

EMOCIÓN: Aburrimiento
DEFINICIÓN: Estado de ánimo relacionado con la desgana, la apatía y el cansancio que tiene como consecuencia la desmotivación y el desinterés.
SINÓNIMOS: Apatía, desgana. hastío, tedio, muermo.
QUÉ PROVOCA EN EL ORGANISMO: Corazón: bradicardia. Respiración: lenta. Gestos: resoplar, bostezar. Musculatura: hombros caídos. Otros: falta de atención, sueño.
QUÉ REACCIÓN SUELE PROVOCAR: Diálogo de "Pepito Grillo"
QUÉ PUEDO HACER, CUANDO LA TENGO, PARA GESTIONARLA: -Buscar una motivación. -Reflexionar sobre la fase C "plantéate objetivos", haciendo dinámicas de diemweb.es.
QUE PODEMOS HACER, CUANDO LA SIENTE ALGUIEN, PARA QUE LA GESTIONE: -Proponerle actividades creativas.