

"¡No me gusta...y no me apetece!"

¡Adiós, adiós pereza!



Objetivo

Identificar en qué momentos y con qué comportamientos nos mostramos perezosos. Ser conscientes de las consecuencias de la pereza en nosotros y en quien está a nuestro lado.

Preparémonos al encuentro

IDEAS DE REFLEXIÓN
PARA LOS ANIMADORES

Fiorella Sestigiani

Psicóloga

PEREZA, es decir,
sensación de pesadez
física y mental

En el repertorio de experiencias que la vida nos reserva está también la sensación de la fatiga. Es humano y legítimo, en nuestro día a día, pensar en no malgastar nuestras fuerzas. Pero cuando predomina el pensamiento de ahorrar nuestras energías

DESCUBRE LA BELLEZA que hay en ti

FICHA ANIMADOR

y nos impulsa a una postura de inacción, entonces se viven momentos emotivamente opacos, limitaciones de los propios intereses y poco interés por la vida en general. Algunas situaciones de la vida parecen desafíos que nos ponen en un dilema: ¿afrontar o huir? La pereza se refiere a todos esos comportamientos de renuncia, pasividad e inactividad que con frecuencia podemos reconocer en nosotros mismos, al afrontar los acontecimientos que nos suceden. Ceder ante el pensamiento: "Sí, está bien, eso lo haré más tarde..." nos expone al riesgo de una inacción cada vez mayor que trae consigo insatisfacción y tristeza cada vez más grandes, no fáciles de superar.

Un fenómeno social, que se ha evidenciado en los últimos años es el de la "GENERACIÓN NINI", es decir, la generación de jóvenes que ni estudia, ni trabaja ni se involucra en ningún curso de capacitación. Este fenómeno muestra un estado generalizado de pereza, que lleva a los jóvenes a vivir al día, sin madurar un proyecto

personal de vida que corresponda a las aspiraciones y aptitudes personales¹.

En la vida cotidiana es útil, frente a la duda de dejarnos involucrar o evitar comprometernos en una determinada actividad, reconocer el desafío y lanzarnos a la acción. Experimentaremos una satisfacción y un sentimiento de fuerza y vivacidad que nos dará felicidad. Un buen ejercicio es el de entrenar la voluntad: es útil y satisfactorio darnos cuenta del cansancio que experimentamos – también físicamente – y al mismo tiempo ¡decidir conscientemente no renunciar a los propios proyectos! Un simple modo de permanecer activos es el de elegir comprometernos primero en las actividades más difíciles y luego en las más fáciles o relajantes. Podemos – en síntesis – ayudarnos a elegir una vida activa y creativa: experimentaremos satisfacción y sensación de libertad.

Bibliografía de referencia:

1 De Beni, M. (2013). Educare. *La sfida e il coraggio*. Roma: Città Nuova.



¿Quién me libera de la pereza?

OBJETIVO: evitar ser “atacado por la pereza”.

LUGAR: al aire libre.

JUGADORES: al menos cuatro.

MATERIAL: globos, cuerda, tijeras

TIEMPO: 20-30 minutos de juego
(subdivididos en turnos de 5 minutos)

DESARROLLO: uno o más jugadores (según lo grande que sea el grupo) son la “pereza” y tienen que perseguir a los demás hasta tocarlos. Cuando la pereza toca a un jugador, éste se queda inmóvil hasta que otro compañero, que aún esté en movimiento, lo libere (si mientras tanto se mueve, queda descalificado). Para ser liberado se pueden establecer varias modalidades:

- el compañero libre lo salva
- permanece de pie y el compañero libre da vueltas a su alrededor dos veces



- permanece de pie con las piernas abiertas y el compañero tiene que pasarle por debajo, etc.

Mientras tanto la “pereza” trata de tocar a otros jugadores o a quien esté intentando ayudar a los inmovilizados. El juego termina cuando la “pereza” logra inmovilizar a todos los jugadores o también después de un tiempo establecido (5 minutos). En el próximo turno les tocará representar la “pereza” a alguno de los jugadores que se quedaron inmovilizados en el turno precedente..



Dentro de la imagen

Proponemos a continuación una actividad para descubrir con los chicos el mensaje que contiene el dibujo alegórico de la PEREZA

MATERIAL NECESARIO

Copias impresas del dibujo alegórico de la pereza, hojas en blanco, lápices o marcadores..

DESARROLLO los muchachos se dividen en parejas o también en pequeños grupos (distantes unos de otros). En cada grupo o pareja, sólo uno de los chicos recibe la hoja con el dibujo que representa la pereza sin mostrárselo a nadie. Su tarea será la de mirar atentamente el dibujo y, sin mostrarlo, tratar de describir al resto del grupo su contenido.

Los otros chicos del grupo intentarán dibujar en una hoja en blanco todo lo que él les describe. Al final se recogen todos los dibujos y se decide juntos cuál es el que se parece más al dibujo original

REFLEXIÓN Podemos animar una breve discusión con algunas preguntas:

- En el grupo, ¿cuál ha sido la primera característica del dibujo que trataron de describir y por qué?
- Antes de ver el dibujo original ¿qué idea se habían hecho de este personaje tan raro? ¿Se lo habían imaginado diferente?
- ¿Qué puede representar este personaje en la vida de un chico? ¿Qué comportamientos creen que podrían reducirnos a ser como él?
- ¿Qué elementos añadirías alrededor de ese personaje para hacerlo más actual y cercano a las situaciones de pereza que viven los muchachos de hoy?



Vivamos así

Un día, durante las vacaciones, mi mamá se preparó para salir y me preguntó si quería acompañarla al cine porque de lo contrario tendría que ir sola. Yo estaba muy cómoda, en pijama y tumbada en un sillón: no tenía ningunas ganas de salir....

Mi mamá se fue a la habitación para cambiarse de ropa... En aquel momento me di cuenta de que no la estaba amando. Me levanté del sillón, me vestí y llamé a la puerta de su cuarto: "¡Mamá, yo estoy lista! ¿Y tú?".

M. [Suiza]



Desde hace algunos años descubrí que tengo un problema en la columna. Habría tenido que usar un busto pero. como en verano hace mucho calor, me lo puse menos horas de lo aconsejado y, en la radiografía siguiente, los grados de la curva resultaron aún más acentuados. Hice la rehabilitación en un centro especializado, pero la enfermedad empeoraba.

Comencé a desanimarme y a perder el interés, descuidando también la gimnasia cotidiana. La unidad de las otras gen 3 me dio un impulso para aplicarme hasta el fondo todos los días, siendo más fiel a la gimnasia cotidiana que debía hacer. Poco a poco comencé a notar progresos y el dolor de espalda me disminuyó muchísimo.

C. [Italia]

LA PEREZA

¿Ves esa especie de muerte sentada en un sillón con muchos andrajos encima que tiene detrás una telaraña, el dinero que revolotea a su alrededor y comida cerca de ella, pero que no se digna a tomar, prefiriendo morirse de hambre?

Es la pereza: es como si tuviese un quintal de peso debajo de la silla que la tiene inmóvil. También se llama flojera, desgana... La pereza: el vicio que, según dicen, es el padre de todos los demás porque a la persona ociosa le viene la tentación de hacer todos los otros males.

Chiara

Chiara Lubich,
Congresso gen 3, 1973, Rocca di Papa,
"NO A LOS VICIOS, SÍ A LAS VIRTUDES"

Sul sito <http://assistentigen3.focolare.org>
Video in IT - EN - ES
e PPT versión internacional



Ideas para el diálogo

- Piensa en un día normal. Haz una lista de las tres cosas que son las más aburridas o las que no te apetece hacer.
- ¿Qué haces normalmente cuando te aburres? ¿Cómo pasas el tiempo?
- Intenta identificar algo que sea aburrido o que te cueste hacer pero que cuando lo consigues, al final, estás contento. ¿Qué se te ocurre? Por ejemplo: entrenarse en algún deporte para vencer en una competición, estudiar para tener buenas notas, realizar un viaje largo para ir a visitar a un amigo.

LA VOZ DE DIOS

¿Quieres aprender a amar?
¿A amar a Dios, a amar a
los hermanos por Él?

No esperes un minuto,
no pienses demasiado,
no te detengas a desear
amar, ama enseguida en
el momento presente.

Y amar quiere decir
hacer enseguida, ya,
ahora, en este instante,
la voluntad de Dios,
no la tuya. La vida está
hecha sólo de momentos
presentes y para los que
quieren hacer algo útil
valen esos.

Es el presente lo que
cuenta, el momento
que huye, que tú, yo,
nosotros tenemos que
cazar al vuelo y vivirlo
bien, hasta el fondo,
haciendo lo que Dios
quiere de nosotros:
estudiar, caminar,
dormir, comer, sufrir,
gozar, jugar...

Aprende a escuchar
en lo profundo de tu alma
la voz de Dios, la voz de
la conciencia. Ésta te dirá
lo que Dios quiere de ti
en cada momento.

¿Te enfadas con tu prójimo?
«¡Atención! – te dice la
conciencia – tienes que
amar a todos, incluso
a los enemigos ...».

¿Tienes ganas de saltarte
la hora del estudio?
«¡Atención! – te dice la
conciencia –, jugarás con más
alegría más tarde si ahora haces
perfectamente tus obligaciones».
Y así con lo demás ...

Vivamos bien lo que Dios
quiere en el momento
presente; y así, como
un punto al lado del otro
forman una línea recta,
un momento tras otro
forman la vida.

Chiara

Chiara Lubich,
Ogni momento è un dono,
Roma 2008, pp. 87-88.

Lo intentaremos

“El reloj del tiempo donado”

MATERIAL:
dibujo de un
reloj para
recortar,
tijeras,
colores.

Recorta, prepara y colorea el reloj. Este es el “reloj del tiempo donado” y sus agujas se mueven sólo cuando logramos donar nuestro tiempo haciendo un acto de amor.

Para empezar colocaremos las dos agujas en las “12”. De ahora en adelante, cada vez que logremos no “perder nuestro tiempo” sino usarlo en algo útil para nosotros mismos y para los demás, moveremos la aguja de los minutos o de las horas según el tiempo que hayamos donado.

En la parte de atrás del reloj podemos llevar la cuenta de las veces que las agujas se han movido y le hayan dado la vuelta a todo el reloj.



Freepik

