

# DE LA PEREZA A LA ACCIÓN

*Porque las metas no se logran desde el sofá*

**Lucy Positive**

Lucy Positive

# Índice

Introducción

Capítulo 1. Qué es la pereza y cuáles son sus causas

Capítulo 2. Objetivos y plan de acción

Capítulo 3. Superando la pereza en casa

Capítulo 4. Cómo romper con el hábito de la pereza

Capítulo 5. La pereza y el engaño de la zona de confort

Capítulo 6. El impacto de las redes sociales en la productividad

Capítulo 7. Consecuencias de la pereza

Conclusión

Copyright © 2024- Lucy Positive

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida, almacenada o transmitida por medio electrónico, grabada, fotocopiada ni difundida por ningún otro procedimiento sin la autorización de la autora.

Material protegido por propiedad intelectual

Lucy Positive

# Introducción

Vivimos en una era donde las distracciones están a la orden del día y la presión por ser productivas nunca ha sido tan alta. La pereza, a menudo vista como el enemigo de la productividad, puede convertirse en un obstáculo significativo en nuestro camino hacia la realización personal y profesional.

Este libro, "De la pereza a la acción - Porque las metas no se logran desde el sofá", no pretende ser un manual rígido de autoayuda, sino una guía compasiva y práctica para quienes desean transformar sus hábitos y alcanzar sus metas.

La pereza, en su esencia, no es un defecto del carácter, sino un síntoma de varios factores que se esconden detrás: falta de motivación, miedo al fracaso, agotamiento mental, o incluso problemas de salud mental.

En lugar de juzgarnos a nosotras mismas, es crucial entender de dónde proviene nuestra pereza o nuestra falta de ganas para hacer las cosas y abordar sus raíces con una estrategia clara.

A lo largo de este libro, exploraremos diversas técnicas y estrategias diseñadas para ayudarte a superar la pereza y construir una vida más productiva y satisfactoria.

Desde la organización general y el establecimiento de metas, hasta la creación de rutinas efectivas y el fortalecimiento de la disciplina personal, cada capítulo te brindará herramientas prácticas que puedes implementar en tu día a día.

Nos embarcaremos en un viaje hacia la autocomprensión y la autoreflexión. A través de conceptos sencillos, ejercicios prácticos y reflexiones personales, descubrirás que la productividad no es un

destino, sino un proceso continuo de crecimiento y adaptación. Aprenderás a celebrar tus pequeños logros, a perdonarte por los tropiezos y a mantenerte motivada en tu camino hacia una vida más activa y plena.

Te invito a que te acerques a este libro con una mente abierta y un corazón dispuesto. El cambio es posible, y con las herramientas adecuadas, puedes dejar atrás la pereza y abrazar una vida llena de propósito y productividad. Este es tu momento de tomar las riendas de tu vida y convertirte en la mujer dinámica y proactiva que estás destinada a ser.

¡Empecemos este viaje juntas!

CAPÍTULO 1

# Qué es la pereza y cuáles son sus causas

En la vida diaria, es común que las personas confundan el cansancio con la pereza. Aunque ambos estados pueden manifestarse con una falta de energía y motivación, tienen orígenes y soluciones muy diferentes. Comprender esta distinción es importante para abordar eficazmente cada situación y mantener una vida equilibrada y productiva.

**¿Qué es el Cansancio?**

El cansancio es una respuesta física y mental natural al esfuerzo prolongado, la falta de descanso adecuado o el estrés acumulado.

Puede manifestarse como una sensación de agotamiento, debilidad y una disminución general de la energía. Las causas del cansancio incluyen:

- Falta de sueño: No dormir lo suficiente afecta directamente tu nivel de energía.
- Trabajo excesivo: Jornadas laborales largas sin pausas adecuadas pueden llevar al agotamiento.
- Estrés: El estrés continuo, ya sea emocional o físico, puede drenar tus energías.
- Problemas de salud: Enfermedades, deficiencias nutricionales y otros problemas de salud pueden causar fatiga persistente.

Para combatir el cansancio, es esencial escuchar a tu cuerpo y darle el descanso y la recuperación que necesita. Dormir lo suficiente, tomar descansos regulares durante el trabajo y gestionar el estrés son estrategias clave para recuperar la energía perdida.

## ¿Qué es la Pereza?

La pereza, por otro lado, es un estado de inacción y falta de motivación que no necesariamente se debe al cansancio físico.

La pereza es un estado en el que no quieres hacer nada y no estás dispuesta a gastar tu energía. Es esa falta de motivación que no necesariamente se debe al cansancio físico.



La pereza se produce cuando crees que completar una tarea será extremadamente difícil, si no imposible, para ti. Es tu impulso de no hacer nada y se caracteriza por la evitación de tareas, incluso cuando se tiene la energía física para realizarlas.

Todos tenemos momentos en los que estamos cansados y nos resulta difícil mantener la motivación. Es natural sentir pereza de esta manera en ocasiones, pero cuando estos sentimientos se vuelven más regulares o persisten durante

períodos prolongados de tiempo, podemos comenzar a percibirnos a nosotros mismos de manera diferente.

Ahora, me puedes preguntar: ¿Y cómo me doy cuenta si realmente estoy cansada o soy perezosa?

Te propongo diferenciar estos dos estados y reconocer cuál de los dos estás experimentando:

Evaluación del estado físico: Si sientes que has dormido lo suficiente y físicamente te sientes bien, es más probable que estés lidiando con pereza.

Reflexión sobre la motivación: Si sabes qué debes hacer pero simplemente no puedes reunir la energía mental para empezar, la pereza puede ser la causante.

Observación de patrones: Si la falta de energía es constante y afecta tu vida diaria, es posible que se trate de cansancio crónico o un problema de salud subyacente.

Entender esta diferencia te permitirá tomar las medidas adecuadas para revitalizar tu energía o encontrar la motivación necesaria para actuar.
*Para tener en cuenta: mientras el cansancio requiere descanso y autocuidado, la pereza necesita de estrategias motivacionales y organización.*



Tanto el cansancio como la pereza pueden afectar tu productividad y bienestar, pero abordarlos adecuadamente según su origen te permitirá mantener un equilibrio saludable y lograr tus objetivos de manera eficiente.

Tus metas a largo plazo pueden perder importancia, pierdes la motivación y puedes comenzar a dudar de tu capacidad para realizar una tarea de forma correcta.

Incluso puedes comenzar a referirte a ti misma como “vaga”.

## Entendiendo el por qué de la pereza

No tiene sentido intentar aprender a “vencer la pereza” si no sabes a qué te enfrentas.

Para aprender a dejar de ser perezoza, primero debes entender por qué eres vaga o floja y luego desarrollar las técnicas de control emocional necesarias para cambiar.

Te comparto algunas formas de ayudarte a entender la pereza y dejar de ser improductiva o estar siempre desmotivada.

**Reconoce que no eres una persona naturalmente perezosa.**

En primer lugar, no eres tú la perezosa, sino que tu conducta o comportamiento es perezoso.

Es natural creer que "así soy yo" después de años de actuar de una manera específica. Las actividades repetitivas se convierten en hábitos, y nuestros hábitos dan forma a nuestras vidas, pero no definen quiénes somos.



*"La pereza crece en las personas; comienza con telarañas y termina en cadenas de hierro".*
*Sir Fowell Buxton, político británico del siglo XVIII*

Puede parecer que estas cadenas de hierro son parte de ti, pero no lo son; son simplemente cadenas que pueden quitarse. Sin embargo, las telarañas son menos difíciles de quitar que las cadenas de hierro.

En otras palabras, cuanto más tiempo hayas sido perezosa, más difícil puede ser volverte productiva y estar satisfecha con tu accionar, ¡pero es absolutamente alcanzable!

Entonces, si no naciste vaga, ¿de dónde se origina?

**Causas de la pereza**

Para superar la pereza, primero debemos entender las causas que nos llevan a sentirnos de esta manera:

**1. Aburrimiento de la monotonía**
Nuestros cerebros anhelan la variación.

La monotonía a largo plazo puede poner nuestro sistema nervioso en piloto automático, lo que puede disminuir la función cerebral y hacer que nos sintamos mentalmente fatigadas y desmotivadas.

Hazte estas preguntas para evaluar tu rutina diaria.

¿Me tomo descansos a lo largo de la jornada laboral?

¿Mi trabajo me da la flexibilidad para lograr un equilibrio entre el trabajo y la vida personal?

¿Divido mi tiempo entre el trabajo, las actividades sociales y las actividades personales?

¿Me esfuerzo por salir de mi zona de confort?

¿Tengo cambios de escenario en mi entorno, trayectoria profesional o vida social?

**2. Desorganización**




La desorganización es otra de las causas más comunes de la pereza. Cuando tus tareas, espacios y pensamientos están desordenados, es fácil sentirte abrumada y desmotivada, lo que puede llevar a la inacción.

Cuando las tareas no están organizadas y priorizadas, pueden parecer demasiado numerosas y complicadas de manejar. Esta sensación de estar abrumada puede llevar a la parálisis por análisis, donde pasas más tiempo pensando en las tareas que en realizarlas.



La falta de un plan claro puede hacer que sea difícil saber por dónde empezar.

### 3. Falta de propósito claro

Cuando no tienes un propósito claro, te falta la motivación que impulsa a las personas a actuar. La motivación proviene de hacer algo que es personalmente gratificante y significativo. Sin un propósito definido, las tareas diarias pueden parecer vacías y sin sentido, lo que reduce la voluntad de realizarlas.

Para combatir la pereza derivada de la falta de propósito, es fundamental establecer un sentido claro de dirección y objetivos definidos.
Dedica tiempo a reflexionar sobre lo que realmente te apasiona y cuáles son tus valores fundamentales. Pregúntate qué actividades te hacen sentir realizada y qué te gustaría lograr a largo plazo. Esta introspección te ayudará a identificar un propósito significativo.

## 4. Falta de metas

La ausencia de metas claras puede llevar a la incertidumbre sobre qué hacer a continuación.

Sin metas específicas, es difícil medir el progreso.

No tener puntos de referencia claros puede hacer que sientas que no estás logrando nada, lo cual es desmotivante. Cuando no puedes ver tu avance, es más fácil caer en la procrastinación o en la falta de iniciativa.




Para evitar esto, desarrolla un plan de acción detallado que incluya los pasos específicos necesarios para alcanzar tus metas. Establece plazos para cada tarea y asegúrate de seguir el plan de manera constante. Un plan claro te mantiene enfocada y motivada.

Revisa y ajusta tus metas y planes regularmente para asegurarte de que sigan siendo relevantes y alcanzables. Evalúa tu progreso y haz ajustes según sea necesario.

Comparte tus metas con amigos, familiares o un mentor que pueda ofrecerte apoyo y hacerte responsable. Tener a alguien que te anime y te mantenga enfocada puede ser un gran motivador.

Otras causas. Algunas de ellas son:

- ✓ *Ansiedad por el fracaso*
- ✓ *El miedo al éxito*
- ✓ *La necesidad de descanso y recuperación*
- ✓ *Ansiedad por las expectativas*
- ✓ *Ansiedad por el conflicto*
- ✓ *La necesidad de cuidados*
- ✓ *Depresión*

Cada una de estas causas de la pereza se basa en una creencia que tenemos sobre nosotras mismas o la vida en general.

El objetivo aquí es el siguiente:
Determinar la creencia (o creencias) que tienes que está causando tu pereza para poder trabajar en ellas y así desterrar la pereza de tu vida.

Veamos más detenidamente cada una de ellas:

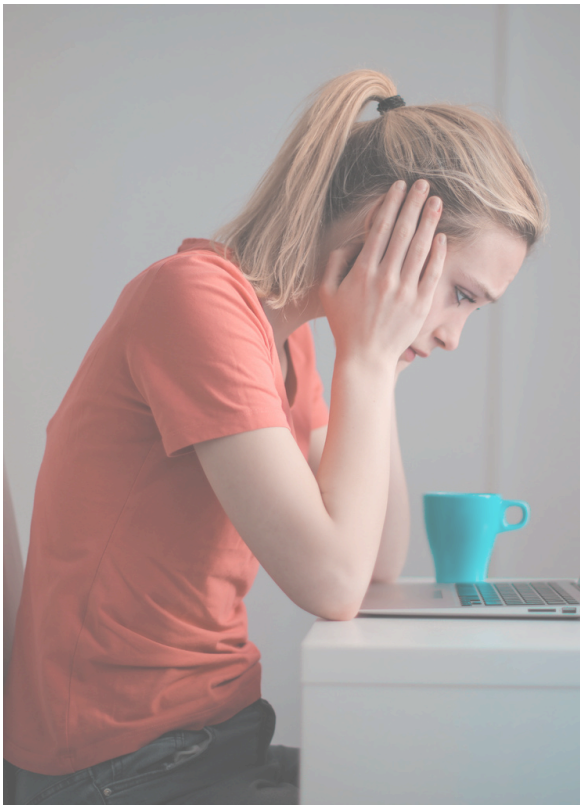
## Ansiedad por el fracaso



La ansiedad por el fracaso puede ser un factor principal de pereza.

Una persona puede evitar hacer algo cuando está abrumada por el miedo a no cumplir con las expectativas, ya sean propias o ajenas.

Este mecanismo de evasión sirve como una forma de defensa psicológica para evitar la posibilidad de enfrentarse al fracaso y las emociones negativas asociadas con él.



La ansiedad por el fracaso lleva a que dejes las cosas sin terminar y que luego te dé pereza retomarlas, lo que conduce a un ciclo inestable.

Cada tarea que se retrasa aumenta el estrés, creciendo la presión y el miedo de no cumplir. Este miedo constante puede paralizar a la persona, llevándola a sentirse atrapada en un espiral descendente donde la inacción se

justifica como una forma de reducir el dolor emocional inmediato.

Por lo tanto, la pereza se transforma en un síntoma de un problema más profundo: la ansiedad y el miedo al fracaso.

Se requiere un enfoque integral para abordar la pereza desde esta perspectiva que combine la gestión de la ansiedad con el desarrollo de una mentalidad de crecimiento. Reconocer y aceptar que el fracaso es una parte inevitable del proceso de aprendizaje y crecimiento personal es crucial.

Al redefinir el fracaso como una oportunidad para aprender, se puede reducir significativamente la carga emocional asociada con la acción.

Además, romper el ciclo de la procrastinación y fomentar una actitud más proactiva y positiva hacia las tareas diarias puede ayudarte a implementar técnicas de manejo del estrés y establecer metas pequeñas y alcanzables.



Aquí hay dos factores importantes que podemos mostrar en modo de pregunta:

¿Desprecias cometer errores o fallar?

¿Tu desempeño afecta cómo te sientes?

Cuando esto ocurre, nos volvemos temerosas del fracaso. Con este tipo de presión, no es de extrañar que no queramos actuar. La ociosidad excesiva nos protege de la agonía de sentirnos fracasadas.



## El miedo al éxito

Por extraño que parezca, muchas personas tienen miedo al éxito.

Las personas que temen al éxito suelen tener una baja autoestima y pueden no sentirse merecedoras del éxito, reconocimiento, placer, independencia financiera o alegría.

Lo que logremos no tiene importancia si realmente sentimos que no merecemos el éxito o la felicidad. Nuestro inconsciente nos obligará a comportarnos de tal manera que nunca seremos exitosas o felices.

La falta de iniciativa puede tener raíces profundas y complejas, una de las cuales es la falta de confianza en el éxito. Este miedo puede parecer absurdo porque el éxito generalmente se ve como algo positivo.



Sin embargo, la perspectiva de lograr sus objetivos puede ser tan aterradora para algunas personas como la perspectiva de fracasar. Este miedo puede estar relacionado con la presión que viene con mayores responsabilidades, expectativas más altas y la posibilidad de no poder mantener el nivel de éxito alcanzado.

El miedo al éxito puede llevar a la postergación y, eventualmente, a la pereza. Cuando una persona está a punto de alcanzar algo significativo, puede sentirse abrumada por las implicaciones futuras. La mente puede llenar de preocupaciones sobre cómo el éxito podría cambiar sus relaciones, sus rutinas y hasta su identidad personal.
Estas ansiedades pueden hacer que la persona se detenga y evite avanzar, utilizando la pereza como un mecanismo de defensa para no enfrentar el posible cambio y la incertidumbre que el éxito trae consigo.

Este miedo también puede estar enraizado en experiencias pasadas donde el éxito ha tenido consecuencias no deseadas, como la envidia de otros, una carga de trabajo insostenible o un sentimiento de soledad.

Las experiencias negativas pueden llevar a una persona a relacionar el éxito con circunstancias estresantes o desagradables, lo que provoca una aversión inconsciente al progreso.

En lugar de enfrentar estas posibles consecuencias, la persona opta por permanecer en una zona de confort que, aunque no es satisfactoria, le da la sensación de seguridad y control.

Para superar la pereza originada por el miedo al éxito, es fundamental abordar estas preocupaciones subyacentes. Esto puede implicar trabajar con un terapeuta para desentrañar las causas del miedo y desarrollar estrategias para manejar la ansiedad. Además, es útil redefinir lo que significa el éxito para uno mismo, estableciendo metas realistas y manejables que no generen tanta presión.

Algo que puede ayudar a transformar el miedo al éxito en una motivación positiva es fomentar una mentalidad de crecimiento, donde los desafíos y los cambios sean vistos como oportunidades de aprendizaje y desarrollo. Aprender a aceptar y abrazar el éxito sin miedo con el tiempo puede liberarte de la parálisis de la pereza y permitirte avanzar con confianza y determinación.




## Necesidad de descanso y recuperación

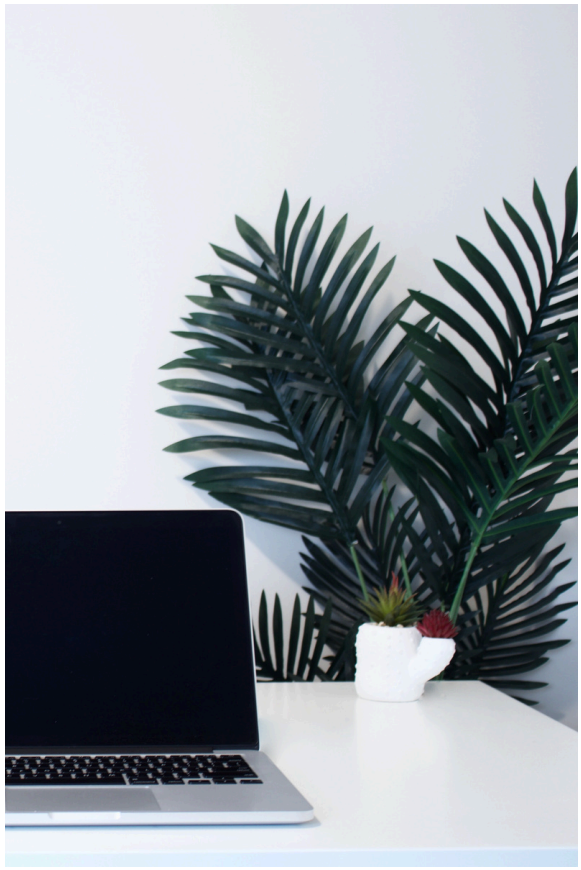
Muchas personas creen que deberían ser productivas cada minuto del día y se sienten mal si no lo hacen.
La pereza puede ser en realidad una señal de que el cuerpo y la mente necesitan descanso y recuperación. En una sociedad que valora la productividad y el esfuerzo continuo, a menudo se ignora la

importancia del descanso.

El agotamiento físico y mental puede manifestarse como pereza, una forma en la que nuestro cuerpo nos advierte que necesitamos reducir el ritmo para evitar un colapso total.

La necesidad de descanso es una respuesta natural al estrés y el esfuerzo prolongado. La pereza crónica puede surgir cuando el cuerpo y la mente no tienen tiempo suficiente para recuperarse. Este estado no solo afecta la capacidad de realizar las tareas diarias, sino que también puede empeorar la salud general, debilitando el sistema inmunológico y aumentando la susceptibilidad a enfermedades. En este caso, la pereza nos protege disminuyendo el ritmo para evitar daños mayores.

El estilo de vida moderno, con sus demandas constantes y la presión para estar siempre ocupadas, agrava esta problemática. Muchas personas están atrapadas en un ciclo incesante de trabajo y responsabilidades, dejando poco o ningún tiempo para descansar y cuidarse. El agotamiento profundo puede ser causado por una falta de sueño adecuada, la falta de tiempo libre para actividades recreativas y la incapacidad de desconectarse



del trabajo y las preocupaciones diarias.

Es necesario tomar medidas rápidas para recuperar el equilibrio entre el trabajo y el descanso en situaciones como estas, ya que la pereza es un signo evidente de que se ha perdido el equilibrio.

Para combatir la pereza originada por la necesidad de descanso y recuperación, es necesario adoptar un enfoque más equilibrado y saludable hacia el manejo del tiempo y las energías. Esto incluye priorizar el sueño de calidad, establecer límites claros entre el trabajo y el tiempo personal, y asegurarse de incluir actividades de descanso y recreación en la rutina diaria.

Practicar técnicas de relajación, como la meditación y el yoga, puede ayudar a aliviar el estrés y promover una recuperación más efectiva.

Reconocer y respetar las señales de nuestro cuerpo cuando necesita descansar es esencial para mantener un estado de bienestar a largo plazo y evitar que la pereza se convierta en un obstáculo permanente en nuestra vida diaria.

Así que, recuerda lo que dijo un famoso hombre de negocios mientras aprendía a evitar la pereza:

*"Hay virtud en el trabajo y hay virtud en el descanso. Usa ambas y no pases ningua por alto".*

Alan Cohen

## Ansiedad por las expectativas

Muchas personas actúan de forma perezosa para que los demás esperen menos de ellas. Se trata de una causa profunda y se conoce como ansiedad por las expectativas.
Esta ansiedad surge cuando una persona se siente abrumada por las altas expectativas, ya sean autoimpuestas o provenientes de otros. Las expectativas pueden ser tan elevadas que la simple idea de no cumplirlas genera una parálisis, manifestándose como pereza. En realidad, esta pereza es una forma de evitar la posibilidad de decepcionar y el consiguiente juicio negativo.

La ansiedad por la expectativa crea una presión constante que puede ser debilitante. Cuando se espera demasiado de uno mismo o se percibe que los demás esperan demasiado, cada tarea se convierte en una montaña insuperable. El miedo a no estar a la altura de estas expectativas puede hacer que la persona evite empezar cualquier tarea, ya que el riesgo de no cumplir con los estándares establecidos es aterrador. Esta evasión, disfrazada de pereza, es en realidad una estrategia para protegerse del estrés y la posible vergüenza del fracaso.

Cambiar la perspectiva sobre el éxito y las metas personales es esencial para superar la pereza causada por la ansiedad por la expectativa. Es fundamental establecer expectativas que sean realistas y alcanzables, y recordar que el verdadero indicador de crecimiento es el progreso, no la perfección. Practicar la autocompasión y reconocer los propios logros, aunque sean pequeños, puede aliviar la presión que se siente sobre uno mismo. Además, aprender a gestionar las expectativas externas mediante



una comunicación abierta y sincera sobre las propias capacidades y limitaciones puede reducir significativamente la ansiedad. Estas técnicas pueden ayudar con el tiempo a convertir la pereza en algo productivo, lo que permite un avance real y sostenido hacia las metas personales.

## Ansiedad por los conflictos

Una persona puede sentir una fuerte necesidad de evitar situaciones conflictivas, ya sea en el trabajo, en relaciones personales o en otros aspectos de su vida. Esta evasión puede manifestarse como pereza, donde la inacción se convierte en una estrategia para no tener que enfrentar el estrés y la tensión que generan los conflictos.

Dado que los conflictos, reales o percibidos, activan una respuesta de lucha o huida en el cerebro, la ansiedad por los conflictos puede ser particularmente debilitante. Enfrentar un conflicto puede ser tan desagradable para algunas personas que optan por evitarlo por completo. Esta evitación puede conducir a la procrastinación y, finalmente, a la pereza, ya que cualquier tarea que pueda provocar un conflicto se ve como una amenaza que es mejor esquivar. En estos casos, la pereza no es un signo de pereza innata; en cambio, es una respuesta defensiva ante el miedo al estrés emocional y la confrontación.

Desarrollar habilidades de manejo del conflicto y estrategias de afrontamiento del estrés es esencial para superar la pereza causada por la ansiedad por los conflictos. Aprender a manejar los conflictos de manera constructiva puede reducir el temor asociado con ellos, lo que a su vez reduce la tendencia a la evitación.
Manejar los conflictos de manera más efectiva puede ser posible con herramientas como la comunicación asertiva, la empatía y la resolución de problemas. Además, tomar hábitos de autocuidado, como meditación, ejercicio y descanso adecuado, puede ayudar a reducir la ansiedad general, lo que reduce la intimidación de las situaciones conflictivas y permite que la persona se enfrente a ellas con mayor confianza y energía.

## Necesidad de sentirnos amados




La pereza, a menudo considerada como una falta de esfuerzo o motivación, puede ser una manifestación de necesidades emocionales insatisfechas, especialmente en el contexto de nuestras relaciones personales.

Todos tenemos una necesidad innata de sentirnos amados, cuidados y apoyados por quienes nos rodean. Cuando estas necesidades no se satisfacen, podemos recurrir inconscientemente a la pereza como una forma de llamar la atención. Este comportamiento puede ser una señal de que estamos buscando que los demás reconozcan nuestras necesidades emocionales y nos brinden el afecto y apoyo que anhelamos.

Cuando no sentimos que somos amados y cuidados, la pereza puede convertirse en una forma



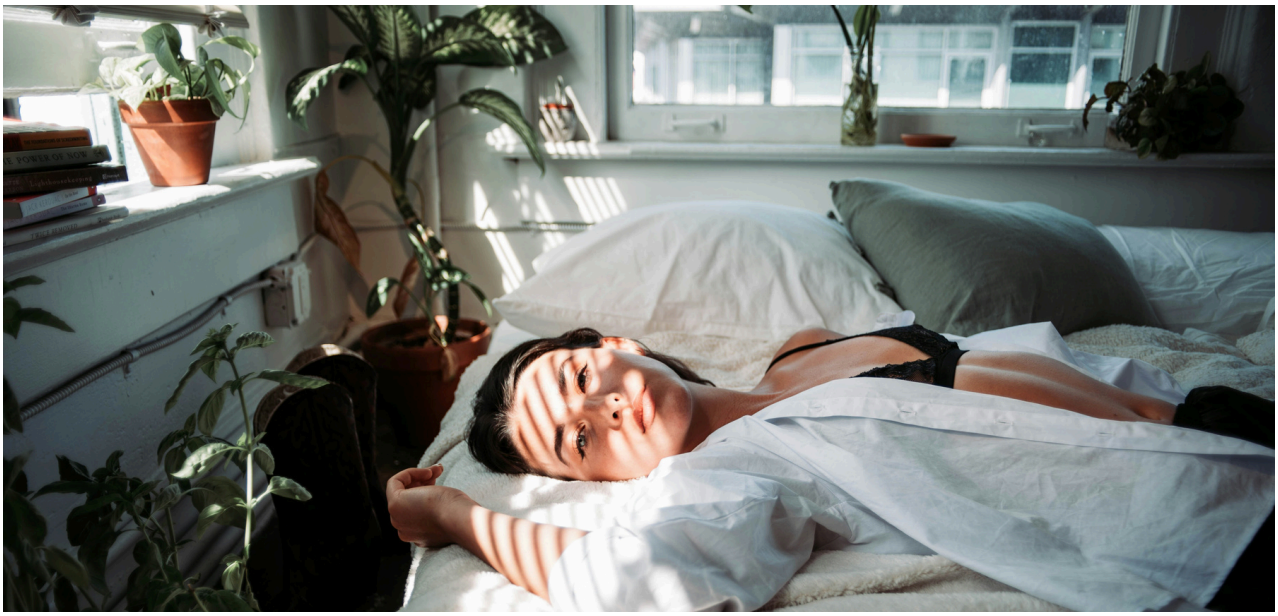

de protesta silenciosa. Al no cumplir con nuestras responsabilidades o al retrasar nuestras acciones, estamos enviando una señal de que algo no está bien.

Este tipo de pereza no es simplemente una falta de ganas de hacer las cosas, sino una expresión de nuestras emociones más profundas. Al no sentirnos valoradas, nuestra motivación para participar activamente en nuestras tareas y relaciones disminuye, lo que puede llevar a un espiral de inacción que busca, en última instancia, una respuesta de los demás.

Es importante reconocer que este tipo de pereza no se resuelve simplemente con fuerza de voluntad o disciplina. En su lugar, debemos abordar las raíces emocionales del problema. Comunicarnos abiertamente con nuestras personas cercanas sobre cómo nos sentimos puede ser el primer paso para resolver estos sentimientos de abandono y desatención.

Al expresar nuestras necesidades y vulnerabilidades, podemos trabajar juntos para fortalecer nuestras relaciones y asegurarnos de que todos se sientan amados, cuidados y apoyados.

Cuando estas necesidades emocionales se satisfacen, la motivación y el deseo de participar plenamente en nuestras vidas y responsabilidades tienden a resurgir naturalmente, eliminando la necesidad de usar la pereza como un medio para obtener atención.



## Depresión

La depresión es una condición mental compleja que afecta profundamente la energía, la concentración y el deseo de participar en actividades cotidianas. Para quienes sufren de depresión, la pereza no es una elección voluntaria, sino un síntoma de una lucha interna que agota su capacidad para realizar incluso las tareas más simples.

La depresión causa una sensación constante de agotamiento y pesadez, lo que hace que cualquier pequeño esfuerzo parezca insuperable. Esta falta de energía se suma a la falta de interés en las actividades que antes eran satisfactorias, lo que crea un ciclo donde la inactividad alimenta aún más la depresión.

Si te sientes atrapada en este ciclo depresivo, la pereza viene a reflejar el estado debilitado de tu mundo interior, que te impide funcionar normalmente y participar activamente en la vida diaria.

Además, la depresión puede causar sentimientos de desesperanza e inutilidad. Estos sentimientos pueden hacer que te sientas perezosa o inadecuada, cuando en realidad debes saber que estás luchando con una enfermedad que limita tu capacidad de acción.

Muchas veces sentirás falta de comprensión por parte de las personas que te rodean que puede exacerbar esta autopercepción negativa. Algo importante que debes saber si estás padeciendo estos sentimientos: la pereza aparente es un síntoma de una condición médica grave en lugar de una falla moral o personal.

Para abordar la pereza asociada con la depresión, es fundamental solicitar ayuda profesional. El tratamiento efectivo de la depresión puede requerir terapia, apoyo psicológico y, en algunos casos, medicación.

También es importante crear un entorno que te brinde apoyo y comprensión. Las mujeres deprimidas necesitan sentir que no están solas y que su lucha es reconocida y validada. Debes recibir ayuda para romper el ciclo improductivo de la inactividad y para



reconstruir  gradualmente tu energía y motivación, moviéndote hacia una vida más equilibrada y activa al sentir apoyo emocional constante y fomentar pequeños pasos hacia la actividad.

Ahora que has comprendido las causas y los síntomas de la pereza, es hora de concentrarte en tu pensamiento.

Un excelente punto de partida es preguntarse:

**"¿Cómo sería mi vida dentro de un año, tres años, seis años y diez años si no hago nada?"**

Esta puede ser una pregunta muy desagradable y aterradora. Tal vez pienses que nunca podrás alcanzar tus objetivos de la vida.
Las respuestas que surjan te pueden poner nerviosa.

Pero, si quieres evitar la pereza, responder esta pregunta puede ayudarte a resaltar la importancia del cambio; puede ayudarte a generar un sentido de urgencia para mejorar.

CAPÍTULO 2

# Objetivos y plan de acción

## Conéctate con tu impulso interior

Es hora de decidir qué tipo de vida quieres ahora que has definido lo que no quieres que suceda. En este punto, debes concentrarte en varias preguntas como:

¿Qué emociones deseas experimentar?

¿Qué tipo de conexiones planeas tener?

¿Cuáles son tus planes?

Para saber qué necesitas lograr, mira a las personas que te agradan para inspirarte.

¿Qué hacen para lograr y ser feliz?

¿Qué recomiendan?

Comienza con algo pequeño.
Sea lo que sea lo que elijas, mantenlo básico y evita intentar lograr demasiado a la vez.

Concéntrate en tomar medidas consistentes después de haber creado un plan de acción.

## Establece objetivos



Haz que tus objetivos sean manejables
Establecer expectativas poco razonables y asumir demasiadas responsabilidades puede llevar al agotamiento.

Establece objetivos realistas y manejables que te permitan llegar a donde quieres sin agobiarte en el camino para evitar sobrecargas.

Escucho muy frecuentemente a mujeres decirme:

“Me da miedo fijarme metas. Cuando investigo y pienso en cada paso y resultado posible, siempre parece que he perdido las mejores oportunidades”.

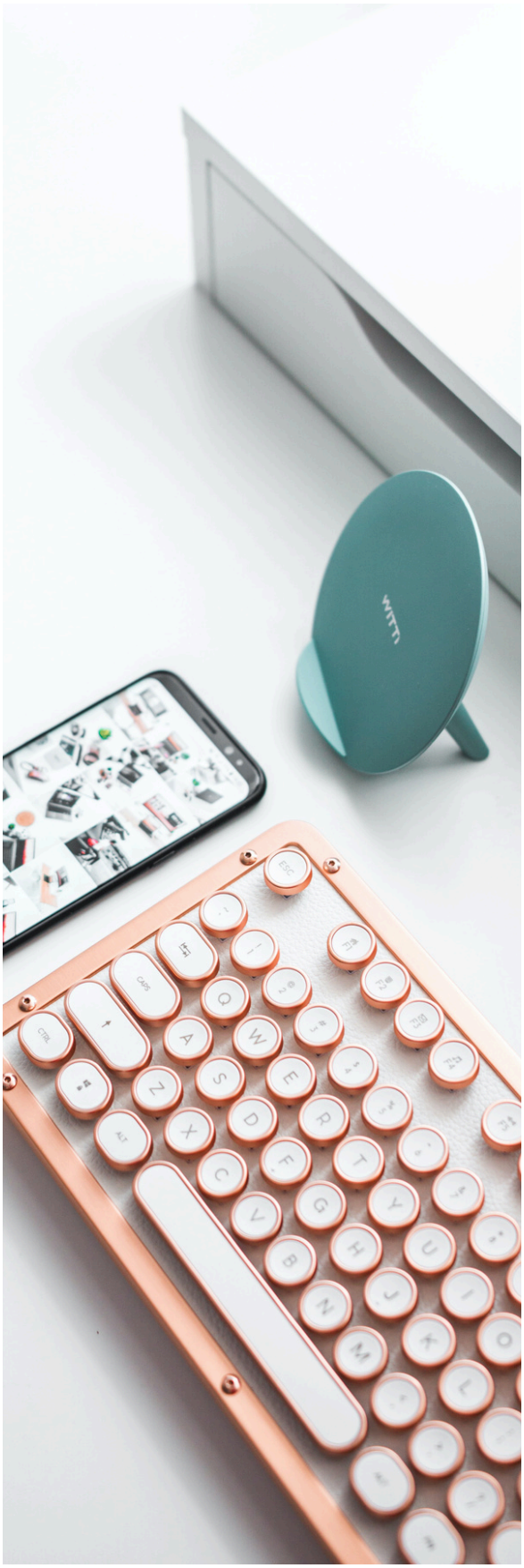
Si estás en este grupo, ¡te entiendo! Decidir metas y realmente lograr algo es una lucha diaria para las personas con falta de iniciativa, una lucha que conozco muy bien.

Trabaja de manera diferente y establece objetivos para ti misma que no se basen en lo que esperan los demás.

Este enfoque es clave para alcanzar el éxito personal. Cuando estableces expectativas basadas en tus propios valores y deseos, en lugar de lo que los demás esperan, te alineas con lo que realmente importa para ti. Esto te permite trabajar de manera más auténtica, reducir la presión externa y centrarte en lo que te motiva internamente. Además, te da la libertad de definir tu propio éxito, lo que es esencial para mantener la motivacipon a largo plazo.

Cuando estableces una meta, le dices a tu mente que ESTO es a lo que debes dedicar tu enfoque y energía. Le das a tu menta la dirección específica hacia la cual trabajar. Y cuando lo hagas, tu mente se pondrá en línea y te ayudará a hacerlo realidad. Será más fácil tomar acción y más difícil dejar que la pereza se apodere de ti.
Es como si creáramos un mapa que guía nuestras acciones y decisiones, haciéndonos más propensos a actuar en lugar de dejarlo para después. Al tener una meta bien definida, la mente filtra distracciones y empieza a buscar maneras de alcanzar ese objetivo. Esto facilita la toma de decisiones e impulsa la motivación.





Cuando estableces una meta, estableces una intención. Y una meta bien establecida y poderosa hará más para combatir la pereza que cualquier otra cosa.

¿Por qué?
Porque las metas tienen el poder de aprovechar tu enfoque.

Si eres perezosa en cualquier área de tu vida, es probable que se deba a que no has decidido en detalle lo que quieres en esa área.
Y no podemos centrarnos en algo si no sabemos a qué apuntamos.

La solución a esto es simple: Ten en cuenta que no puedes alcanzar un objetivo que no puedes ver.

Ahora pasemos a un ejercicio donde podrás poner en práctica lo que te expliqué anteriormente.

Identifica algunas metas atractivas y emocionantes para ti en cada una de las áreas principales de tu vida:

- Física
- Financiera
- Emocional
- Espiritual
- Social
- Familiar, etc.

Escríbelas.
Cuando tienes un plan de acción, será menos probable que pospongas las cosas y cedas a la pereza, y más probable que te pongas en marcha y actúes.



## 1. Claridad

Tal vez has escuchado el viejo dicho: la claridad es poder… ¿Pero alguna vez lo has tomado en serio? ¿Qué tan claras son tus propias metas?
Una de las cosas más importantes cuando estableces tus objetivos es preguntarte adonde quieres ir. Cuál es tu destino. Tienes que tener un panorama claro de lo que quieres y hacia donde te vas a dirigir para obtenerlo.

Para tener éxito en la fijación de buenas metas, primero debes conocer tu destino. Tener un destino claro y un camino desafiante prepara el terreno para grandes metas. Cuando eres específica sobre tu destino, te aseguras de no conformarte con menos o rendirte antes de alcanzar tu meta. Crear una meta desafiante te motiva a trabajar más duro y por más tiempo para alcanzarla.

Tener claridad sobre adónde se quiere llegar es fundamental para el crecimiento personal. Es como programar un GPS: si no sabes cuál es el destino, puedes acabar dando vueltas sin rumbo. Establecer metas claras te da un sentido de dirección y propósito.

Ahora bien, cuando se es específico en cuanto a un destino, no hay que conformarse con menos de lo que se quiere realmente y además hay que asegurarse de no darse por vencido antes de llegar a lo que se quiere, antes de alcanzar la meta. Ahora bien, lo primero que hay que tener en cuenta es crear un desafío para establecer metas desafiantes que no sean irrealistas, pero que sean lo suficientemente ambiciosas como para inspirarte a trabajar duro para alcanzarlas.

Luego, debes ser específica con la meta que te has fijado, de modo que sepas exactamente lo que estás haciendo y sepas exactamente cuando la has logrado.

## 2. Pensar en “por qué” versus “qué”




Hay momentos en los que es útil pensar en por qué tienes una meta, y otros en los que es mejor pensar en lo que quieres de tu meta. Pensar en el “por qué” es más abstracto y conecta tu meta con el pensamiento a gran escala. También hace que la meta sea más persuasiva. Trabajar hasta tarde es más deseable cuando lo haces para avanzar en tu carrera (por qué) que cuando lo haces para seguir escribiendo durante una hora más (qué).

Cuando te propones una meta, no solo basta con saber qué es lo que quieres lograr. Hay dos preguntas fundamentales que debes hacerte: "¿Por qué quiero alcanzar esta meta?" y "¿Qué espero obtener de ella?".

Ambas son cruciales, pero cada una cumple una función distinta en el proceso.
El "por qué" es tu brújula interna. Es la razón abstracta y profunda que te conecta con una visión mayor de tu vida o tus valores. Cuando te sientas cansada o tentada a procrastinar, reflexionar sobre el por qué te puede dar el impulso que necesitas para seguir adelante. Te recuerda que la meta no es solo una tarea en una lista, sino un paso hacia algo más grande y significativo.

Por otro lado, el "qué" es la parte práctica de la meta: es el resultado tangible que esperas obtener. Centrarse en el qué es clave para tomar acción y evitar la parálisis por análisis. Es aquí donde puedes hacer un plan, dividir la meta en pasos pequeños y medibles que te permitirán avanzar.

El truco está en saber cuándo enfocarte en uno o en el otro. Hay momentos en los que necesitas elevarte por encima de los detalles y recordar el propósito mayor; y otros en los que es más útil centrarte en lo concreto y pensar en las acciones específicas que te llevarán a tu destino. Este equilibrio entre la motivación y la ejecución es lo que te permitirá vencer la pereza y mantenerte en movimiento.

Usa el pensamiento POR QUÉ cuando necesites motivación, ya que te permite observar tus deseos y ver cómo esa tarea se relaciona con lo que realmente quieres.

Usa el pensamiento QUÉ cuando tengas una tarea difícil, ya que te hace observar lo que puedes hacer y cómo lo harás. También conduce a una menor postergación y tiende a encontrar acciones específicas para llevar a cabo tu objetivo.

## 3. Mentalidad de éxito: esfuerzo vs. ilusiones

Numerosos estudios muestran que las personas con una mentalidad de éxito tienen más probabilidades de lograr sus objetivos. Sin embargo, esto no se debe a que se autoengañen repitiendo afirmaciones optimistas como "lograré mis metas sin esfuerzo".

Todo lo contrario: las personas exitosas saben que el camino hacia sus objetivos estará lleno de desafíos, y aceptan que deberán trabajar duro para conseguir lo que desean.
Las personas que han alcanzado grandes metas no se engañan pensando que todo será fácil. Entienden que la verdadera clave está en desarrollar una mentalidad resistente y estar preparadas para enfrentar el trabajo arduo. Para ellas, el éxito no es solo un resultado final, sino el producto acumulado de pequeñas acciones, sacrificios y perseverancia diaria.

Por ejemplo, mientras que muchos pueden caer en la trampa de creer que repetir afirmaciones del tipo "alcanzaré X meta fácilmente para la fecha Y" es suficiente para que los resultados lleguen, aquellos con una mentalidad de éxito adoptan un enfoque más realista. Saben que si quieren cumplir sus objetivos, deben trazar un plan de acción, estar preparados para enfrentar fracasos y obstáculos, y, sobre todo, mantener la disciplina.

Además, las investigaciones demuestran que quienes aceptan el esfuerzo y la dificultad tienden a ser más resilientes. La resiliencia, esa capacidad de seguir adelante a pesar de los tropiezos, es lo que les permite mantener el enfoque a largo plazo.

No se desaniman ante los primeros obstáculos, sino que persisten y buscan soluciones, sabiendo que el éxito no es inmediato, pero es alcanzable para quienes están dispuestos a hacer el trabajo necesario.

Otro aspecto fundamental es la mentalidad de aprendizaje frente a la mentalidad fija. Las personas con una mentalidad de éxito generalmente adoptan una mentalidad de aprendizaje, lo que significa que ven sus habilidades y conocimientos como algo que pueden desarrollar con esfuerzo, no como características innatas que definen lo que pueden o no lograr. Este enfoque les da la flexibilidad para mejorar continuamente y adaptarse a nuevas situaciones.

En lugar de preocuparse por el éxito o el fracaso inmediato, se centran en el progreso constante. Al hacerlo, eliminan la presión de tener que ser perfectas desde el principio y, en cambio, se permiten cometer errores, aprender de ellos y seguir adelante con más fuerza.

Dado que las personas que practican tener una mentalidad de éxito están mejor preparadas para enfrentar y superar los desafíos, son percibidas como más resilientes. En lugar de desanimarte cuando aparecen los primeros signos de dificultad, aprende a ver estos momentos como oportunidades para aprender y crecer.

Cuando se combina con una planificación cuidadosa y un esfuerzo constante, esta actitud positiva y realista crea una base sólida para alcanzar metas y lograr el éxito a largo plazo.

## 4. Contraste mental

El contraste mental es una de las técnicas para el establecimiento de metas que funciona muy bien, aunque está bastante subestimada. Así es como funciona:

Comienza por visualizarte logrando tu meta y luego piensa en todo lo que puede interponerse en tu camino y en tu meta.

Esto ayuda a predecir los posibles obstáculos que puedes encontrar en tu camino hacia el logro de una meta determinada para que puedas tomar las decisiones más informadas y más enfocadas que te ayuden a llegar a donde quieres ir.

También te ayuda a reconocer cuándo es el momento de dejar atrás una meta. Las personas que son optimistas acerca de sus objetivos y a quienes se les enseña a utilizar el contraste mental tienen consistentemente más éxito que aquellas que son sólo optimistas.

A veces, los libros o blogs sobre productividad de personas con grandes logros pueden ser un poco deprimentes. Si bien nos alegramos de que haya personas que están "logrando todo", las personas perezosas o a las que les falta ganas sienten que nunca alcanzarán lo que se proponen.

Si estás pasando por lo mismo, ¡tengo algunas sugerencias para ayudarte!
Voy a ponerme a mí misma como ejemplo. Hay MUCHAS cosas en las que creo que debería estar trabajando todo el tiempo.

Además de todas las cosas de la vida cotidiana que hay que hacer, me encanta escribir en blogs, ordenar, hacer proyectos en casa, leer y...




¿Entiendes la idea? Pero tuve que afrontar el hecho de que intentar hacer todas esas cosas al mismo tiempo significaba que no iba a ninguna parte. Simplemente no puedo tener múltiples objetivos al mismo tiempo.

Hay personas que pueden trabajar en tres o cuatro objetivos al mismo tiempo, pero hay otras que no.

## Tu plan de acción inicial

Ahora, divide tu ÚNICA meta en pasos viables que quieras lograr en las próximas dos semanas. Dos semanas es una cantidad óptima de tiempo para que la mayoría de las personas que piensan demasiado logren un buen progreso en un objetivo.

Es lo suficientemente largo como para desarrollar impulso y motivación y lo suficientemente corto como para obligarnos a realmente ponernos en movimiento.

No estás escribiendo un volumen de instrucciones aquí. Solo dedica 10 minutos a trabajar en los aspectos básicos.

Siempre puedes dividirlos más a medida que trabajas, como cuando haces la planificación diaria.

No te obsesiones con largas listas de actividades que postergarán el comienzo real del trabajo para lograr tu ÚNICA COSA en la que debes trabajar durante el día.

Sé específica en tu planificación y concéntrate en eso que debes lograr.



¿Estás lista para tomar acción y lograr tus propios objetivos?

Consigue un planificador de objetivos. Te permitirá agilizar tu proceso de establecimiento de objetivos, concentrarte en un objetivo a la vez y adaptarte a medida que la vida evoluciona.

Saca las cosas adicionales de tu cabeza, deja ir los remordimientos y los "debería hacer" y comienza a lograr los objetivos que realmente te importan.
Si no tienes un planificador de objetivos para comenzar a trabajar, visita mi tienda online y consigue mi planificador en pdf.
**lucypositive.com/tienda-online**





## Pasos de acción para trabajar y lograr tu objetivo

Para darte la mejor oportunidad de éxito, asegúrate de implementar mis 5 pasos de acción vitales para lograr tus objetivos.
Comienza con esto…

Todos los días, establece un cronograma de tareas con límites de tiempo. Usar una agenda diaria simple o una checklist imprimible puede ayudarte a visualizar la relación entre tarea y tiempo. También te ayuda a realizar un seguimiento de tu progreso.

Elige la TAREA PRINCIPAL y conviértala en tu objetivo del día. Dibuja un recuadro alrededor de esa tarea con tu bolígrafo o marcador de color favorito.

1. **Utiliza tus puntos fuertes**

Al establecer objetivos o prepararte para abordar una tarea, tómate un tiempo para considerar tus habilidades y talentos. Reconocer lo que ya posees te permitirá aprovechar al máximo tus capacidades y enfocar tu energía de manera efectiva. ¿Qué es lo que haces bien? ¿En qué áreas tienes una habilidad natural? Reconocer tus fortalezas te ayudará a elegir un enfoque que maximice tus capacidades.

Considera cuánto tiempo y qué recursos necesitarás para alcanzar tu objetivo. Establece un calendario realista que te permita avanzar sin sentirte abrumada. Asegúrate de contar con los recursos necesarios, ya sea en términos de materiales, apoyo emocional, o conocimientos.

## 2. Reconoce tus logros

Considera llevar un registro de tus logros en todo lo que haces, ya sea en el trabajo o en casa. Es una excelente manera de mejorar tu autoestima para seguir adelante. Celebra cada logro, por pequeño que sea.

Reconocer tu progreso te dará la motivación necesaria para continuar avanzando hacia la consecución de tu objetivo final.

## 3. Pida ayuda

Muchas personas suponen que pedir ayuda es una muestra de debilidad. Pedir ayuda cuando sea necesario es una muestra de sabiduría y fortaleza, no de debilidad. Al reconocer que no siempre podemos hacerlo todo por nuestra cuenta, abrimos la puerta a la colaboración y al apoyo mutuo.

Involucrar a otras personas en nuestros objetivos nos permite beneficiarnos de sus experiencias, conocimientos y perspectivas, enriqueciendo nuestro propio camino hacia el éxito.

Además, compartir nuestras metas con otros crea un sentido de comunidad y responsabilidad compartida, lo que puede aumentar la motivación y el compromiso. Recuerda, alcanzar grandes metas es más fácil cuando caminamos juntos.

Pedir ayuda aumenta tus posibilidades de éxito y te conecta con otras personas que pueden animarte y motivarte.

## 4. Evita las distracciones



Todos tenemos nuestras distracciones favoritas para cuando no tenemos ganas de hacer nada, ya sea mirar las redes sociales o jugar con nuestras mascotas.

Haz que tus distracciones sean más difíciles de alcanzar. Esto puede incluir ir a un área tranquila para trabajar, como una biblioteca o una habitación vacía, o usar una aplicación para bloquear los sitios que visitas sin rumbo mientras deberías estar trabajando.

## 5. Haz que las tareas tediosas sean divertidas

Preferimos evitar las tareas que son monótonas o poco interesantes. Limpiar las canaletas o el baño nunca será divertido, pero puedes hacerlas más agradables.

Intenta escuchar música o un podcast mientras realizas estas tareas, o usa tu monitor de actividad física para ver cuántas calorías quemas o los pasos que das.

CAPÍTULO 3

# Superando la pereza en casa

Para la mayoría de las personas, el hogar generalmente se asocia más como un lugar de relajación que un lugar de trabajo.

Sin embargo, ahora que muchas personas no solo pasan la mayor parte de su tiempo en casa, sino que realizan sus trabajos habituales en casa, la dinámica ha cambiado.

Psicológicamente, a nuestro cerebro le cuesta diferenciar cómo asociamos un entorno particular con la tarea que intentamos llevar a cabo en ese lugar.

Por ejemplo, si estudiamos o trabajamos en la cama, nuestro cerebro tendrá dificultades para dormir en ella, ya que le será difícil diferenciar la cama entre el trabajo activo y  el sueño tranquilo.



Superar la pereza en casa puede ser difícil porque el cerebro no sabe cómo asociar tu entorno con la productividad cuando has pasado tanto tiempo utilizando tu hogar como un espacio de relajación.

A continuación, te comparto algunos consejos para ayudarte a combatir la pereza en casa:

1. Haz una lista de tareas pendientes y luego separa las tareas de la casa de las del trabajo.
Si trabajas desde casa, te será un poco más difícil mantener los dos mundos por separado. Pero con esfuerzo, lo lograrás y podrás ser eficiente y productiva tanto en el trabajo como en casa.

Es muy fácil sentarse a trabajar y, de repente, recordar cuánta ropa tienes que lavar. Tu mente cambia al modo "tareas domésticas", por lo que te levantas y comienzas a lavar la ropa, dejando tu trabajo profesional a un lado y olvidándote mientras "recuerdas" otras pocas tareas domésticas que "deberías" hacer mientras estás en casa.

Para evitar que esto suceda todos los días, tómate un tiempo para escribir tu lista de tareas cada noche o mañana, lo que funcione mejor para ti.
Anotar todas tus tareas te proporciona una visión clara y precisa de lo que debes hacer. Esto reduce las posibilidades de distracción, ya que tienes una guía concreta que te mantiene enfocado en lo importante.
Tener todas tus tareas escritas te da una idea clara y concisa de lo




que necesitas hacer, lo que a su vez hace que sea más difícil distraerte.

Si necesitas hacer pausas constantemente y tomarte un tiempo para recordar y organizar mentalmente tu lista de tareas, es mucho más probable que encuentres el camino de regreso al sofá y enciendas la televisión para relajar tu cerebro.

Haz una lista de tareas domésticas y una lista de tareas laborales. Esto te ayuda a ordenar todo lo que tienes que completar, mientras mantienes cada uno de tus mundos lo más separado posible.

Recientemente leí una idea brillante para organizar las tareas de Daniel Levitin, profesor de psicología y neurociencia conductual. Él recomienda escribir cada tarea en una tarjeta de 3×5. Es como hacer un brainstorming, pero con tan solo un elemento por tarjeta. De esa manera, puedes separar y ordenar (o reordenar) más fácilmente tus tareas para cada día.

Aunque siempre pensé que prefería una lista en papel o una lista de verificación en mi computadora, definitivamente puedes probar esta nueva forma de ordenar tu lista.

## 2. Simplifica tu rutina

Cuantas más cosas tengas que pensar en hacer todos los días, más agotada te sentirás incluso antes de levantarte de la cama.

Por supuesto, una lista escrita ayuda, pero otra cosa que es imperativa para quienes piensan demasiado es reducir la fatiga de decisiones eliminando y/o automatizando la mayoría de las decisiones que tienes que tomar constantemente.



Superar la pereza en casa mediante la simplificación de las rutinas puede tener un impacto significativo en nuestra productividad y bienestar general.

A menudo, la pereza surge cuando nos sentimos sobrepasadas por la cantidad de tareas y responsabilidades que enfrentamos.

Simplificar nuestras rutinas diarias puede ayudarnos a manejar mejor nuestras tareas y reducir el estrés asociado.

## Simplificando las tareas del hogar

- Una estrategia efectiva para simplificar las rutinas es desglosar las grandes tareas en pasos más pequeños y manejables. Por ejemplo, en lugar de abordar toda la limpieza de la casa en un solo día, se pueden dividir las tareas por habitaciones o por tipos de actividades, como barrer, desempolvar o lavar los platos.
  Al enfocarte en una tarea a la vez, cada una se siente más alcanzable y menos intimidante, lo que reduce la resistencia mental a comenzar.

- Establecer horarios regulares para las tareas del hogar es una estrategia eficaz para combatir la pereza y la falta de motivación, ya que crea una rutina predecible y estructurada. Cuando asignamos momentos específicos para realizar ciertas actividades, como limpiar, organizar o hacer las compras, reducimos la tendencia a postergar las cosas. Además, al tener un plan definido, nuestra mente se acostumbra a seguir un ritmo constante, lo que facilita la ejecución de las tareas sin necesidad de pensar demasiado o esperar "el momento perfecto" para empezar.

- Crear un horario semanal que asigne tiempos específicos para tareas como lavar la ropa, cocinar y limpiar es otra excelente manera de proporcionar estructura y facilitar el cumplimiento de estas actividades. Al tener un plan claro, evitamos la sobrecarga de último momento y reducimos la posibilidad de dejar las cosa spara más adelante. Además, este tipo de organización nos permite administrar mejor nuestro tiempo, asegurándonos de

que todas las tareas necesarias se realicen sin sentirnos abrumadas. Con una rutina establecida, podemos abordar las responsabilidades de manera más eficiente y con menos estrés.

- Las listas de verificación diarias o semanales, también conocidas como listas de chequeo o checklists, son una herramienta valiosa para mantener el control de las tareas pendientes y organizar mejor nuestras actividades.
  Al escribir lo que necesitamos hacer, visualizamos claramente nuestras responsabilidades y evitamos que se nos olviden. Además, ir marcando cada tarea completada nos brinda una sensación de logro y progreso, lo que nos motiva a seguir avanzando.

Esta práctica no solo aumenta nuestra productividad, sino que también reduce el estrés, ya que tenemos un plan claro y tangible para guiarnos en nuestro día a día.

- Mantener la motivación y la energía durante el día es más fácil cuando incorporamos descansos breves y recompensas al completar tareas. Tomar pequeños descansos nos permite recargar energías, evitando el agotamiento físico y mental, mientras que las recompensas, por sencillas que sean, como disfrutar de un café o un episodio de una serie, nos dan un incentivo para seguir avanzando.

El equilibrio entre el esfuerzo y el descanso hace que enfrentar nuestras responsabilidades sea más llevadero, manteniendo un ritmo constante y positivo a lo largo del día.



## 3. Organiza tus espacios

La clave para crear un entorno dentro de tu casa en el que puedas combatir la pereza es corregir el problema de asociación que realiza nuestra mente y que te mencioné anteriormente.

¿Cómo corriges este problema?

Este enfoque no solo hace que las tareas parezcan más manejables, sino que también proporciona una estructura clara que facilita la acción.

Comienza por organizar cada espacio de tu hogar. Un ambiente ordenado y limpio reduce la sensación de caos y estrés, lo que a su vez puede aumentar tu motivación para mantener el espacio en buen estado. Deshazte de lo innecesario y asegúrate de que cada objeto tenga su lugar. Esto no solo mejora la estética de tu hogar, sino que también hace que las tareas de limpieza y organización sean más rápidas y sencillas.

Divide tu casa en secciones para diferentes tareas. Es decir, asigna diferentes lugares en la casa que sean espacios de trabajo dedicados para proyectos específicos.

Por ejemplo, puedes asignar ciertos días de la semana a tareas específicas en diferentes áreas de la casa. Lunes para la cocina, martes para la sala de estar, miércoles para los dormitorios, y así sucesivamente. Esta división hace que el trabajo parezca menos abrumador, ya que te enfocas en una sección a la vez en lugar de intentar abordar toda la casa, lo cual es bastante abrumador.

Además, dentro de cada sección, puedes dividir las tareas en pasos más pequeños. En la cocina, por ejemplo, podrías comenzar limpiando las superficies, luego lavar los platos, y finalmente barrer y trapear el piso.

Dividir las tareas en pasos más manejables es una estrategia eficaz para mantener la motivación y el impulso. Cuando una tarea parece abrumadora, descomponerla en pequeñas acciones hace que cada paso se sienta más alcanzable.

Esto no solo facilita el avance, sino que también nos permite ver el progreso de forma más rápida y constante. Al completar cada pequeño paso, ganamos una sensación de logro que nos impulsa a continuar, manteniendo el enfoque y la energía hasta terminar el trabajo.

Este método proporciona una estructura clara, hace que las tareas sean más controlables y facilita la creación de hábitos positivos que mantienen el hogar en buen estado.

## 4. Crea un sistema para recompensarte cuando completes una tarea

A mí personalmente me encanta el sistema de recompensas. Me entusiasma completar mis tareas porque sé que me estoy dando un gusto.

Si tienes la disciplina de esperar tus recompensas después de tachar cosas de tu lista de tareas pendientes, esto es un gran motivador.

Una vez que tienes tu lista de tareas, asegúrate de que cada tarea tenga un punto de inicio y de finalización claro.





Luego, asocia cada tarea completada con una recompensa que realmente te motive. Las recompensas pueden variar según tus preferencias personales. Podrían ser algo simple como disfrutar de tu taza de café favorita, tomarte un tiempo para ver un episodio de la serie que te guste, o incluso dedicar unos minutos adicionales a una actividad relajante como leer un libro o salir a caminar.

La clave es que la recompensa sea algo que realmente desees y que te brinde satisfacción inmediata.

Para mantener el sistema de recompensas efectivo, es importante ser constante y disciplinada.

Cumple con el acuerdo que has hecho contigo misma de no acceder a la recompensa hasta que hayas completado la tarea. Esta autoimposición de reglas fortalece tu fuerza de voluntad y te ayuda a asociar el esfuerzo con resultados positivos y tangibles.

Con el tiempo, tu mente empezará a relacionar el cumplimiento de tareas con la obtención de recompensas, lo cual incrementa tu motivación para mantener tu hogar en orden.



## 5. Planifica tu tiempo libre

Si has pasado los últimos meses sumida en un estado de improductividad, no te lances a la lucha contra la pereza a todo o nada al principio.

Vivimos en una cultura que tiende a promover una visión en blanco y negro, donde muchas veces se nos dice que o trabajamos intensamente, ya sea en un empleo remunerado o en las tareas del hogar, o somos consideradas vagas y fracasadas.
Este tipo de pensamiento limita nuestra perspectiva y nos empuja a creer que solo hay dos opciones: ser extremadamente productivas o no hacer nada útil.
Sin embargo, la realidad es mucho más compleja.

No siempre tenemos que estar funcionando a máxima capacidad para sentir que estamos logrando algo. El equilibrio es clave para mantener una vida sana y satisfactoria.
No se trata de todo o nada, sino de aprender a gestionar nuestras energías y esfuerzos de manera eficiente, reconociendo que hay momentos para trabajar y también para descansar. Darle valor a los descansos y al autocuidado no nos hace menos valiosas ni menos capaces.

Aceptar que no todo es blanco o negro nos libera de la presión de ser perfectas todo el tiempo. Podemos ser personas productivas y exitosas, pero también necesitamos tiempo para descansar, disfrutar y recargar energías. Así, evitamos el agotamiento y nos aseguramos de que nuestras actividades diarias se mantengan sostenibles a largo plazo. La clave está en encontrar ese equilibrio.

Está bien sentirnos cómodas en nuestras casas y disfrutar de momentos de pereza de vez en cuando. Todos necesitamos esos momentos de descanso y relajación para desconectar y renovarnos.

Sin embargo, es importante reconocer que no podemos permitirnos estar en un estado de pereza constante. La comodidad y el descanso son necesarios, pero deben ser equilibrados con un sentido de responsabilidad y acción.

Trabajar duro es fundamental para nuestro bienestar y desarrollo personal. La productividad no solo nos ayuda a alcanzar nuestras metas, sino que también nos brinda una sensación de logro y propósito. Sentirnos productivas y comprometidas con nuestras tareas nos motiva y nos da un sentido de avance en nuestra vida. Al cumplir con nuestras responsabilidades y objetivos, mantenemos una mentalidad positiva y activa.

A la par de la importancia del trabajo, nuestro cuerpo y mente también necesitan tiempo para relajarse y recuperarse. Un equilibrio adecuado entre trabajo y descanso es esencial para mantener nuestra salud física y emocional.

Dedicar tiempo a actividades que nos relajen, como leer, hacer ejercicio o simplemente disfrutar de un pasatiempo, nos ayuda a evitar el agotamiento y a mejorar nuestra calidad de vida.

Encontrar un balance entre trabajar duro y permitirnos momentos de descanso es crucial para una vida sana y satisfactoria. No debemos sentirnos culpables por disfrutar de nuestra comodidad

en casa, pero también es vital que no dejemos que la pereza se convierta en una constante. Al mantener un equilibrio saludable entre la productividad y el descanso, podemos lograr una vida más plena y equilibrada.

Si un día te sientes especialmente cansada y agotada, está bien posponer las tareas menos necesarias para darle a tu cuerpo el descanso que necesita. La fatiga acumulada puede afectar tu rendimiento y bienestar general, por lo que es importante escuchar a tu cuerpo y priorizar tu salud. A veces, permitirte un descanso puede ser más productivo a largo plazo, ya que te ayudará a recuperar energías y volver a tus actividades con una mayor eficacia y vitalidad. Recuerda que cuidarte a ti misma es fundamental para mantener un equilibrio saludable entre tus responsabilidades y tu bienestar personal.



CAPÍTULO 4

# Cómo romper con el hábito de la pereza

Cuando te despertaste esta mañana, ¿qué hiciste primero? ¿Te metiste en la ducha, revisaste tu correo electrónico? ¿Te cepillaste los dientes antes o después de lavarte la cara? ¿Qué camino tomaste para ir al trabajo?

En 1892, el famoso psicólogo William James escribió:

*"Toda nuestra vida, no es más que un cúmulo de hábitos"*

Me encanta porque es absolutamente cierto: la mayoría de las decisiones que tomamos cada día son hábitos que hemos incorporado.

Y aunque cada hábito significa relativamente poco por sí solo, con el tiempo, las comidas que pedimos, si ahorramos o gastamos, la frecuencia con la que hacemos ejercicio y la forma en que organizamos nuestros pensamientos y rutinas de trabajo tienen un enorme impacto en nuestra salud, productividad, seguridad financiera y felicidad.

**¿Es posible cambiar el hábito de la pereza?**

Dos preguntas que pueden desanimarnos al comenzar a trabajar en crear hábitos que nos ayuden a lidiar con la pereza:

1. ¿Cuánto tiempo llevará?
2. ¿Qué hacer si cometes un error o tienes un "día de pereza"?

Aunque todo el mundo dice que los hábitos son solo hábitos y que es fácil cambiar los hábitos perezosos o negativos, en realidad no parece así, ¿verdad?

Por alguna razón, es mucho más fácil para algunas de nosotras caer en hábitos perezosos. Y como con cualquier hábito "malo", ¡parece mucho más difícil de romper!

¿Por qué parece que algunas personas son naturalmente emprendedoras y logran mucho todos los días?

Si estás viviendo en el pozo de los hábitos perezosos, seré sincera contigo... no va a ser un proceso de la noche a la mañana.
Y probablemente no podrás cambiar TODOS tus hábitos perezosos a la vez.
Si eres vaga para ponerte a trabajar tanto en casa como en tu trabajo, tienes que empezar dominando tu fuerza de voluntad.



No es exactamente como si pudieras decir "Voy a romper el hábito de la pereza" y luego, de repente, comenzar a hacer todas las cosas productivas en todas las áreas de tu vida.

Ser perezoso es algo que invade todo, desde tu vida laboral hasta tu vida personal.

Pero veamos dónde estás ahora en comparación con dónde PODRÍAS estar después de incorporar hábitos de productividad:

**¿Actualmente te sientes así?**

Todo te parece demasiado difícil (hacer ejercicio, cocinar, ordenar, etc.) así que no lo haces.
Tienes una idea de cómo te GUSTARÍA vivir, pero no tienes idea de cómo lograrlo.

Generalmente estás en bancarrota aunque parece que todo lo que haces es ir a trabajar todos los días.

**¿Cómo sería vivir así?**

Tienes una rutina diaria que incluye hacer algo de ejercicio, mantener una casa bastante limpia y comer alimentos decentes.
Tus metas no parecen imposibles, porque en realidad estás trabajando para lograrlas.
Tienes el control de tu dinero y sientes que estás al mando en lugar de tener miedo de las facturas inesperadas.

Creo sinceramente que puedes hacer que estos cambios de vida sucedan, porque trabajo con personas que han hecho un gran esfuerzo por superarse a sí mismas y lo han logrado.

Si me permitiera disfrutar de TODOS los hábitos de pereza, TODO el tiempo, mi vida sería infinitamente más difícil.

Espera... ¿qué? ¿No es ser perezoso MENOS trabajo que todo eso de la productividad?

Puede parecer así. Pero en realidad, el estrés que te estás imponiendo con toda esa pereza hace que la vida sea tan difícil como levantarte y hacer algo de trabajo... sin mencionar el hecho de lidiar con el efecto dominó de lo que sucede cuando tus hábitos de pereza hacen que pospongas todo lo importante.

Estamos hablando de problemas de salud graves, cargos por pagos atrasados, facturas elevadas de tarjetas de crédito porque pides comida para llevar en lugar de ir de compras y cocinar, una situación de vida vergonzosa y posiblemente peligrosa...






Cuando te consideras una persona vaga y cultivas constantemente el hábito de la pereza, eso se convierte en tu identidad. Se necesita mucho tiempo para cambiar esa mentalidad y esos hábitos, pero PUEDES hacerlo.

Cuando te consideras una persona vaga y cultivas constantemente el hábito de la pereza, este comportamiento puede empezar a definirte y convertirse en parte de tu identidad. Esta autopercepción negativa puede ser debilitante y hacer que te sientas atrapada en un ciclo de inactividad.

Al ver la pereza como una característica fija de quién eres, es fácil caer en la trampa de la complacencia y no esforzarte por cambiar.

Cambiar esta mentalidad y romper con los hábitos de pereza requiere tiempo y esfuerzo, pero es completamente posible. Es importante comenzar reconociendo que estos hábitos no definen tu valor ni tu capacidad para cambiar.

Darte permiso para empezar con pequeños pasos hacia una mayor productividad puede ayudarte a construir una nueva identidad basada en el progreso y la acción.

La clave para transformar esta percepción es establecer metas alcanzables y celebrar cada pequeño logro en el camino. Estos cambios graduales no solo mejorarán tu eficiencia, sino que también te proporcionarán una sensación de logro que refuerza una nueva autoimagen. A medida que trabajas en superar la pereza, empezarás a ver resultados positivos que te motivarán a seguir adelante.

Finalmente, el proceso de cambiar hábitos y mentalidades es una jornada que requiere paciencia y compasión por uno mismo. Reconoce que todos estamos lidiando con dificultades y que el progreso no siempre es lineal. Puede redefinir quién eres y construir una identidad basada en la acción y el logro, en lugar de la pereza, con determinación y consistencia.

Entonces, si he visto a muchas mujeres lograr encadenar suficientes días productivos para realmente avanzar hacia sus objetivos, entonces ¡SÉ que definitivamente "tú" puedes lograrlo!

No estoy hablando de que te sumerjas en la hiperproductividad. Pero cuando aprendes a cambiar el hábito de la pereza cuando se trata de cosas simples, se vuelve más fácil esforzarse por alcanzar objetivos más grandes que no sean de vagancia, como una casa completamente ordenada y cómoda.

Comienza de a poco, trabaja de manera inteligente, triunfa.

## 3 pasos para crear nuevos hábitos

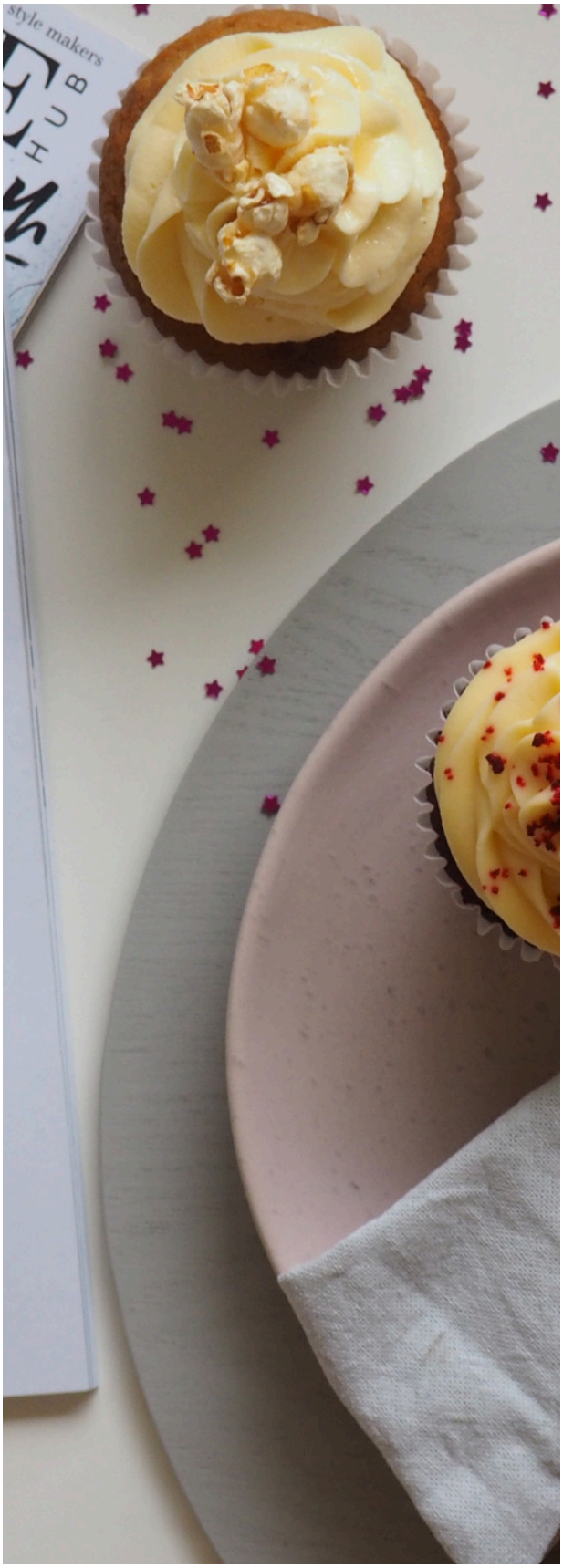
Hablemos de lo que realmente se necesita para deshacerse del viejo hábito de la pereza y comenzar a formar nuevos y mejores hábitos.

Adquirir el hábito de hacer algo suele ser más fácil de decir que de hacer. Parece que adquirimos malos hábitos de pereza sin ningún esfuerzo, pero formar un "buen" hábito puede ser más desafiante.

Vamos a dividirlo en un proceso fácil de tres pasos a seguir hasta que hayamos internalizado el nuevo comportamiento y lo hayamos convertido en un verdadero hábito, es decir, algo que hacemos automáticamente sin tener que pensar en ello, como por ejemplo, cepillarnos los dientes.

Estos pasos se basan en gran medida en el libro: "Atomic Habits" de James Clear (libro que te recomiendo leer lo antes posible).






## 1. Especifica qué nuevo hábito reemplazará a un viejo hábito de pereza

Para superar un hábito de pereza, es esencial reemplazarlo con un nuevo hábito positivo que te impulse a la acción. Por ejemplo, si tienes el hábito de posponer tus ejercicios físicos por la mañana, puedes reemplazarlo estableciendo una rutina de ejercicios de 10 minutos justo después de despertarte.

Este nuevo hábito no solo te activa físicamente, sino que también te pone en una mentalidad productiva para el resto del día.

Al especificar un nuevo hábito para sustituir al anterior, te das una dirección clara y evitas caer en la tentación de la pereza.

¿Qué hábito nuevo y productivo va a implementar? Sé lo más específica posible.

No digas simplemente: "Voy a ordenar todos los días".

En lugar de eso, di algo como: "Voy a ordenar 5 prendas de mi armario".

Ahora sabes EXACTAMENTE lo que harás todos los días. Cuanto más específica seas, más fácil será visualizar la puesta en práctica del nuevo hábito y el efecto que tendrá en tu vida.



## 2. Recuérdate a ti misma HACER cosas productivas

Durante los primeros días, estás motivada y entusiasmada. Mantener tu nuevo hábito suele ser bastante fácil.

Pero luego, después de unos días, es posible que quieras volver a caer en los viejos hábitos.

Tal vez esté lloviendo y no tengas muchas ganas de salir a caminar. O tal vez se te pase el día. En ese momento es importante tener un recordatorio diario. Configura una alerta en tu teléfono o agrega el nuevo hábito a tu lista de tareas diarias por un tiempo.

¿Recuerdas lo que dije antes sobre no intentar cambiar todos los hábitos a la vez? Esta es la razón. Sobrecargarse de recordatorios y una lista larga NO te ayudará a tener éxito.

En cambio, comenzarás a sentirte abrumada y terminarás arrastrándote de regreso a ese cómodo nido de mantas en el sofá con un plato de sobras de la comida de la noche calentados en microondas y sin otros pensamientos en tu cabeza excepto mirar compulsivamente tu último programa favorito.

Mantenlo manejable. PUEDES manejar más de lo que imaginas, pero no sobrepases  esos límites todos los días.

Un recordatorio diario te ayudará a mantenerte en el buen camino hasta que tu nueva actividad se convierta en parte de tu rutina automática… y luego en un verdadero hábito.



## 3. Haz que la nueva acción sea parte de tu rutina hasta que se convierta en un hábito.

Los hábitos juegan un papel crucial en la forma en que manejamos nuestras vidas diarias, y cuando se integran en ciclos, su poder se multiplica.
Un ciclo de hábitos es la práctica de encadenar varios hábitos positivos, donde la finalización de uno conduce al inicio del siguiente. Este enfoque no solo te ayuda a mantener la constancia, sino que también refuerza la estructura de tu día, facilitando la realización de tareas de manera automática y eficiente.

**¿Por qué son tan efectivos los ciclos de hábitos?**

1. **Crean una rutina sólida**: Los ciclos de hábitos estructuran tu día en bloques predecibles, eliminando la necesidad de tomar decisiones constantes sobre qué hacer a continuación. Esto reduce la fatiga mental y te permite concentrarte más en la calidad de tus acciones.

2. **Aumentan la motivación:** Completar un hábito desencadena una sensación de logro, lo que te motiva a continuar con el siguiente hábito en el ciclo. Esta cadena de pequeñas victorias te impulsa hacia adelante, manteniendo alta la motivación.

3. **Refuerzan el cambio positivo:** Encadenar hábitos facilita la incorporación de nuevos comportamientos positivos en tu vida. Por ejemplo, si después de tu rutina de ejercicio decides leer un libro durante 20 minutos, este hábito de lectura se refuerza al estar

vinculado a una actividad que ya disfrutas.

4. **Facilitan el seguimiento del progreso**: Los ciclos de hábitos son fáciles de medir y ajustar. Puedes ver claramente cuál es tu ciclo actual y hacer modificaciones según sea necesario para mejorar tu productividad y bienestar.

**Usa el poder de los ciclos de hábitos**

*"Este proceso dentro de nuestro cerebro es un ciclo de tres pasos. Primero, hay una señal, un disparador que le dice a tu cerebro que entre en modo automático y qué hábito usar. Luego está la acción, que puede ser física, mental o emocional. Finalmente, hay una recompensa, que ayuda a tu cerebro a determinar si vale la pena recordar este bucle en particular para el futuro".*

*Charles Duhigg*
*El poder de los hábitos*



Si quieres crear nuevos hábitos de cualquier tipo, es fundamental que utilices ciclos de hábitos.

Todos los hábitos que hayas creado (los buenos y los malos) se basan en un ciclo de hábitos de tres pasos que se ve así:

**SEÑAL + ACCIÓN + RECOMPENSA = HÁBITO**

**Los nuevos hábitos dependen de este ciclo de tres pasos:**

*1. La señal:* Es el desencadenante que pone en marcha el hábito. Puede ser una situación, una emoción o cualquier estímulo que provoque la necesidad de actuar de cierta manera. La señal es el recordatorio que activa el comportamiento que deseas cambiar o establecer.

*2. La acción:* Es la respuesta a la señal. Aquí es donde ocurre el hábito en sí mismo. Si estás creando un nuevo hábito, esta es la etapa en la que introduces una nueva acción o comportamiento que deseas convertir en un hábito.

*3. La recompensa:* Es el beneficio o satisfacción que obtienes después de completar la acción. La recompensa refuerza el hábito, haciéndolo más atractivo y aumentando las probabilidades de que repitas el ciclo en el futuro.



Para crear nuevos hábitos de manera efectiva, identifica claramente cada uno de estos pasos en el comportamiento que deseas desarrollar.
Asegúrate de que la señal sea constante, que la rutina sea sencilla y fácil de realizar, y que la recompensa sea lo suficientemente significativa para motivarte a continuar.

Con el tiempo, estos ciclos de hábitos se consolidarán, convirtiendo tus acciones en hábitos automáticos.

Ahora hablemos de cómo puedes usar este ciclo de hábitos para desarrollar mejores hábitos en tu propia vida…
La clave para crear hábitos se basa en una fórmula simple que cualquiera de nosotros puede adoptar.
Digamos que quieres crear el hábito de hacer ejercicio a primera hora de la mañana.

Comienza eligiendo una SEÑAL, como dejar tus zapatillas de deporte cerca de la puerta.

Esta señal debería desencadenar la ACCIÓN que quieres desarrollar (en este caso, hacer ejercicio temprano por la mañana).

A continuación, elige una RECOMPENSA clara, como un batido después de cada entrenamiento.






Por último, te permites no solo desear, sino también anticipar esa recompensa, pensando en el batido que disfrutarás una vez que hayas terminado de darlo todo en el gimnasio.

La simple suma de un antojo podría ser lo que marca la diferencia entre levantarse e ir al gimnasio o apagar la alarma y volver a esconderse bajo las sábanas.

Los antojos impulsan los hábitos.

La razón por la que los hábitos son tan poderosos es porque realmente crean antojos neurológicos. Y descubrir qué desencadena tus antojos es lo que puede hacer que crear un hábito sea más fácil para ti.

## Ejercicio práctico

Piensa en un hábito que quieras crear y escríbelo.
_____

A continuación, piensa en tu señal. Escríbela.
_____

Ahora, piensa en tu recompensa. Escríbela.
_____

Por último, recuerda asegurarte de que la recompensa sea algo que puedas desear o anticipar a medida que creas este nuevo hábito.

Volvamos al ejemplo de la ropa:

"Cuando llegue a casa del trabajo, quitaré 5 prendas de mi armario y luego me pondré mi ropa cómoda".

La señal es llegar a casa del trabajo e ir a tu habitación porque siempre te cambias de ropa. Pero tu nuevo hábito sándwich incluye



el paso muy específico de ordenar 5 prendas de tu armario ANTES de obtener la recompensa de ponerte esa ropa cómoda para que puedas relajarte.

Algo similar también podría funcionar con el ejercicio. Podrías decir: "Cuando llegue a casa del trabajo, me pondré mi ropa deportiva y caminaré en la cinta durante 15 minutos. Luego me cambiaré a mi ropa cómoda".

Practica esta rutina todos los días y, con el tiempo, te encontrarás deseando que los nuevos hábitos se conviertan en parte de tu identidad.

## ¿Cuánto tiempo se tarda en crear un nuevo hábito?

Se necesita algo de tiempo antes de que un nuevo comportamiento se convierta en un hábito real. Sé realista con tus expectativas y entiende que tendrás que pensar y esforzarte a diario en esto durante un tiempo.

Algunas personas dicen que cambiar un hábito lleva 21 días. Para la
.

mayoría de las personas a las que les falta iniciativa, es más probable que cada cambio tarde 65 días o más en convertirse en un hábito.

Tu mejor plan de ataque es trabajar en un área a la vez. No vas a resolver por completo tu vida de vaga en una semana o dos, o incluso en dos meses, pero vas a hacer un progreso considerable. ¡Y solo imagina dónde podrías estar dentro de un año!

¿Qué área de tu vida cambiarías primero para marcar la mayor diferencia y hacer que los próximos cambios sean más fáciles?

Domina el cambio de un hábito de pereza a la vez.

Sí, llevará algo de tiempo formar nuevos hábitos y reemplazar por completo el hábito de la pereza. Pero al final valdrá la pena. Solo necesitas comenzar con UNA cosa.






## ¿Qué debo hacer si cometo un error?

Seamos honestas: nadie es perfecto. Es casi imposible introducir un nuevo hábito e implementarlo con un 100 % de éxito desde el primer día.

No tiene nada de malo disfrutar de un día de ocio de vez en cuando. Todas necesitamos un descanso.

Sin embargo, mientras estás en la etapa de creación de un hábito, haz lo posible por mantener firme las partes de tu rutina diaria que incorporen tu nuevo hábito.

La clave es no tirar la toalla si cometes un error o vuelves a caer en tus viejas costumbres de ocio durante un día.

Un mal día no es un fracaso. ¡Debes recordarlo!
Mañana puedes volver a practicar tu nuevo hábito positivo y productivo.

CAPÍTULO 5

# La pereza y el engaño de la zona de confort

La zona de confort y la pereza están estrechamente relacionadas porque ambas pueden mantener un ciclo de estancamiento e inacción.

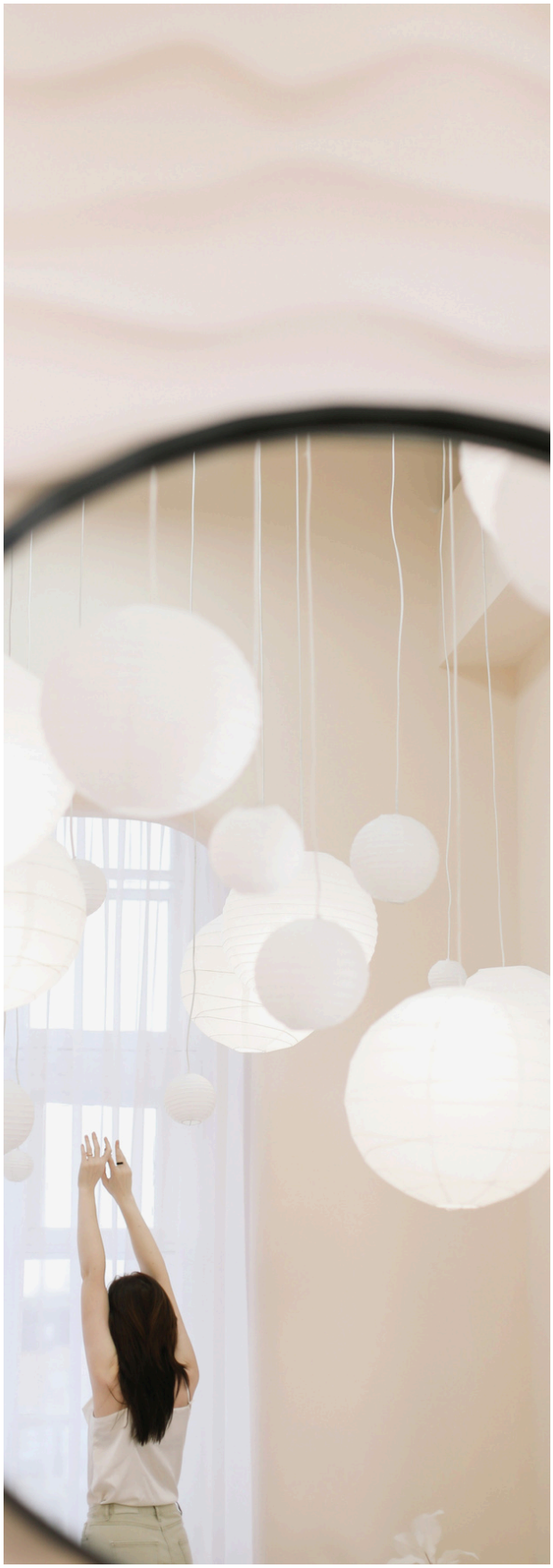
En este capítulo te voy a enseñar qué es una zona de confort, por qué es difícil salir de ella y los pasos necesarios para romper el ciclo pereza - zona de confort.

La vida se siente segura y familiar en la calidez de nuestra zona de confort. Con más frecuencia de lo que nos gustaría admitir, es difícil encontrar la motivación para salir. Pero cuanto más limitadas estamos en nuestra zona de confort, menos oportunidades tenemos de sumergirnos por completo en la experiencia humana.

Salir de tu zona de confort requiere fuerza de voluntad y un cambio de mentalidad rotundo. Cada paso que das para alejarte de tu zona de confort te ayudará a crecer personalmente, aprender más y tener éxito.

Aunque la zona de confort nos protege de la ansiedad y el miedo al fracaso, también nos impide desarrollarnos.

En este caso, la pereza funciona como una defensa para mantenernos en un estado de comodidad y familiaridad. Al evitar las tareas difíciles o desconocidas, nos ahorramos el esfuerzo y la incomodidad a corto plazo, pero a largo plazo pueden causar insatisfacción y falta de propósito.



## ¿Qué es la zona de confort?

La zona de confort es un estado psicológico en el que una persona se siente a gusto porque no se la está poniendo a prueba.

Es ese espacio mental y físico donde nos sentimos seguras y libres de estrés, pero también es un lugar donde el crecimiento y el desarrollo personal son limitados. Cuando permanecemos demasiado tiempo en esta zona, la pereza puede convertirse en una consecuencia natural, ya que evitar nuevos desafíos y nuevas experiencias se vuelve una norma cómoda.



Dentro de la zona de confort, las personas normalmente no se involucran en nuevas experiencias ni asumen ningún desafío. Solo participan en actividades que les resultan familiares, lo que les hace sentir que "tienen el control" de su entorno.

Las personas permanecen en su zona de confort para evitar sentimientos de ansiedad o estrés y dolor. Todo lo que está fuera de esa zona genera incertidumbre, y la incertidumbre les hace sentir ansiedad. Naturalmente, los seres humanos estmos programados para evitar estos sentimientos, lo que nos hace reacios a salir de nuestra zona de confort.

Después de todo, ¿por qué deberíamos hacerlo?
Por más cómoda que parezca, esta burbuja segura impide que las personas crezcan personalmente y hagan las cosas que quieren pero no tienen el coraje de hacer.

Por ejemplo, permanecer en un trabajo insatisfactorio durante años te deja sintiéndote agotada y desconectada. Sin embargo, se ha convertido en tu zona de confort. Sabes que eres capaz de más, pero aventurarte y desafiar tus límites te asusta porque implica incertidumbre.

## ¿Por qué es difícil salir de tu zona de confort?

Encontrar la motivación para salir de tu zona de confort no es fácil. Te muestro tres razones por las que puedes estar dudando en dar el primer paso.

### 1 Miedo e incertidumbre

En tu zona de confort, todo es predecible, lo que te hace sentir segura. Por ejemplo, sabes exactamente qué esperar cuando tomas la misma ruta al trabajo todos los días.

Cuando piensas en salir o expandir tu zona de confort, te enfrentas a la incertidumbre. Y como la incertidumbre es igual a peligro, ésto te genera miedo.

Es así como incluso cuando sabes que has superado tu zona de confort, el miedo te impide avanzar. Por ejemplo, puedes dudar en buscar una carrera profesional diferente por miedo al fracaso.

### 2 La tentación de la comodidad

Incluso si queremos crecer, la zona de confort es muy atractiva. Como es segura y fácil, es natural que la gente quiera quedarse allí.

Sin embargo, quedarse allí también significa no avanzar ni superarse nunca. Como explica la Dra. Margie Warrell, "el crecimiento y la comodidad no pueden ir de la mano". Explica que a menudo olvidamos el riesgo de no correr riesgos. En otras palabras, corremos el riesgo de perder la vida que tenemos el potencial de vivir.

## 3 Una mentalidad fija

Cuando tienes una mentalidad fija, te convences a ti misma de que no tienes las habilidades necesarias para hacer o lograr algo. Esto te hace estar menos motivada para buscar oportunidades de crecer y aprender nuevas habilidades.

En cambio, usas tus habilidades como excusa para permanecer en la zona de confort, haciendo afirmaciones como, "No puedo hacer eso" o "Eso no es algo en lo que soy buena".

Esta mentalidad te mantiene estancada en la zona de confort como una forma de evitar desafíos y dificultades.
Lograr un cambio de comportamiento exitoso es difícil porque nuestro comportamiento es habitual.

Cuanto más repetimos ciertos comportamientos, más nos quedamos atrapadas en patrones fijos que nos terminan perjudicando.

Por ejemplo, despertarse a las 6 a. m. todas las mañanas será difícil al principio si has seguido un horario de sueño irregular durante años.

Un cambio de comportamiento duradero comienza con una fuerte voluntad de cambiar. Si aún te quedan dudas al respecto, vuelve a leer el capitulo 4.

## Cómo salir de tu zona de confort

En 1908, un experimento realizado por los psicólogos Robert Yerkes y John Dodson hecho con ratones reveló una relación interesante entre el rendimiento y la ansiedad.
Descubrieron que los ratones estaban más motivados para completar un laberinto cuando se les aplicaban descargas eléctricas suaves. Sin embargo, los ratones se escondían por miedo una vez que las descargas se volvían demasiado fuertes.

Según la Ley de Yerkes-Dodson, un nivel óptimo de presión o ansiedad aumenta el rendimiento, pero solo hasta cierto punto. Demasiada presión tiene el efecto contrario, provocando que alguien entre en pánico.
Intentar salir demasiado de tu zona de confort puede tener el mismo efecto.





Realizar actividades que aumenten demasiado tu ansiedad puede hacer que te encierres aún más en tu zona de confort.

La mejor manera de salir de ese lugar seguro pero que no te permite avanzar es expandirlo gradualmente y encontrar tu nivel óptimo de "estrés bueno".

El aumento del rendimiento es solo una de las muchas razones por las que es importante salir de tu zona de confort. También te ayuda a descubrir tu verdadero potencial, alcanzar tus metas y vivir una vida más plena.

## ¿Qué sucede cuando sales de tu zona de confort?

Hay innumerables recompensas esperando al final de tu zona de confort. Echemos un vistazo a algunas de ellas.

### Mayor resiliencia

Luego de muchas investigaciones se descubrió que la resiliencia es una fuerza interior que se puede aprender.

Cuanto más te expandas más allá de tu burbuja de confort, más

fortalecerás tus músculos de resiliencia. Aceptar situaciones incómodas una y otra vez desarrolla la fortaleza mental. Esto te ayuda a superar obstáculos en tu vida personal y profesional con más facilidad y optimismo.

Como el cambio y la incertidumbre son inevitables a lo largo de tu vida, aprender a navegarlos es una habilidad que deberás desarrollar.

## Autorrealización

Según la jerarquía de necesidades del Dr. Abraham Maslow, la autorrealización es nuestra necesidad de convertirnos en todo lo que somos capaces de llegar a ser. Este es un proceso de crecimiento personal y desarrollo de habilidades para alcanzar el máximo potencial en la vida.



Si te quedas en tu zona de confort, nunca sabrás de lo que eres realmente capaz. Una vez que superas el miedo inicial de salir, comienzas a dar un paso hacia tu potencial. Comienza por desafiarte a ti misma, ser más espontánea y buscar oportunidades para aprender.
Deberíamos considerar la autorrealización como un viaje continuo en lugar de un destino.

## Un impulso a la confianza en uno mismo

La confianza en una misma y las zonas de confort están directamente relacionadas. Esto significa que cuanto más pequeña sea la zona de confort, menos confianza tienes en ti misma y en tus habilidades.

Cuanto más enfrentes tus miedos y los desafíes, más confianza tendrás.

Por ejemplo, enfrentar tu miedo a hablar en público aumentará tu confianza de dos maneras.
Te convertirá en una oradora pública más segura y aumentará tu autoestima. Estarás orgullosa de ti misma por tu logro y tu capacidad para actuar a pesar de tu miedo inicial.

## Menos remordimientos

En su exitoso libro The Top 5 Regrets of the Dying, Bonnie Ware revela los mayores remordimientos de vida de sus pacientes de cuidados paliativos.

Tres de sus respuestas tienen un tema común:

“Desearía tener el coraje de vivir una vida fiel a mí misma y no la vida que otros esperaban de mí”.

“Desearía tener el coraje de expresar mis sentimientos”.

“Desearía haberme permitido ser más feliz”.

Ware continúa explicando que las personas que no honraron sus sueños y se conformaron con una vida mediocre llegaron a lamentar las decisiones que tomaron o no tomaron. Además, aquellos atrapados en viejos hábitos y que temían al cambio se mintieron a sí mismos al decir que estaban contentos cuando en realidad deseaban ser más felices.

Vivir en tu zona de confort significa tomar el camino de menor resistencia.



Si bien jugar a lo seguro tiene sus ventajas, también puede ser insatisfactorio. Nunca te arrepentirás de dejar la zona de confort para perseguir tus sueños y vivir la vida que deseas.

## Pasos para salir de tu zona de confort

A continuación, te indico seis pasos prácticos que te facilitarán salir de tu zona de confort.

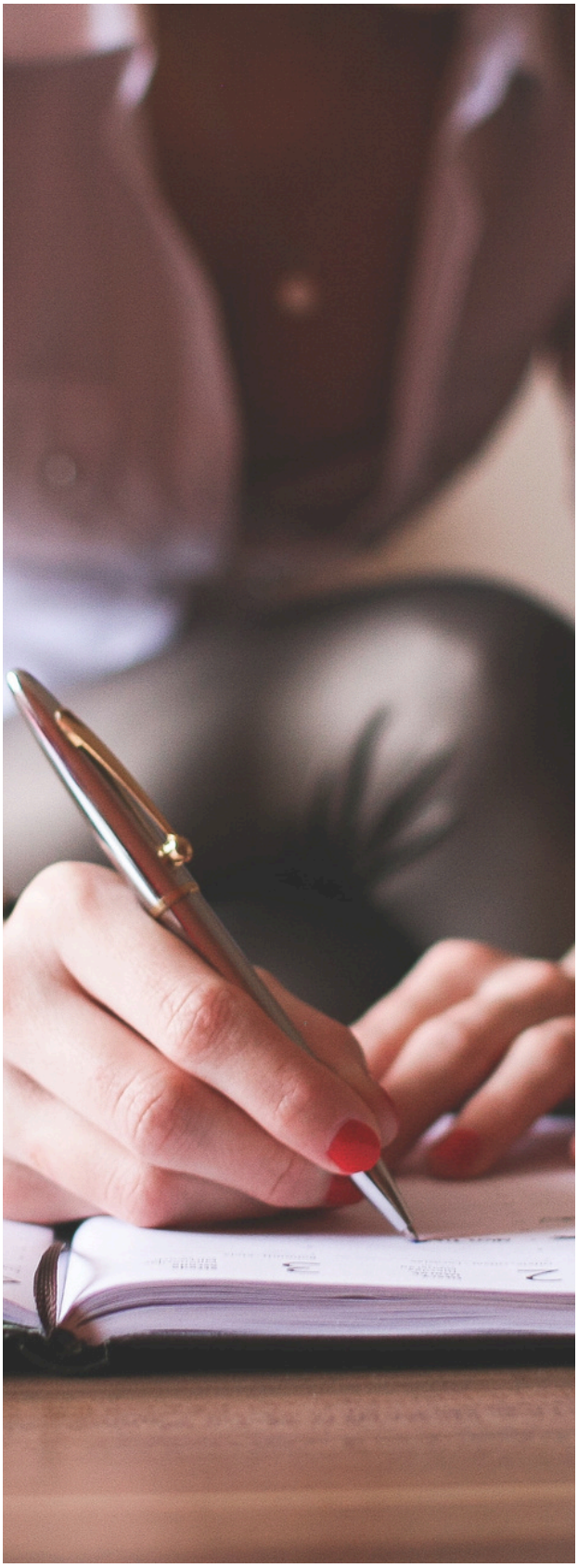
### 1. Mide lo que hay dentro y fuera de tu zona de confort

Tómate un momento para reflexionar y pregúntate cómo te sientes al vivir dentro de tu zona de confort. Escribe todos los aspectos positivos y negativos de tu situación actual y cómo te hacen sentir.

Luego, escribe todas las cosas que están fuera de tu burbuja de confort.

Pueden ser tus aspiraciones, objetivos o todas las cosas que te gustaría experimentar. Escribe cómo te sentirías si vivieras fuera de tu zona de confort y persiguieras estos deseos.
Escribir puede ayudarte a comprender mejor tus emociones y a encontrar la motivación que necesitas para salir de tu prisión.





## 2. Actúa, paso a paso

Salir de tu zona de confort puede parecer una tarea difícil.
Pensarlo demasiado y mirar demasiado lejos puede resultar abrumador, lo que te hará posponerlo.

Por eso es fundamental dar el primer paso y poner un pie delante del otro. Nunca habrá un "momento adecuado" para empezar.

No necesitas hacer grandes cambios de inmediato. Comienza con pequeños pasos que te saquen de tu rutina habitual, como tomar una ruta diferente al trabajo o probar una nueva actividad. Estos pequeños desafíos te preparan mentalmente para enfrentar retos mayores.

Cada paso que das para expandirte más allá de tu zona de confort es un progreso.

## 3. Encuentra tu punto ideal

Como los ratones en el experimento de Yerkes-Dodson, determina tu tolerancia óptima al riesgo.
Si tu tolerancia al riesgo es muy baja, empieza poco a poco.

Por ejemplo, si tu objetivo es hacer crecer tu red profesional, asistir a un evento de networking puede resultarte demasiado intimidante al principio. En cambio, puedes empezar con un curso de networking de manera online o algo similar que te resulte más cómodo.

O empieza por ponerte en contacto con alguien con quien te gustaría hacer networking en LinkedIn y pídele que te invite a una charla virtual.
Encontrar el punto justo para desafiarte a ti misma sin exigirte demasiado puede marcar la diferencia. Dar pequeños pasos gradualmente aumentará tu tolerancia al riesgo y tu confianza.





## 4. Cultiva una actitud mental positiva

Cuando se trata de salir de tu zona de confort, es fundamental tener la actitud adecuada.

Una actitud mental positiva significa abordar cada situación y desafío de la vida con optimismo. Te comparto algunos consejos para tener una actitud mental positiva cuando te enfrentas a la incertidumbre:

- Ten compasión de ti misma cuando fracases
- Enmarca los desafíos como oportunidades
- Establece metas ambiciosas
- Ve cada fracaso como una lección
- Desafía las creencias negativas y aprende a ser optimista

## 5. Pasa tiempo con personas que piensen como tú

Identifica a las personas en tu vida con una mentalidad de crecimiento que asuman riesgos con regularidad.

Pueden ser amigos, mentores o compañeros de trabajo que están aprendiendo continuamente, aceptando desafíos y avanzando a pesar del fracaso.

Pasa tiempo con ellos, pídeles consejo e imita las cualidades que admiras en ellos.

Tener un sistema de apoyo hace que salir de tu zona de confort sea mucho más fácil que hacerlo por tu cuenta.



## Consejos  para salir de tu zona de confort

Salir de tu zona de confort te resultará incómodo e intimidante al principio. Exploremos algunos consejos importantes que harán que tu transición sea más sencilla.

**Aminarse a más**

Para salir de la zona de confort, hay que animarse a más, porque solo al enfrentar lo desconocido es que realmente se logra el crecimiento personal. Quedarse en lo familiar puede parecer seguro, pero también limita nuestras posibilidades.

Cuando nos atrevemos a dar un paso más allá de lo que nos resulta cómodo, abrimos la puerta a nuevas experiencias, aprendizajes y oportunidades. No se trata de grandes saltos, sino de pequeños avances que, sumados con el tiempo, nos transforman y amplían nuestras capacidades.

Animarse a más significa tomar decisiones valientes, aún con el temor de fracasar. Ese riesgo es parte del proceso y no debería ser visto como un obstáculo, sino como una oportunidad para aprender.

Cada vez que te empujas a hacer algo que no habías hecho antes, aunque sea incómodo, estás redefiniendo tus propios límites.

Este coraje no solo te saca de la zona de confort, sino que también fortalece tu confianza y te prepara para enfrentar desafíos aún mayores en el futuro.

**Reformula tu perspectiva**

Para salir de la zona de confort, hay que reformular la perspectiva, porque muchas veces lo que percibimos como obstáculos o dificultades son, en realidad, oportunidades disfrazadas. Nuestra mente tiende a resistirse al cambio, enfocándose en los posibles riesgos en lugar de los beneficios.

Pero si cambiamos nuestra forma de ver las situaciones incómodas, podemos reconocer que son una oportunidad para crecer, aprender y descubrir nuevas habilidades.

Reformular la perspectiva es un ejercicio de cambio mental: en lugar de preguntarnos "¿Qué pasa si fallo?", podemos empezar a preguntarnos "¿Qué puedo ganar si lo intento?"



Cuando cambiamos nuestra manera de ver los retos, la incomodidad deja de ser algo a evitar y se convierte en un catalizador para el crecimiento.

Al adoptar una actitud de curiosidad y apertura frente a lo desconocido, nos damos permiso para experimentar, equivocarnos y mejorar. Reformular la perspectiva nos permite transformar la incertidumbre en posibilidades y

nos ayuda a ver que el verdadero fracaso es no intentarlo. Salir de la zona de confort, entonces, es más sencillo cuando entendemos que cada desafío es una oportunidad de expansión personal.

Practica técnicas de visualización y siente la alegría de alcanzar tus metas.

¿Qué es la visualización?
La visualización es la práctica de imaginar lo que quieres lograr en el futuro, como si fuera cierto hoy.

Implica el uso de los cinco sentidos: vista, olfato, tacto, gusto y oído.

El proceso de visualización dirige a tu subconsciente para que sea consciente del objetivo final que tienes en mente.
Te lo recuerda de forma constante y entrena a tu cerebro para que responda como si ese resultado fuera cierto en el momento presente.

El proceso de crecimiento se vuelve emocionante en lugar de aterrador cuando vemos cada paso fuera de nuestra zona de confort como una oportunidad de aprendizaje.
Cambiar la perspectiva nos ayuda a concentrarnos en los resultados positivos y nos prepara para enfrentar desafíos futuros con una mentalidad resistente.
Salir de nuestra zona de confort no es solo un acto de valentía; es un proceso de redefinir lo que creemos posible, aceptar el cambio y comprender que el verdadero crecimiento ocurre cuando nos permitimos ver las cosas desde un ángulo diferente.

Hay dos tipos de visualización:

**Visualización de resultados:** visualizar el punto final deseado en el futuro.

**Visualización de procesos:** visualizar cada paso hacia ese resultado deseado, con todos los sentidos involucrados.

Cuando se utilizan las dos visualizaciones en conjunto, se obtienen los mejores resultados.

**Reduce el exceso de pensamiento**

Pensar demasiado te impide actuar y convierte todo en un escenario de lo peor. Prácticas como la respiración consciente pueden ayudar a reducir los pensamientos negativos y la ansiedad.

Para salir de la zona de confort, es necesario un esfuerzo deliberado y consciente. Es necesario enfrentar el miedo al cambio, la incertidumbre y la disposición a enfrentar los posibles fracasos. Aunque este proceso puede ser difícil, es necesario para superar la pereza y alcanzar el crecimiento personal. Aceptar tareas nuevas y desafiantes, adquirir nuevas habilidades o establecer metas que requieran un esfuerzo sostenido son algunos de los primeros pasos para superar la pereza.
Aprender a salir de tu zona de confort te lleva a la vida que eres capaz de vivir. Encuentra lo que te motiva y desafíate a ti mismo paso a paso.

CAPÍTULO 6

# El impacto de las redes sociales en la productividad

Las redes sociales han transformado la manera en que percibimos la productividad y el éxito, creando un entorno donde la comparación constante puede alimentar la pereza y la falta de motivación. Al navegar por plataformas como Instagram, TikTok, Facebook, Twitter y Pinterest, muchas mujeres se encuentran bombardeadas con imágenes de vidas perfectamente organizadas, cuerpos en forma y rutinas diarias impecables.

Con frecuencia, esta avalancha de contenido provoca sentimientos de insuficiencia o frustración, lo que lleva a la idea errónea de que el esfuerzo no vale la pena si los resultados no son tan buenos como los que se pueden ver en estas plataformas.

En lugar de inspirar, estas imágenes pueden llevar a la falta de ganas para hacer las cosas y al descuido personal, ya que las expectativas poco realistas desmotivan y fomentan la idea de que, si no se puede alcanzar la perfección, no tiene sentido intentarlo. Lo cual lleva irremediablemente a seguir inmersas en las redes sociales sin poder salir de ese estado de inacción.
Las redes sociales no solo afectan la percepción de la productividad de las personas, sino que también hacen que las tareas diarias se

posterguen fácilmente.

Las plataformas pueden ayudar a aquellas mujeres que tienen tendencias hacia la pereza a escapar de las responsabilidades. El ver los videos cortos en TikTok o el desplazamiento interminable por el feed de Instagram se convierten en actividades que consumen tiempo y ofrecen gratificación instantánea sin esfuerzo.

Al mismo tiempo, estas actividades alimentan el ciclo de la pereza, ya que cuanto más tiempo se pasa en las redes sociales, menos tiempo y energía se dedican a las tareas importantes.

La naturaleza adictiva de estas plataformas, diseñadas para mantener la atención, dificulta romper este ciclo.



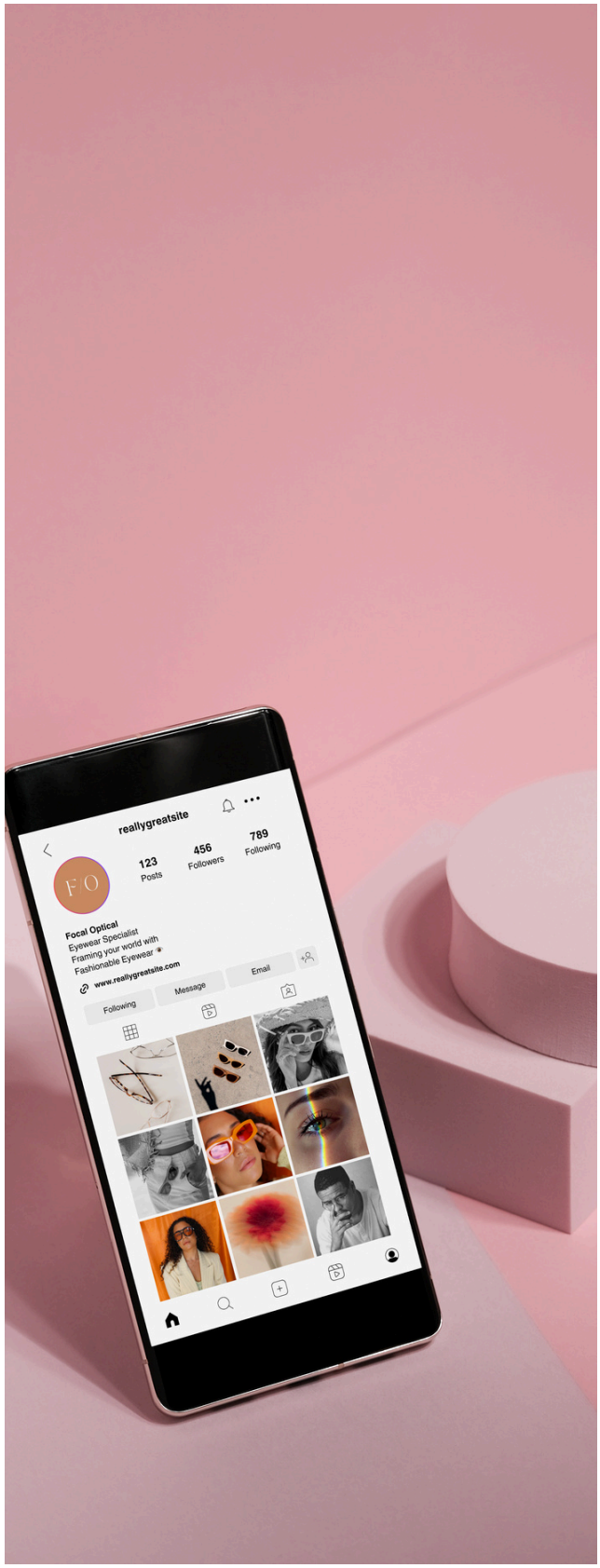
**La idea errónea de ser productivo.**

Las redes sociales también influyen en las mujeres vagas creando una sensación falsa de productividad.

Con tanto contenido de autoayuda, rutinas de productividad y consejos para "mejorar tu vida", es fácil sentirse productivo simplemente consumiéndolo.

Muchas mujeres pasan horas viendo videos de organizaciones, leyendo hilos de Twitter sobre cómo ser más efectivas o guardando publicaciones de Pinterest con listas de tareas ideales.

Sin embargo, con frecuencia el consumo de este contenido no se traduce en acción. Las mujeres podemos quedar atrapadas en el ciclo de aprender o divertirnos, pero no

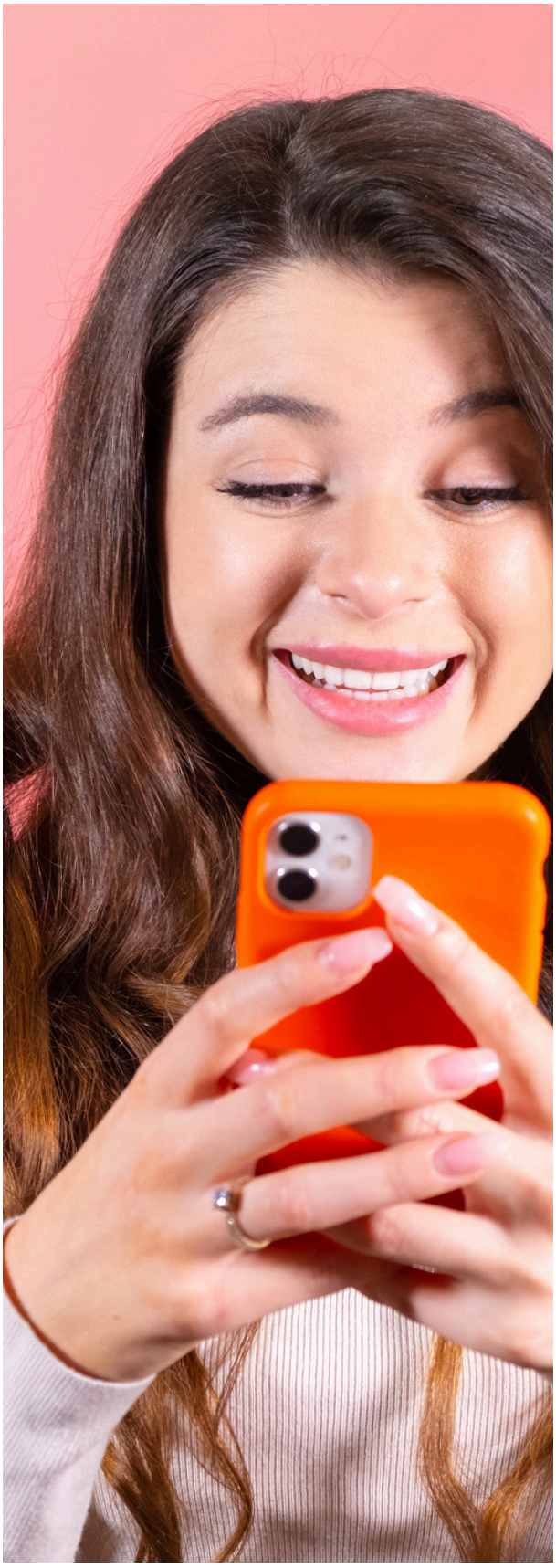


hacer nada, sintiéndonos productivas sin realizar cambios reales en sus vidas. Una de las mayores barreras para superar la pereza y la falta de motivación es esta ilusión de progreso.
Amiga, por favor no caigas en esta trampa.



## La cultura del entretenimiento fomenta la pereza.

Las redes sociales también ayudan a mantenernos entretenidas, a menudo fomentando la pereza. Los sitios web como YouTube, Netflix y TikTok tienen mucho contenido destinado a ser consumido pasivamente.



Estas opciones de entretenimiento son muy atractivas para mujeres que tienen dificultades para encontrar motivación porque ofrecen una forma fácil de evitar el trabajo o las responsabilidades.

La cultura del "binge-watching" y los "maratones de series" se están volviendo un furor, lo que hace que pasar horas frente a una pantalla sea aceptable y admirable.
Ten en cuenta que las redes sociales son un arma de doble filo. Por un lado, ofrecen contenido entretenido y educativo, pero por otro, fomentan la pereza si se consumen sin moderación. Al ser tan accesibles y estar diseñadas para captar nuestra atención, es fácil caer en la trampa de consumirlas pasivamente durante horas.

Cuando caes en el engaño del entretenimiento pasivo puede hacer que sea aún más difícil romper el ciclo de la pereza.



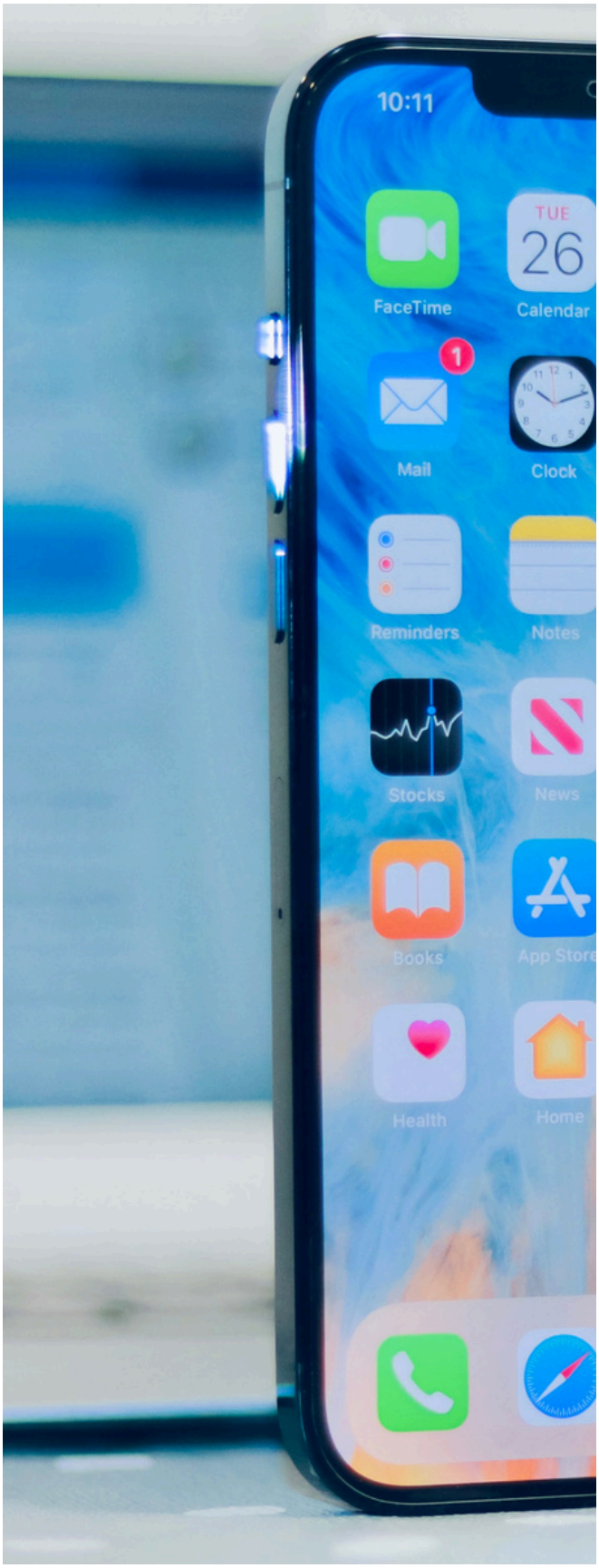
## Métodos para contrarrestar el impacto de las redes sociales en la pereza

Si bien, el uso desmedido de las redes sociales fomenta la falta de motivación,  podemos reducir estos efectos y recuperar el control de nuestro tiempo y energía utilizando estrategias que nos beneficien. Una de las estrategias más efectivas es usar aplicaciones que monitorean y limitan el uso de las redes sociales.

Otra estrategia es agregarle valor al contenido que se consume siguiendo cuentas que inspiren acción, en lugar de fomentar la comparación o la postergación de las tareas diarias. Además, mantenerte alejada de la tecnología de manera regular puede ayudarte a romper el ciclo de la pereza.

Finalmente, puedes convertir el consumo del contenido de las distintas plataformas en una fuente de acción, aplicando al menos una idea o consejo aprendido cada semana, transformando la falsa sensación de productividad en un verdadero impulso hacia la acción y crecimiento personal, dejando atrás la pereza y el estancamiento.
El truco está en convertir el consumo pasivo en algo activo y productivo. En lugar de dejar que las horas frente a la pantalla se conviertan en una excusa para no hacer nada, puedes transformar ese tiempo en una fuente de inspiración para la acción.

Estas estrategias te pueden ayudar a superar la influencia negativa de las redes sociales y recuperar tu motivación y energía para lograr tus objetivos.



## Pasos para convertir el consumo pasivo en un impulso activo

El consumo de contenido de  las redes sociales y plataformas de streaming no tiene que ser sinónimo de pérdida de tiempo. Aunque es fácil dejarse llevar por horas de entretenimiento que parecen productivas, la realidad es que la mayor parte de este tiempo se gasta sin un propósito claro. Sin embargo, si aplicamos un enfoque más intencional, podemos transformar esa experiencia pasiva en una oportunidad para el crecimiento personal.

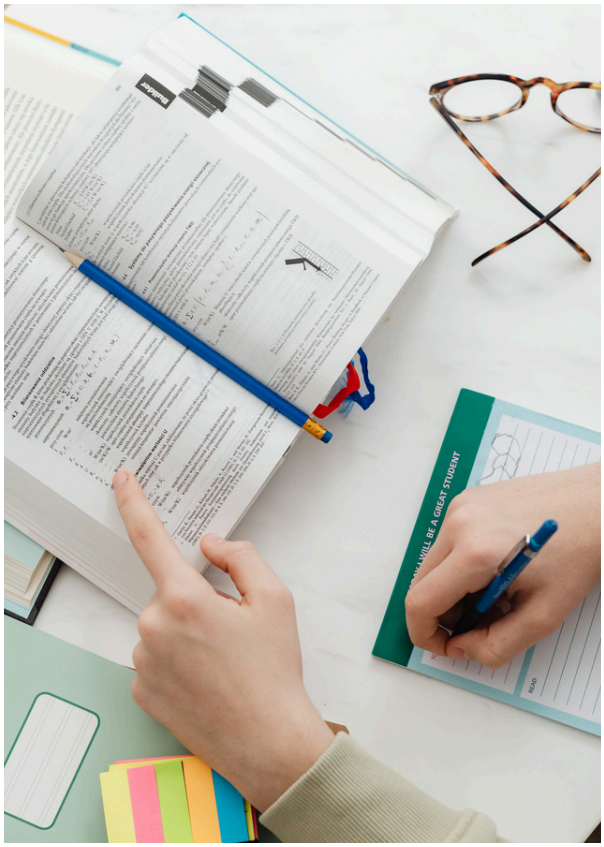
El primer paso para convertir el consumo pasivo en una fuente de acción es un cambio de mentalidad. Se trata de ver cada video, artículo o posteo como una herramienta potencial. Este enfoque te obliga a mirar el contenido con ojos críticos.
Toma notas. Mientras ves o lees, anota cualquier idea o consejo que te parezca interesante o útil.
¿Qué puedo sacar de aquí que realmente mejore mi vida? ¿Qué idea o consejo puedo aplicar de inmediato? Este simple cambio transforma la manera en que interactúas con la información, pasando de ser una espectadora a una participante activa en tu propio desarrollo.



El paso siguiente es convertir esas ideas en acción. Cada semana, elige una cosa que hayas aprendido y haz un plan concreto para aplicarla. No importa si es un pequeño ajuste en tu rutina diaria o un gran proyecto; lo importante es que te comprometas a llevarlo a cabo. Al adoptar este enfoque, conviertes el entretenimiento en algo más profundo y significativo.

Muchas veces, el consumo de contenido digital nos da una falsa sensación de productividad. Pensamos que al ver un video educativo o leer un artículo inspirador, estamos haciendo algo útil, cuando en realidad, si no lo aplicamos, estamos simplemente postergando la acción real. El objetivo es romper este ciclo. Aplicar lo aprendido te da la satisfacción de ver resultados tangibles, algo que la simple acumulación de conocimiento no puede ofrecer.

Este enfoque no solo cambia tu relación con el contenido que consumes, sino que también establece un ciclo de crecimiento continuo.



Cada semana, con cada nueva acción, construyes sobre la anterior, creando una cadena de mejoras y aprendizajes que se retroalimentan. Con el tiempo, este ciclo te impulsa hacia una vida más intencional y llena de logros, dejando atrás la pereza y la falta de acción.

El próximo paso es compartir tu progreso. Usa las redes sociales para documentar y compartir lo que has aprendido y cómo lo has puesto en práctica. Esto no solo te mantiene comprometida, sino que también puede inspirar a otros a hacer lo mismo.
Al compartir tu progreso, puedes motivar a otras personas a unirse al desafío. Mostrar cómo un simple cambio en la forma de consumir contenido puede llevar a resultados reales puede inspirar a tus amigas, familiares o seguidoras a hacer lo mismo.

Al fin y al cabo, el cambio personal es contagioso, y al transformar tu propia vida, también puedes impactar positivamente en la vida de los demás.

El último paso consiste en reflexionar y ajustar. Al final de cada semana, reflexiona sobre cómo te fue. ¿Qué salió bien? ¿Qué podrías hacer de manera diferente la próxima vez? Haz los ajustes necesarios.

Se trata de cambiar contenido pasivo que consumes en redes sociales y plataformas de streaming, en un proceso activo y productivo. En lugar de simplemente recibir información, mi consejo es tomar control y actuar sobre lo que aprendes.



CAPÍTULO 7

# Consecuencias de la pereza

Las consecuencias a largo plazo de la pereza pueden ser graves y afectar profundamente muchos aspectos de la vida. La pereza puede convertirse en un hábito dañino si no se controla. Esto puede robar oportunidades y limitar tu potencial personal y profesional.
Piensa en las consecuencias de la pereza.

Cada vez que decides ser perezosa en lugar de actuar, pierdes algo asombroso...

Algo asombroso que podrías haber creado.

Algo asombroso que podrías haber hecho.

Algo asombroso que podrías haber experimentado.

La pereza vive en el mundo de lo que podría haber pasado. La pereza vive en el pasado.

Veamos ahora las consecuancias de la pereza en distintas áreas de tu vida.

En el área laboral, puede afectar negativamente tu desarrollo profesional. La falta de motivación y acción puede llevar a un desempeño deficiente en el trabajo, lo que a su vez puede resultar en evaluaciones negativas, falta de promociones e incluso pérdida de empleo. En un entorno laboral competitivo, la capacidad de tomar la iniciativa y mostrar diligencia es fundamental para el éxito.

La pereza te puede impedir alcanzar tus metas profesionales, limitando tu progreso y disminuyendo tus oportunidades de crecimiento y avance.

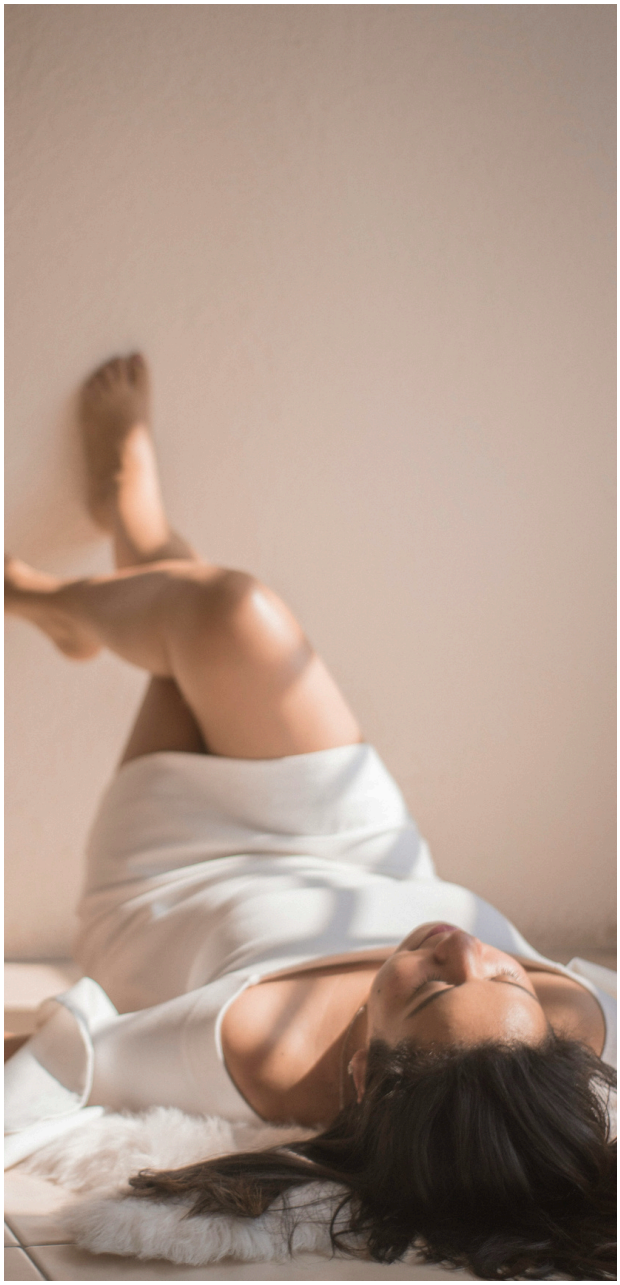
También puede afectar significativamente las relaciones personales. Las relaciones pueden deteriorarse si no se hace el esfuerzo necesario para mantenerlas y nutrirlas. Las tensiones y los conflictos pueden surgir de la falta de comunicación, el no cumplir con las responsabilidades compartidas y la indiferencia hacia las necesidades de los demás.
Con el tiempo, esta falta de acción puede conducir al aislamiento social y la pérdida de conexiones importantes, lo que te deja sin el apoyo y la compañía que necesitas para vivir una vida plena y equilibrada.

En el área de la salud, la pereza puede afectar tu bienestar físico y mental. La inactividad prolongada y la falta de ejercicio pueden conducir a problemas de salud como la obesidad, enfermedades cardíacas y otros problemas crónicos.



Además, la pereza puede contribuir a la disminución de la autoestima y el aumento de la ansiedad y la depresión.
La sensación de no estar logrando nada y la acumulación de tareas pendientes pueden crear un ciclo de estrés y desmotivación que es difícil de romper.

En el área financiera, la falta de acción en la gestión de las finanzas personales, como por ejemplo, no poder crear un presupuesto o la postergación del pago de deudas, puede llevar a problemas financieros graves.
Estos problemas pueden incluir deudas crecientes, mal crédito y una inestabilidad financiera general.



Pero puedes vencerla pensando en el futuro, en las consecuencias.

Te invito a que reflexiones acerca de las consecuencias que la pereza y la falta de iniciativa pueden traer a tu vida.
Responde las siguientes preguntas:

¿Qué perderé si NO hago esto? ¿Qué ganaré si lo hago?

_____
_____

¿Cuánto dinero perderé si no lo hago? ¿Cuánto dinero ganaré si lo hago?

_____
_____

¿Qué pasará si sigo siendo perezosa?

_____
_____

¿Qué cosas magníficas puedo hacer que sucedan en mi vida si aprendo a superar la pereza?

_____
_____

Solo tienes una vida para vivir.

Y tú eliges si quieres vivirla al máximo o si prefieres vivirla al mínimo. Todo depende de ti.

Muchas veces, la pereza no es más que una elección. Y cuantas más veces votas por la pereza, más se convierte en tu modo de vida predeterminado.



Esto es lo que me gusta hacer cuando me da pereza hacer algo importante: pienso en las consecuencias...

No permitas que la pereza te robe tu futuro. Reconocer sus consecuencias es el primer paso para tomar medidas efectivas y superar este hábito destructivo.

Crea rutinas que fomenten la productividad y busca apoyo cuando lo necesites. Al hacerlo, puedes asegurar un futuro lleno de logros, relaciones saludables y bienestar personal.

Piensa en las consecuencias y ponte en movimiento.

Lucy Positive

## Cuidado con el concepto de vagancia o flojera

La frase que escucho con demasiada frecuencia es: "Me encanta no hacer nada".
Nos bombardean a diario con memes, imágenes y chistes sobre la vida, más sobre cómo "debería" ser que sobre cómo es realmente (supuestamente). Parece que la mitad de esas cosas son motivadoras y la otra mitad elogian el estilo de vida vago.

De hecho, "Me encanta ser vaga" es una frase que se ha vuelto tan común hoy en día que la gente simplemente asume que es un estilo de vida válido y respetable.

Bueno, no lo es. No hay nada de malo en ser eficiente y permitirse mucho tiempo libre. O en encontrar formas inteligentes de hacer las tareas en las que se gaste menos esfuerzo y se obtengan los mismos resultados.

De hecho, tengo muchas publicaciones escritas en mi blog que te ayudarán a realizar algunas de tus tareas diarias con mucha más facilidad.
Adoptar el lema "Me encanta ser vaga" es peligroso porque normaliza la falta de iniciativa y refuerza la idea de que la pereza es una opción aceptable. Si bien es natural sentir momentos de flojera, convertirlo en un lema personal genera una actitud conformista que afecta la productividad y el desarrollo personal. A largo plazo, esta mentalidad erosiona el sentido de responsabilidad y el deseo de superación, llevándonos a justificar la inacción y a caer en una espiral de apatía.

Al declarar que ser vaga es algo positivo o aceptable, se envía un mensaje de falta de compromiso y desinterés hacia los demás.

Esto puede generar conflictos en el trabajo o en el hogar, ya que las personas a tu alrededor podrían percibir que no estás dispuesta a esforzarte ni a cumplir con tus responsabilidades. Con el tiempo, esta actitud no solo perjudicará tu reputación, sino también tu capacidad de mantener relaciones saludables.

Cuando aceptamos la pereza como parte de nuestra identidad, nos cerramos a nuevas experiencias, aprendizajes y oportunidades de crecimiento. La vida se vuelve monótona y carente de desafíos, lo que afecta tanto la motivación como el bienestar emocional. A largo plazo, esta forma  de pensar puede llevarte a la insatisfacción y a una sensación de vacío, ya que no estás viviendo de manera plena ni se están aprovechando las oportunidades para avanzar y mejorar.

Habrá días en los que realmente no querrás levantarte del sofá. Es entonces cuando necesitas hacer pocas o pequeñas tareas para saber recuperarte.
Pero no te permitas enamorarte de la pereza. Tu mente, tu cuerpo y tu vida sufrirán las consecuencias.





¡Es hora de dejar de ser perezosa!

Es hora de aprender a lidiar con la pereza.

Necesitas una casa limpia.

Tú y tu familia necesitan comidas decentes y ropa limpia.

Necesitas hacer ejercicio para mantenerte saludable.

Necesitas ingresos suficientes para pagar tus cuentas, ahorrar para el futuro y divertirte.

Necesitas hacer todo esto mientras trabajas para alcanzar metas más grandes que realmente te inspiren.

Permíteme decirte que creo firmemente que si estás en una relación o tienes una familia, todos deben hacer su parte y TODAS estas cosas no deben recaer sobre tus hombros. Pero a veces lo hacen.



O tal vez tu lista más pequeña de tareas aún no te atrae.

A pesar de eso, esas tareas siguen siendo importantes y debes hacerlas.

La pereza no es buena para ti y definitivamente no es un buen hábito para modelar en quienes te rodean.

## 5 tareas para estar más motivada

Todas tenemos razones para ser perezosas. Aunque puedan ser totalmente legítimas, hay cosas que DEBEN hacerse. Lo sabemos y ahora es el momento de hacer estas cosas.

**1. Las tareas necesarias NO son negociables**
¿Odias lavar los platos? ¿Te fastidia sacar la basura? ¿Entonces simplemente no lo haces?

¿O tal vez compras más camisas y ropa interior porque olvidaste lavar la ropa?

Deja de comportarte de esa manera ahora mismo.

En serio, si sigues por ese camino, terminarás en uno de esos programas de consumidores compulsivos. De esos desagradables. Me estremezco al pensar que eso te pueda pasar a ti.

Para combatir la pereza, es fundamental entender que las tareas necesarias no son negociables. Las responsabilidades diarias no pueden depender del estado de ánimo o de las ganas que tengas en un momento dado.

Muchas veces, la pereza surge porque vemos estas tareas como opcionales o las dejamos de lado con excusas, pero la clave está en asumir que, independientemente de cómo nos sintamos, debemos cumplir con lo que es necesario.

Cuando consideras que las tareas no son negociables, desarrollas una mentalidad orientada a la acción. Al ver las responsabilidades como ineludibles, las puedes enfrentar sin tanta resistencia mental.

La energía que normalmente gastas en buscar excusas o evitar el trabajo la puedes canalizar directamente en empezar, lo cual es muchas veces el paso más difícil.
Al aceptar que algunas cosas deben hacerse sí o sí, estas entrenando tu mente a enfocarse en cumplir las tareas en lugar de evitarlas.

Cada vez que cumples con lo que es necesario, fortaleces tu capacidad de ser productiva y eficiente, lo que a su vez mejora tu autoestima y reduce la sensación de estrés. Después de todo, entender que lo necesario no es negociable te hace más fuertes y te aleja de los efectos negativos de la pereza, permitiéndote avanzar constantemente hacia tu más grandes metas.

**2. Utiliza un diálogo interno positivo**

¡Deja de llamarte vaga! Solo refuerza la idea y hace que aceptes más fácilmente la inacción.

En cambio, reemplaza el diálogo interno negativo con afirmaciones positivas y frases motivadoras. Esto no es "positividad tóxica", es cambiar tu mentalidad en un área de tu vida para comenzar a avanzar.

Para combatir la pereza, utilizar un diálogo interno positivo es una herramienta poderosa. La pereza puede surgir de pensamientos negativos que te frenan, como "no puedo hacerlo" o "me va a llevar demasiado tiempo". Estos pensamientos limitan tu energía y tu motivación antes de que siquiera intentes avanzar.

Cambiar ese diálogo interno es clave.

En lugar de enfocarte en lo difícil o en lo que no quieres hacer, puedes utilizar frases como "puedo con esto" o "solo necesito empezar".

Estas pequeñas afirmaciones cambiarán tu percepción y te impulsarán a la acción.

El diálogo interno positivo también te ayuda a ver el progreso en lugar de solo los obstáculos. En vez de enfocarte en lo mucho que queda por hacer, puedes motivarte reconociendo cada pequeño logro: "Ya avancé un poco, estoy más cerca de terminar". Esta forma de hablarte a ti misma te mantendrá en movimiento y te evitará caer en el pensamiento derrotista.

Poco a poco, la mentalidad positiva te dará más confianza en tu capacidad para completar las tareas. Verás cómo la pereza así se irá reduciendo.

Cuando cambiamos nuestro diálogo interno, fortalecemos nuestra relación con el esfuerzo y el compromiso. Nos volvemos más amables con nosotras mismas, eliminamos la crítica destructiva y reemplazamos la duda por autocompasión y ánimo. Este cambio genera una actitud más resiliente frente a los desafíos, ya que nuestro enfoque no está en lo difícil o en la pereza que sentimos, sino en cómo podemos motivarnos a través de un diálogo interno positivo.



**3.No te quedes en el sofá**

Para combatir la pereza, es crucial evitar acurrucarse en el sofá. El simple acto de sentarse en un sofá blando y cómodo, especialmente con la intención de "solo revisar" las redes sociales, puede ser una trampa para la productividad.

Cuando te instalas en un espacio tan relajado, envías una señal a tu cerebro de que es momento de relajarse y desconectar del trabajo. Este confort aparentemente inofensivo a menudo se convierte en un obstáculo para retomar las tareas, ya que la comodidad del sofá actúa como un recordatorio constante de que es momento de descansar.

La tentación de revisar el teléfono o de mirar la televisión mientras estás en el sofá puede ser particularmente perjudicial. Lo que comienza como una breve revisión puede fácilmente extenderse a una maratón de capítulos de tu serie favorita, alejándote aún más de tus objetivos y responsabilidades.

Este comportamiento crea una rutina en la que el sofá y el teléfono se convierten en sinónimos de postergación, reforzando la pereza y disminuyendo tu capacidad de concentración y productividad.

En lugar de sucumbir a la tentación del sofá, es más efectivo mantener un espacio de trabajo separado y estructurado. Establecer un área designada para tus tareas y mantener una postura activa mientras trabajas te ayuda a mantener la mente enfocada y comprometida. Al evitar el sofá, puedes reducir las distracciones y la tendencia a procrastinar, creando así un ambiente que fomente la productividad y la eficiencia.

**4. Haz nuevos amigos**

Realmente te vuelves como las personas con las que eliges rodearte. Sé muy, muy cuidadosa con tus elecciones.

Si te rodeas de personas que te inspiran, te apoyan y te desafían a ser mejor, es más probable que tú también adoptes estas cualidades positivas. En cambio, si te rodeas de personas que muestran actitudes negativas o limitantes, podrías encontrar que esas mismas actitudes comienzan a influir en ti.

Las personas que elijas tener cerca deberían ser un reflejo de la mejor versión de ti misma y un impulso hacia tus objetivos y sueños. Esta selección consciente de amigos, colegas y mentores puede marcar una gran diferencia en cómo te ves a ti misma y en cómo enfrentas los desafíos de la vida.

Una de las mejores cosas que puedes hacer es formar amistades con personas "emprendedoras" y que saben cómo hacer las cosas. Este paso cambiará tu vida.





Sí, es difícil dejar atrás amistades de años que ya no te resultan útiles. Y no estoy diciendo que abandones a tus amigas SIMPLEMENTE porque no son personas con grandes logros.
Me refiero a que amplíes tu círculo de amistades con personas que puedan elevar tu estilo de vida y sacarte de la falta de ganas de hacer las cosas. Amigas que sean capaces de mostrarte tu verdadero valor.

Si eres demasiado introvertida, encuentra tu equilibrio social. Es importante encontrar un equilibrio entre el tiempo social y el tiempo a solas. Asegúrate de darte espacio para recargar energías después de eventos sociales o interacciones que te resulten agotadoras. El tiempo a solas puede ser crucial para tu bienestar y productividad.

Escucha podcasts prácticos y motivadores.

**5. Pon música**

Tu música favorita para "hacerte mover" es una motivación fantástica para levantarte del sofá. Activa tus ritmos internos y es muy relajante.

La música tiene un gran poder para influir en nuestras emociones, energía y motivación, lo que la convierte en una herramienta eficaz para combatir la pereza.

Sincronizar tus actividades con la música puede ayudarte a mantener un ritmo constante. Por ejemplo, escuchar música con un ritmo marcado mientras haces tareas repetitivas puede hacer que te mantengas en movimiento y evites la tentación de detenerte o procrastinar.

Si sientes que la pereza te está ganando, prueba  ponerte una lista de reproducción con tus canciones favoritas que te hagan sentir poderosa y con ganas de moverte.

Ponte a bailar.



# Conclusión

Dejarte llevar por la pereza es lo opuesto a perseguir tu pasión. Piensa en eso por un segundo, porque es una base importante para lo que está pronto a suceder en tu vida.

Deja de usar la palabra "pereza" para describirte... o en realidad para cualquier cosa sobre tus acciones o tus planes diarios.

¿Te sientes tan agotada y abrumada que sabes que no puedes hacer mucho? Entonces habla de programar un día "liviano".

Eso le da permiso a tu mente para quitarse algo de presión, sin permitirte retirarte del 100% de las cosas en tu lista.

Libérate del mito de que la multitarea es la única forma de ser productiva.

Para las que piensan demasiado y se encuentran acurrucadas en el sofá en un charco de agobio en lugar de hacer las cosas, esto es absolutamente esencial.

Una de las mayores trampas para las mujeres que piensan mucho y planifican sus tareas diarias es la ansiedad que acompaña a una larga lista de tareas pendientes. Cuando el día comienza con una lista interminable de cosas por hacer, la mente puede abrumarse rápidamente.



Cada tarea pendiente se convierte en un recordatorio de lo que aún no se ha logrado, y la presión por cumplir con todo genera un estado de estrés constante.

En lugar de motivar, estas tareas pueden paralizar, ya que el miedo a no cumplir con todas las expectativas lleva a la postergación y, a veces, al completo abandono de las responsabilidades.

La ansiedad se intensifica a medida que el reloj avanza y las tareas no se tachan, creando un círculo vicioso en el que, cuanto más se planifica, menos se hace. Para muchos, la solución radica en simplificar las listas, priorizar lo esencial y aprender a dejar espacio para la flexibilidad y la improvisación. Eso te libera de la presión de tener que hacerlo todo y perfecto en un solo día.



Tal vez mires esa lista y sientas una presión en el pecho porque "sabes" que deberías estar trabajando en varias cosas al mismo tiempo.

El estrés constante que produce ver una lista de cosas por hacer sin terminar puede afectar no solo la productividad, sino también el bienestar emocional.

Respira profundamente unas cuantas veces y haz una tarea a la vez. Antes de que te des cuenta, habrás logrado más cosas de tu lista de tareas pendientes de las que creías posible.

## Reflexiones finales sobre cómo superar la pereza

Para superar la pereza, no solo se necesita voluntad, sino también una comprensión profunda de las causas que la generan. La pereza no es solo la falta de ganas de hacer algo; con frecuencia es un síntoma de problemas más profundos, como el miedo al fracaso, la falta de propósito o incluso el agotamiento físico y mental. Puede ser revelador pensar en las razones por las cuales retrasamos las tareas. ¿Es el temor a no hacerlo correctamente lo que nos impide avanzar?

¿Estamos abrumadas por la importancia de la tarea o nos sentimos desconectadas de ella?

El primer paso para abordar estas barreras es identificarlas.

Reconocer que estamos evitando algo por miedo o inseguridad puede ayudarnos a dar el primer paso en ocasiones. La comprensión de una misma y la determinación de enfrentar las emociones incómodas que con frecuencia acompañan la falta de acción o de ganas son los primeros pasos para superar la pereza.

No olvides que superar la pereza no es un proceso instantáneo; requiere disciplina y constancia. La disciplina no se trata de forzarnos a hacer cosas que no queremos, sino de crear hábitos que nos permitan avanzar incluso cuando no nos sentimos motivadas.

Establecer rutinas diarias puede ser una herramienta poderosa para combatir la pereza, ya que la repetición convierte las acciones en hábitos automáticos.

Es importante recordar que la disciplina no es algo rígido; se trata de encontrar un ritmo que funcione para nosotras. Comenzar con pequeños compromisos diarios, como dedicar 10 minutos a una tarea específica, puede ser el punto de partida para construir una disciplina sólida.

Con el tiempo, estos pequeños esfuerzos se acumulan, y la persistencia se convierte en la clave para superar la inercia de la pereza y alcanzar metas más grandes.

Finalmente, es esencial abordar la pereza con una actitud de autocompasión y equilibrio. Muchas veces, la pereza es el resultado de la autoexigencia excesiva y el agotamiento.

Es fácil caer en el ciclo de la postergación cuando nos sentimos abrumadas por la cantidad de trabajo o por las expectativas poco realistas que nos imponemos.

Aprender a reconocer cuándo necesitamos descansar, y cuándo necesitamos un empujón suave, es fundamental para mantener un equilibrio saludable. La autocompasión implica aceptar que no siempre seremos productivas y que está bien tomarse un respiro cuando lo necesitamos.

Sin embargo, también significa responsabilizarnos por nuestras acciones y no permitir que la indulgencia se convierta en una excusa para la inacción. Superar la pereza es un proceso continuo que requiere un delicado equilibrio entre la disciplina y el autocuidado, y este equilibrio es la clave para una vida más productiva y satisfactoria.



La pereza es una de esas trampas silenciosas que nos mantiene estancadas sin que nos demos cuenta. Nos acostumbramos a estar cómodas, a postergar lo que debemos hacer, y de repente, sentimos que todo a nuestro alrededor se desordena: la casa, las metas, e incluso nuestras emociones.

Dejar de ser perezosas es fundamental para tomar el control de nuestra vida, ya que esperar a que las cosas se resuelvan por sí solas solo nos lleva a más frustración y caos. Si no somos nosotras mismas las que nos levantamos del sofá, nadie lo hará por nosotras.

Tener el control de nuestra vida y de nuestro hogar es una responsabilidad que no podemos delegar. El orden que creamos en nuestro espacio físico impacta directamente en nuestra mente y en nuestras emociones.

Cuando dejamos que las tareas se acumulen, no solo aumenta el desorden externo, sino también el interno. Es clave entender que nuestra casa es una extensión de nosotras mismas, y mantenerla organizada y limpia refleja una vida en la que estamos al mando, no simplemente sobreviviendo al caos.

Además, cuando asumimos la responsabilidad de nuestras acciones, o la falta de ellas, también estamos empoderándonos. Nosotras tenemos la capacidad de decidir cómo queremos vivir, y eso incluye tomar decisiones conscientes sobre lo que hacemos con nuestro tiempo. La pereza nos roba esas oportunidades, haciéndonos sentir pequeñas, cuando en realidad somos capaces de mucho más. El primer paso es tan sencillo como levantarse y comenzar a hacer, aunque sea con pequeñas acciones.

Dejar de ser perezosas implica mucho más que simplemente cumplir con las tareas del día a día. Es un proceso de transformación que nos ayuda a reconectar con nuestro sentido de propósito y responsabilidad.

Cada pequeña acción que tomamos nos acerca más a la versión de nosotras mismas que es proactiva, decidida y capaz de enfrentar cualquier desafío.

Cada tarea que completamos, por más pequeña que sea, es un logro en sí misma. Al levantarnos y tomar acción, no solo tachamos cosas de nuestra lista, sino que ganamos confianza y motivación para seguir adelante.

Este avance constante genera un impacto positivo en nuestra vida cotidiana, creando una sensación de orden y control que se traduce en tranquilidad mental. Al organizarnos, también podemos dedicar más tiempo a lo que realmente importa, como nuestros seres queridos, nuestros proyectos personales y nuestro bienestar emocional.

El cambio no solo nos beneficia a nosotras, sino también a quienes nos rodean. Al mejorar nuestra capacidad de gestión y organización, creamos un ambiente más armonioso en nuestro hogar y en nuestras relaciones.

Nuestra energía positiva y enfoque contagian a los demás, inspirando a quienes están cerca a hacer lo mismo.

En última instancia, dejar de ser perezosas no es solo una mejora personal, es una transformación que se refleja en todos los aspectos de nuestra vida, contribuyendo a un entorno más feliz y productivo para todos.

Somos las únicas responsables de nuestra vida, y cada vez que decidimos hacer, en lugar de postergar, estamos un paso más cerca de esa versión de nosotras que siempre hemos querido ser.

Al leer este libro, acabas de dar un paso más para cambiar tu forma de ser y, querida amiga lectora, eso es un paso poderoso.

Dile a esa pequeña voz en el fondo de tu cabeza que siempre te grita cosas negativas al oído que se calle. Esa voz ya no tiene permiso para estar aquí, porque estás ocupada trabajando en construir tu mejor vida.

No esperes una acción perfecta, ni un progreso inmediato, ni un éxito instantáneo. Estamos luchando contra hábitos fuertes y es difícil cambiarlos… ¡pero vale la pena el esfuerzo!

Y luego puedes recompensarte con unas vacaciones tranquilas o un fin de semana sin culpa viendo Netflix.

No dejes que tu lista de tareas pendientes y tus viejos hábitos de pereza se conviertan en tus jefes. Recuerda siempre… Tú eres la responsable de ti misma y te mereces disfrutar de una vida exitosa y feliz.

¡No te detengas hasta lograrlo!

Otras publicaciones de la autora:










Para ver más productos, visita: lucypositive.com/tienda-online

Sígueme en:

Visita lucypositive.com

Si necesitas ayuda, escríbeme a contacto@lucypositive.com

Este material ha sido creado exclusivamente para uso personal. Su reproducción, difusión, venta o copia (total o parcial) sin permiso de la autora está prohibida.

Copyright © 2024- Lucy Positive -Todos los derechos reservados



Lucy Positive