autoconfianza.** La pereza puede ser miedo camuflado, como cuando tenemos que enfrentarnos a una persona o a una situación difícil y parece que una fuerza sobrehumana

no nos deja movernos. Algunas veces, bajo la renuncia holgazana se esconden creencias irracionales sobre nuestra competencia. Si tiene miedo es mejor ser amable y paciente consigo mismo. Cambie el diálogo interno y dígame frases como «puedo hacerlo, lo sé» una y otra vez, mientras ordena sus ideas.

**Carpe diem.** Dejarse dominar por la pereza suele producir sentimientos de culpa y envidia porque en el fondo sabemos que el beneficio de hoy es el perjuicio de mañana.