



**ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ
ПО ИСПАНСКОМУ ЯЗЫКУ 2023–2024 уч. г.
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 11 КЛАСС.**

UNA TÉCNICA JAPONESA PARA SUPERAR LA PEREZA

De vez en cuando todos nos proponemos unos objetivos nuevos y muchas veces no los logramos alcanzarlos. Terminas diciéndote, que no estás listo todavía, que lo harás la próxima semana, el próximo mes o peor aún, el próximo año. ¿Por qué renunciamos tan fácilmente?

La respuesta es bastante obvia. Tratamos de alcanzar nuestros objetivos demasiado rápido. Nos enfermamos ante la nueva responsabilidad. Además es difícil cambiar los viejos hábitos y probar algo nuevo. Como resultado, te cansas y te aburres muy rápidamente.

¿Cómo dejar de procrastinar? Hay una gran solución para superar la pereza y lograr cualquier cosa que desees. El método tarda menos de un minuto y los resultados son bastante impresionantes. La técnica se llama Kaizen o el principio de un minuto.

Kaizen se originó en Japón y es algo que cualquier persona puede aplicar en cualquier área de su vida. En Japón, por ejemplo, a menudo se usa para mejorar las técnicas de gestión la palabra misma contiene dos raíces: «kai» cambio y «zen» sabiduría. Significa que no debes cambiar tu vida espontáneamente sino lenta y sabiamente. Los nuevos hábitos deben suceder como resultado de tus reflexiones y experiencias de vida. El método fue inventado por Masaaki Imai, el cual cree que esta filosofía puede aplicarse con igual éxito al mundo de los negocios como a la vida personal.

¿Cómo funciona el método? En la cultura japonesa la práctica de Kaizen incluye el concepto del principio de un minuto para la auto-mejora. La esencia de este método es la idea de que debes practicar algo sólo durante un minuto, todos los días al mismo tiempo. Solo por un minuto, no más.

No debería ser ningún problema para nadie en absoluto, ¿verdad? Incluso la persona más perezosa puede llevar a cabo una tarea determinada durante tan poco tiempo. Por lo general, encontramos una excusa para no hacer algo cuando se trata de llevar la tarea a cabo durante 30 minutos o una hora al día. Sin embargo, deberás ser capaz de hacerlo en por lo menos sesenta segundos. ¡Sin dudas!

¿Por qué funciona el método? A primera vista esta práctica puede parecer dudosa e ineficaz para las personas que han crecido en la cultura occidental, que afirma la idea de que sólo puedes lograr tus objetivos mediante esfuerzos enormes. Sin embargo no es cierto en absoluto. Desafiando los programas de auto-mejora que te privan de grandes cantidades de energía y pueden acabar agotándote sin dejar resultados tangibles. Ya sea haciendo flexiones o estudiando un idioma extranjero, la tarea no te parecerá algo tan desagradable. En su lugar se convertirá en una actividad que te traerá alegría y satisfacción. Da un pequeño paso a la vez y avanzarás en el camino de la autoperfección. El principio de un minuto te permite ver el progreso que estás haciendo, y esto es fundamental al formar nuevos hábitos. Es importante superar esa falta de confianza que puedes tener en tus habilidades, así como deberás librarte de la culpa y la impotencia. Necesitarás experimentar una sensación de victoria y éxito para seguir adelante. En el momento en que esos sentimientos te inspiren poco a poco vas a aumentar la cantidad de tiempo que le dedicas a la meta que te hayas propuesto. Tal vez al principio sólo le dedicarás cinco minutos más, pero esto pronto se convertirá en media hora y luego incluso más. Todo lo que tienes que hacer es entender qué es lo que quieres lograr y empezar a hacerlo por sólo un minuto cada día.

¿Ya has probado esta técnica? ¿Cómo funcionó para ti? Comparte tu experiencia en los comentarios debajo. Esto les ayudará a otros a mejorar sus vidas y, finalmente, a dejar de procrastinar. No olvides darle clic en me gusta y suscríbete para estar siempre en la onda genial.