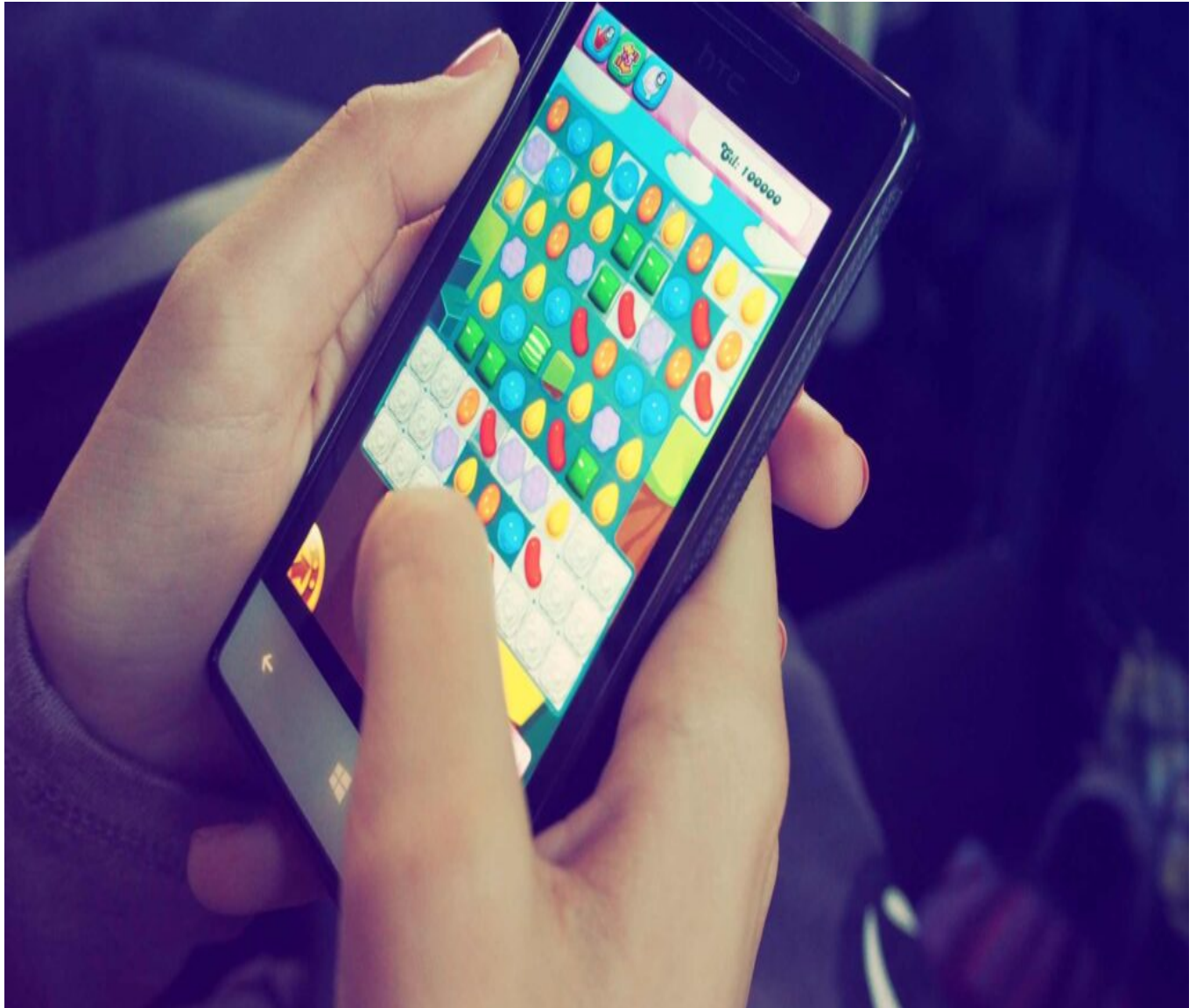


Matutina para JÃ³venes | Jueves 10 de Agosto de 2023 | Candy Crush

DescripciÃ³n



Candy Crush

El perezoso desea y nada alcanza, pero los diligentes serÃ¡n prosperados. Proverbios 13:4.

Uno de los juegos mÃ¡s adictivos que se han desarrollado es el Candy Crush. Se puso en circulaciÃ³n el

12 de abril de 2012 y en un año ya se habían realizado 150 billones de jugadas. Hablamos de un seguimiento mensual en 2015 de 54 millones de personas.  Qu  es lo que lo hace tan adictivo? Se debe a una pequeña característica del cerebro..

A principios del siglo XX, una psiquiatra lituana llamada Bluma V. Zeigarnik estaba tomando algo en un restaurante cuando observó a los camareros. Se dio cuenta de que tenían una notable capacidad de recordar los pedidos que les hacían los clientes hasta que se entregaban. Es como si el cerebro no pudiera parar hasta que se realizaba la tarea que debía hacer. Hizo un exhaustivo estudio sobre este asunto y comprob  que es así. Esa es la razón del éxito de algunos juegos de la red, o de las series de televisión que nos dejan en lo mejor de la trama y colocan un  Continuar , o de esos vídeos que se titulan  10 cosas curiosas de X que no sab as .

Interesante, pero  qu  tiene que ver esto con la vida espiritual? Pues es un excelente instrumento para evitar la pereza. La procrastinación, dejar las cosas para más tarde, es una de las herramientas más poderosas del enemigo porque nos hace desear mucho pero no alcanzar tanto. Te invito a que pruebes la  regla de los dos minutos  y ya verás como todo cambia. Cuando desees mejorar algo en tu vida o hacer alguna cosa positiva y te embargue la pereza, solo debes decirte:  Voy a hacerlo, pero solo dos minutos. No le voy a dedicar más tiempo . Con esa idea en la mente es más fácil estudiar la Biblia, hacer la Escuela Sabática, llamar a esa persona que ha tenido una adversidad, e incluso, sacar la basura para que exista armonía en casa. Ya verás que quizá sean cinco minutos, o diez, o veinte, o no parar s hasta que hayas acabado lo que tenías que hacer. Es el efecto Zeigarnik y tu cerebro funciona así.

Con el tiempo, la práctica se convertirá en hábito, el hábito en compromiso y el compromiso en diligencia. Y como diría el escritor y orador Zig Ziglar:  El carácter nos saca de la cama, el compromiso nos mueve a la acción y la disciplina nos permite continuará.

Hoy puedes hacerlo,  qu  te cuesta? Venga, solo serán dos minutos.