

DESIDIA Y MOTIVACIÓN

1 Lee el texto de la página 43 de PALABRAS MÁGICAS PARA MOMENTOS DIFÍCILES. A continuación, relaciona cada una de estas palabras con su definición.

- estresante ● ● que causa fastidio o malestar
- monótono ● ● que despierta las ganas
- placentero ● ● que no tiene variedad
- apetecible ● ● que provoca tensión
- molesto ● ● que resulta agradable

2 Ahora, observa atentamente la imagen. ¿Qué sensaciones te transmite? Elige.

aburrimiento

alegría

serenidad

tensión

irritación

hastío

somnolencia

tristeza

dejadez

3 ¿Qué crees que están pensando los gatos? Escribe.





4

Escribe qué **motivaciones** puedes encontrar para hacer estas cosas. Por ejemplo, una buena motivación para guardarla ropa en el armario puede ser tenerla ordenada y a mano.

1. Doblar la ropa

2. Enjabonarse

3. Lavarse los dientes

4. Comer cosas variadas

5. Hacer ejercicio

6. Practicar un paso de baile que no se te da bien

7. Ver una película

8. Colaborar en las tareas de casa, como lavar los platos o sacar la basura

9. Aprender a coser

10. Ponerte una apretada máscara de buceo

11. Aprender a multiplicar

5 Escribe tres tareas que te hagan sentir **desidia** y luego tres formas de motivarte para llevarlas a cabo.

Tarea 1: _____		
Motivación 1	Motivación 2	Motivación 3
Tarea 2: _____		
Motivación 1	Motivación 2	Motivación 3
Tarea 3: _____		
Motivación 1	Motivación 2	Motivación 3

● Subraya las motivaciones que son genuinas, que salen de tu interior y aquellas que son externas.

● ¿Cuáles crees que, en cada caso, funcionan mejor? Compruébalo en tu día a día y anota tus respuestas.

6 Escribe una canción sobre la motivación. Piensa en un estribillo pegadizo que contenga la palabra motivación. Parra las estrofas, puedes encadenar actividades que te hacen sentir motivado.

Por ejemplo:



Motivación, esa fuerza en mi interior.

Motivación, impulso, brío motor.

Para viajar en un bus varias horas, la playa.

Para aprender costura y diseño, los disfraces.

Tener una salud de hierro, para comer espinacas.

No tirar papeles al suelo, para disfrutar las calles.



● No olvides ponerle título a la canción y también un ritmo.

● Podéis juntar las canciones de varios amigos o amigas y ponerles ritmo y música y grabar un pequeño recopilatorio. ¿Cómo lo llamaríais?
