

## 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?

---