



Educación emocional para familias

Adolescentes desmotivados

ANDREA ALLOZA TOLEDO. ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA

Muchos adolescentes y jóvenes se encuentran desmotivados, no muestran intereses ni inquietudes, no tienen iniciativa... ¿Por qué teniendo toda una vida por delante parecen no tener ganas de nada? La falta de motivación, de energía, de un objetivo que perseguir y de confianza en sí mismos pueden ser las claves

Estas pautas van dirigidas a adolescentes y jóvenes que se sienten incomprendidos, infravalorados... Porque todos pasamos por esta etapa de cambio tan maravillosa y difícil a la vez.

1 Piensa en tus valores y cualidades. Elabora una lista sobre tus virtudes, aquellas cosas que se te dan bien. Si no se te ocurren muchas, pregunta a tus familiares y amigos porque, muchas veces, las personas cercanas ven cosas buenas en nosotros de las que no somos conscientes. Tras leer esta lista descubrirás que eres capaz de muchas más cosas de las que creías.

2 A un paso de la edad adulta. Recapacita sobre las cosas en las que flojeas, esos comportamientos que deberías cambiar, esos conflictos que deberías abordar de otra manera. Estás a un paso de entrar en la edad adulta, tendrás responsabilidades y deberías dar lo mejor de ti. ¿Qué puedes hacer para ir mejorando? Sin prisa, pero sin pausa, céntrate en un aspecto que creas que eres capaz de lograr con poco esfuerzo y dirige tus acciones a conseguirlo. Verás cómo te sientes mejor si vas limando esas asperezas.

3 Plantéate objetivos realistas y sé sincero contigo mismo. Cada persona es un mundo, a algunos les gustan las matemáticas, otros las detestan... No te compares con los demás, tú eres único. En los estudios, en las relaciones, en el mundo laboral... fija un objetivo alcanzable y a corto plazo, piensa en las acciones que tienes que llevar a cabo para conseguirlo y no lo pospongas para mañana. Es decir, no procrastines. Decirlo es fácil, lo complicado es llevarlo a cabo. No desistas, no te rindas a la primera de cambio, debes luchar con persistencia por lo que quieres porque nadie puede hacerlo por ti.

4 Ponte en tu lugar. Se suele decir que debemos ser empáticos. Nos pasamos la vida tratando de comprender a los demás, de ponernos en el lugar del otro, pero... ¿qué hay de ponerte en tu lugar? Compréndete. Comprenderse a uno mismo es, en muchas ocasiones, tarea difícil. Eso que te está pasando es normal, tus cambios



continuos de opinión, los estados de ánimo fluctuantes, no saber qué hacer... Sentirse triste y desanimado algunas veces es normal. Piensa qué le dirías a un amigo o amiga al que encuentras decaído. ¿Le animarías? ¿Le dirías que puede conseguir su objetivo? ¿Le dirías que todo lo malo pasa y que llegará lo bueno? Aplícatelo, deberías decirte eso mismo a ti. Cuando no te sientas comprendido, valora la situación como si la miraras desde fuera. A veces, descubrirás que te preocupas por cosas que no son tan importantes como creías.

5 Crea tu red social. No una red virtual a través del teléfono o del ordenador, sino una de verdad. Relacionarse con gente que nos aporta experiencias agradables, divertidas, inolvidables, es tan importante o más que tener un buen currículum. Está claro que no quieres soltar tu teléfono. De acuerdo, llévalo en tu bolsillo y céntrate en mirar al que tienes al lado. A través de nuestros encuentros y relaciones con los demás nos forjamos como personas. Tener malas experiencias con amigos o parejas puede ser doloroso, pero trata de sacar algo bueno de estas situaciones. Aprender de lo que nos pasa nos ayudará a saber qué es lo que buscamos de las personas de nuestro alrededor y a conseguirlo.

6 Respeta a tu familia porque te cuida y te protege. Aunque la mayoría de los días pienses que no te entienden, que te exigen demasiado o que quieren fastidiarte, no es así. Los padres, al igual que tú, son personas con sus obligaciones y sus preocupaciones, y tratan de enfrentarse cada día al mundo para darte lo mejor, lo máximo que puedan. A ellos les debemos respeto, amor y cariño. Es cierto que todos nos podemos equivocar, que no tenemos por qué estar de acuerdo siempre, pero piensan en lo mejor para ti y siempre te apoyarán. Devuélveles algo de esto con un buen comportamiento hacia ellos.

7 Quiérete y cuídate. Sé la persona que más te importa. Eres el único que siempre te acompañará. Sabes que eres una persona que merece la pena, sabes que eres capaz de luchar por tus sueños y de superar las situaciones complicadas que nos plantea la vida. Desde ese amor propio serás capaz de amar bien y valorar bien a los demás, de forjarte un futuro mejor y de sentirte motivado y con fuerza para conseguir todo lo que quieras. ¡Ánimo!

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicocaragon.es

Me apetece...

CORTOMETRAJES PARA REFLEXIONAR

MARISANCHO MENJÓN

EL DRAMA DE LOS REFUGIADOS

■ La web de Amnistía Internacional (www.es.amnesty.org) es siempre un recurso extraordinario para conocer las luchas que se desarrollan en distintos lugares del mundo en favor de la paz, los derechos humanos y la preservación del medio ambiente. Se denuncian casos y se celebran logros. En esta ocasión, dado el drama que están viviendo en Europa los refugiados sirios, os recomendamos una serie de siete cortometrajes seleccionados por sus valores educativos, que muestran la realidad de los refugiados y nos hacen reflexionar. Busca en Google «siete cortometrajes refugiados» y verás enseñada la página de AI. Imprescindibles.



INVESTIGADORES DEL ARTE

■ La Editorial Edelvives tiene en el mercado varias entregas de una colección, 'Los investigadores del arte', que narra las aventuras de dos muchachos, David y su hermana Sissel, en los viajes que hacen con su familia para visitar monumentos o lugares históricos famosos del mundo. En cada ocasión se ven envueltos en aventuras muy peligrosas, que los enfrentan a delincuentes temibles dedicados al comercio ilegal de obras de arte o a su posible destrucción. Ellos han de zafarse de las maniobras de esos personajes, a veces auténticas bandas mafiosas, tratando de colaborar con la policía. Sus aventuras se desarrollan en lugares como Luxor, Venecia, Angkor, Nueva York...



FERIA DEL LIBRO VIEJO Y ANTIGUO

■ Hasta el próximo domingo hay ocasión de visitar, en Zaragoza, una feria del libro muy especial, pues se trata de libros viejos: ¡una aventura para buscar tesoros antiguos! Puedes encontrar libros, tebeos, cómics, postales y mapas que no se encuentran normalmente en las librerías, y conocerás también el valor que tienen los libros antiguos. No te cortes en preguntar por qué, qué es lo que los hace tan atractivos y, a veces, tan caros. Como estamos acostumbrados a una especie de 'reino de la novedad', no nos damos cuenta de las cosas tan chulas y tan divertidas que podemos encontrar en estos puestos. Si estás por Zaragoza, ya sabes: ¡a rebuscar! Os podéis llevar grandes sorpresas.



Caja de herramientas TIC

LA NARRATIVA DIGITAL

DIEGO ARROYO. ASESOR DE FORMACIÓN DEL CIFE
JUAN DE LANUZA-UFI ZUERA

■ Narrar, contar y comunicar historias es la tónica predominante en nuestras aulas, una práctica ampliamente extendida en nuestro día a día como docentes. Se trata de un interesante recurso, toda una experiencia educativa que comporta un gran poder de captación de la atención de nuestros alumnos; y si, además, para enriquecer todo este proceso le añadimos el



apellido 'digital', este recurso se convierte en una potente herramienta.

Como ya imaginaréis, posibilidades existen muchas y variadas. Hoy, nos centraremos en la **vídeo-narración digital** y sus múltiples recursos que existen en la Red. Ponerse detrás de una cámara nos hace ver el mundo desde una óptica diferente y la motivación en el proceso de producción es sustancial. Para desarrollar nuestra vídeo-narración digital, tan solo necesitamos un ordenador conectado a Internet y lo más importante: dejar volar nuestra poderosa imaginación. Para ello, podemos valer-

nos de herramientas muy útiles y sencillas como: **Pcreaza, Animoto, Powtoon, Tellagami, Muvizu, Dvolver o Video.** Con este listado podemos trabajar diferentes técnicas de narración digital, como: animaciones con plastilina, stop motion, realización de cortometrajes, trailers, anuncios, musicales, animación cut-out, reportajes, documentales...

Como siempre, lo importante es contextualizar el uso de estos recursos y sacarles el máximo rendimiento posible en clase con nuestros alumnos. Ya sabéis que, en esta sección, nos gusta insistir en que las herramientas tecnológicas tienen que facilitar el proceso de creación, nunca deben convertirse en un hándicap para trabajar este tipo de actividades.

ESCOLAR es un suplemento didáctico editado por HERALDO DE ARAGÓN con la colaboración de la Fundación Telefónica. Coordina: Lucía Serrano Pellejero.

