

DESIDIA Y MOTIVACIÓN

1

Lee los textos de la página 43 y el de la página 45 de PALABRAS MÁGICAS PARA MOMENTOS DIFÍCILES. A continuación, responde a estas preguntas.

- ¿Qué tipo de actividades o situaciones suelen provocar desidia?

- ¿Qué relación hay entre la desidia y el deseo?

- ¿Qué es la motivación?

- ¿Cuándo nos sentimos motivados?

- ¿Qué tipos de motivación hay?

- ¿Cómo podemos conseguir que aparezca la motivación cuando no la tenemos?

2

¿Qué expresiones se te ocurren para transmitir que una tarea te despierta **desidia**? Escribe las que se te ocurran y luego pregunta otras a tus personas queridas.

¡Qué aburrimiento!

¡Qué rollo!

3

Investiga sobre aquello que te hace sentir **desidia**. Ya sabes, suelen ser actividades monótonas y estresantes. ¿Consigues identificar alguna de esas actividades?

Por ejemplo: Muchas divisiones para practicar (monótono), un juego con unas reglas difíciles de comprender (estresante).

● Escribe una sobre la que vamos a trabajar a continuación:

1. ¿Cuándo empiezas a notar desidia? ¿Desde antes de empezar la actividad o cuando ya estás ocupado con ella? ¿En qué momento concreto?

2. ¿Te gusta hacer esa actividad normalmente? ¿Cuál es el aspecto que te resulta enojoso?

3. ¿En qué notas que comienza la desidia?

Me concentro peor. Me pongo de malhumor.

Pienso en otras cosas. Noto que deseo cambiar de actividad.

Otro: _____

4. ¿Puedes modificar la actividad para que no te cause desidia?
¿De qué forma?

5. Si no la puedes modificar, ¿cómo puedes combatir la desidia?

Haciendo pausas. Pensando en hacer algo agradable luego.

Haciéndola con alguien más. Otro: _____

4 Haz una pequeña lista de logros que desees alcanzar en tu vida. Pueden ser metas cercanas, como aprender a dar la voltereta, o más lejanas, como dedicarte a la zoología o formar una familia. Haz una lista y luego ordénalas de más importante (5) a menos (1).

Mis metas	
Qué deseo	Importancia
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

- La posibilidad de alcanzar esos logros es una motivación para hacer otras cosas. Por ejemplo, para dedicarte a la zoología, tendrás que estudiar. Escribe tú dos tareas que harás para alcanzar cada uno de esos logros.

Para logro 1 → _____

Para logro 2 → _____

Para logro 3 → _____

Para logro 4 → _____

Para logro 5 → _____

5 A veces, necesitamos que nos motiven desde fuera. ¿Cómo podrías motivar a estas personas?

- Tu hermana no quiere vestirse para ir al cole. ¡Y eso que siempre lo pasáis genial, tanto en el cole como de camino!

- A tu padre no le apetece nada ver esa película que tú tienes tantas ganas de ver.

- El lavaplatos está lleno y tus hermanos, que están encargados, no quieren recogerlo. Prefieren jugar a las cartas.

- La abuela no se anima a utilizar una herramienta para hacer videoconferencias.

- ¿Qué tipo de motivación has utilizado en cada caso?

Una motivación relacionada con la propia actividad → _____

Una motivación totalmente ajena a la actividad → _____

- ¿Qué casos crees que funcionarían mejor? ¿Por qué?

6 ¿Qué frases motivadoras te han dicho a ti en alguna ocasión que hayan funcionado bien? ¿A qué crees que se debe su éxito?
