

## “CUÁLES SON TUS PROBLEMAS”

- Objetivos:**
- Dialogar abiertamente en el grupo sobre los principales problemas de los adolescentes.
  - Descubrir que muchos chicos y chicas de su misma edad comparten varios de sus propios problemas.

**Destinatarios:** 1º a 4º de ESO

**Material:** Hoja fotocopiada con los diversos problemas

**Duración:** 50 minutos

### Desarrollo de la actividad:

Muchos preadolescentes y adolescentes se sienten raros y solos al descubrirse diferentes a los demás. Tienen problemas que les provocan sufrimientos y piensan que sólo ellos en el mundo tienen esos mismos problemas. Esta actividad pretende ayudarles a descubrir que sus propios compañeros y compañeras comparten muchos de los problemas y situaciones que les causan sufrimiento.

-**Motivación con los alumnos/as** a partir de las ideas del párrafo anterior.

-Repartimos la hoja fotocopiada con la lista de problemas. En un **rato de trabajo personal** (15 minutos) cada uno escoge de entre la lista aquellos que, en el momento actual de su vida, son sus problemas. Han de indicar todas las situaciones que les signifiquen un problema en mayor o menor medida.

-En un segundo momento señalarán **los tres problemas más importantes** por orden de prioridad, aquellos que más les preocupan o hacen sufrir.

-Acabado el tiempo de trabajo personal **ponemos en común los resultados**. Primeramente, a mano alzada, hacemos una estadística de cuánta gente tiene determinados problemas. Es importante insistir en la sinceridad de las respuestas y en no callarse nada por timidez o vergüenza. Si se considerara oportuno se puede realizar esta puesta en común en grupos más pequeños, poniendo un animador adulto en cada grupo. Así potenciaremos más el diálogo. Finalmente los que deseen pueden expresar cuáles son sus tres problemas más importantes y la razón por la que piensan así. Los demás pueden realizar preguntas.

### Evaluación:

La evaluación de la actividad que realicemos con los chicos puede girar en torno a las preguntas siguientes:

- ¿Has encontrado tus propios problemas en la lista?
- ¿Te ha resultado difícil escoger los tres problemas más importantes?
- ¿Crees que tus problemas son muy diferentes o parecidos a los de los demás?
- ¿Te cuesta exponer tus problemas? ¿Los comentas con alguien?
- ¿Crees que tus problemas pueden llegar a agobiarte?
- ¿Cómo te has sentido durante la actividad?
- ¿Has aprendido algo?

## Hoja de trabajo para fotocopiar

## ¿Cuáles son tus problemas?

---

1. No creo que tenga cualidades importantes
2. Me llevo muy mal con mis hermanos/as
3. Me preocupa mucho el dinero
4. Me angustia el problema religioso
5. No me aclaro con lo que seré profesionalmente
6. No me gusta mi forma de ser
7. Me preocupa estar enfermo/a
8. Me da miedo hacer el ridículo
9. Mi familia no me ayuda
10. Me cuesta relacionarme con otros
11. Veo muy oscuro mi futuro, lo que voy a ser
12. Me obligan a estudiar lo que no me gusta
13. La existencia de Dios me inquieta
14. Soy muy pasota
15. El problema del pecado me angustia
16. Me preocupa ser físicamente poco atractivo/a
17. Temo ser una persona del montón
18. Me da miedo llegar a casa
19. Soy extremadamente tímido/a
20. Me preocupa mucho lo que pasa en el mundo
21. En casa no me dejan vestir como quiero
22. En casa no me permiten expresar mis opiniones
23. Nunca llegaré a ser algo que merezca la pena
24. Me siento pecador y no me atrevo a confesarlo
25. Caigo enfermo con facilidad
26. Me cuestan mucho los estudios
27. No creo que llegue a ser un buen padre/madre
28. Me da mucho corte tratar con personas de otro sexo
29. Soy un incomprendido/a
30. Temo contraer una enfermedad incurable
31. Mi padre o mi madre no me comprenden
32. No consigo tener buenos amigos/as
33. Me temo que moriré joven
34. Temo no poder enfrentarme con éxito a la vida
35. Me avergüenzo de mis padres
36. Me gusta un chico/a pero no me atrevo a decírselo
37. No creo que sea simpático/a
38. Me siento solo/a
39. Estoy pensando en escaparme de casa
40. Me inquieta la situación económica de mi familia
41. Mis profesores no me valoran lo suficiente
42. Todo me sale mal
43. No consigo dominar mis vicios
44. Me preocupa ser excesivamente gordo/a
45. No tendré valor para tomar decisiones importantes
46. Cuando estoy en grupo me siento rechazado/a
47. Temo que la droga o el alcohol lleguen a dominarme
48. Me siento terriblemente perezoso/a
49. Nadie quiere colaborar conmigo
50. Me ronda mucho la idea de suicidarme
51. Me cuesta mucho manifestarme en público
52. Soy demasiado violento/a
53. Siempre pienso en cosas referentes al sexo
54. Creo que soy muy raro/a