

ABATIMIENTO Y JUGAR

1

Lee el texto de la página 47 de PALABRAS MÁGICAS PARA MOMENTOS DIFÍCILES e indica cuál de estas personas está **abatida**.

- **Yésica** está intentando hacer un puzle de muchísimas piezas y para ello lo primero que hace es organizarlas separando las piezas del borde de todas las demás.
- **Mario** lleva tres días intentando hacer los deberes de Matemáticas y, por más que lo ha intentado, no consigue terminarlos. Cree que no será capaz de hacerlos nunca.
- **Sandra** se siente agotada y cree que ya no puede seguir haciendo las tareas que de su casa y atender a su trabajo. Se siente sin fuerzas.
- **Pedro** se ha perdido en la montaña. Lleva varias horas dando vueltas intentando encontrar el camino de vuelta, pero cree que ya no va a poder encontrarlo. Solo quiere llorar.

2

De acuerdo con el texto, ¿cuáles de los siguientes síntomas corresponden al **abatimiento**?

- El cuerpo está cansado, pero la mente se mantiene fuerte y lúcida.
- Tanto el cuerpo como la mente están agotados.
- Pensamos en lo más negativo.
- Estamos tristes.
- No tenemos esperanza de que la situación que nos cuesta vaya a terminar.
- Estás desmotivado.

3 ¿Te has sentido tú **abatido/a** en alguna ocasión? Piensa en alguna actividad o situación que te hizo sentir agotamiento y falta de esperanza.

● ¿Conseguiste superarlo? ¿De qué manera?

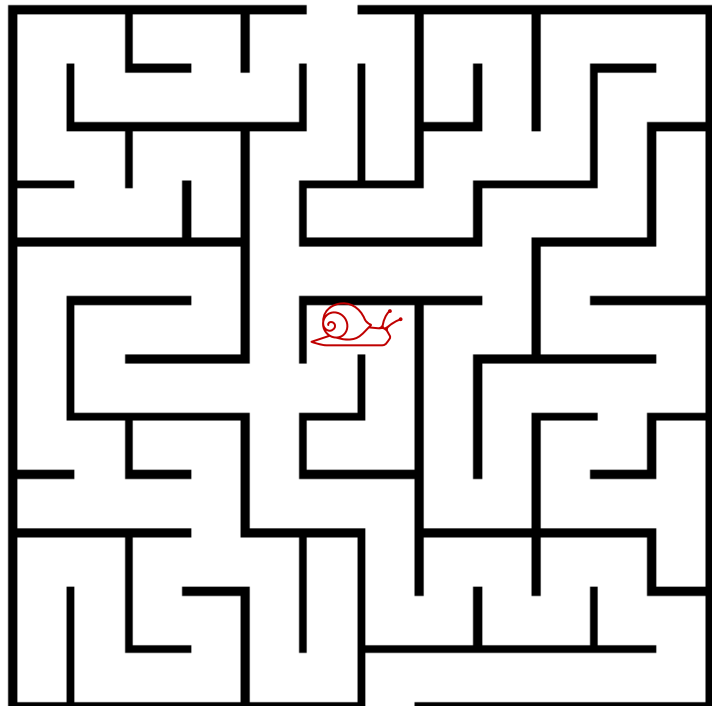
4 Imagina que eres este caracol. ¿Cómo crees que te sentirás intentando salir del laberinto?

● ¿Qué hay que hacer para conseguir salir del laberinto?

Caminar siempre hacia delante.

Asegurarse de qué caminos ya has recorrido para no volver a recorrerlos.

No dejar de caminar nunca.



● ¿De qué maneras podría el caracol conseguir salir más fácilmente del laberinto?

5 Para combatir el **abatimiento** necesitas energía y motivación. ¿Cómo puedes recuperarlas?

● Para la energía puedo... _____

● Para la motivación puedo... _____

6 Cuando sucumbes al abatimiento, vas sintiendo otras cosas antes. Piensa en una actividad o situación que te haya abatido últimamente. ¿Pasaste por alguna de estas sensaciones antes? Ordénalas conforme las experimentaste.

- Aburrimiento.
- Sensación de que todo era igual todo el rato.
- Desinterés por la tarea o por la situación.
- Sentimiento de agobio porque la tarea parecía cada vez más difícil o la situación cada vez más inaguantable.
- Bloqueo, al no saber qué hacer para salir de la situación.
- Rechazo hacia la situación o la tarea.

7 Ahora responde a estas preguntas.

● ¿Crees que podrías detectar que estás sucumbiendo al **abatimiento** antes de caer del todo?

● ¿Qué podrías hacer entonces para evitar abatirte?

8 Dibuja un tablero para un juego que tenga estas reglas:

1. El objetivo es llegar a una casilla multicolor.
 2. Se avanzan el número de casillas que indique el dado.
 3. Cuando se caen en casillas coloreadas, se procede así:
 - Casilla roja → se retroceden dos casillas.
 - Casilla verde → se avanzan dos casillas.
 - Casilla azul → el siguiente jugador pierde el turno.
 - Casilla amarilla → vuelves a la casilla de salida.
- Ponle un nombre al juego ¡e invita a alguien a jugar!
