



Growth Road Schools

MIEDOS

MIEDOS

ÍNDICE

- Introducción
- Objetivos
- Contenidos
- Actividades y dinámicas de grupo
- Temporalización
- Conclusiones

INTRODUCCIÓN

En este tema queremos abordar los miedos que los alumnos tienen acerca de su futuro, tanto los itinerarios que tienen que elegir, como los estudios superiores que cursarán o la profesión a la que se dedicarán.

Durante su etapa académica van surgiendo muchas cosas que les provocan temor, como los exámenes, a no ser suficientes o no encajar, al rechazo, a que no les quieran o simplemente a sentirse expuestos ante los demás. Todo eso aderezado con la inestabilidad psicológica y hormonal de la adolescencia crean un cóctel que en bastantes ocasiones mina su autoestima e influye en sus resultados académicos, aspecto que empeora la situación y provoca un círculo vicioso que les pasa factura.

OBJETIVOS

- Que los alumnos sean conscientes de los miedos que tienen.
- Identificar cómo esos miedos les afectan más.

CONTENIDOS

Vídeo 1: Miedos por el futuro

En este primer vídeo se plantean a grandes rasgos los diferentes miedos que pueden surgir en los alumnos al tener que tomar decisiones acerca de su futuro, al elegir esos estudios superiores y decidir sobre su vocación.

Actividad

1. Escribe cuáles son tus mayores miedos y preocupaciones al tener que elegir tus estudios.

Vídeo 2: Miedos al elegir estudios

En este segundo vídeo se muestran cuáles son los diferentes miedos que tienen los chicos a la hora de elegir sus posibles estudios:

- No tiene salidas.
- Seguir la tradición familiar.
- No haber explorado todas las posibles opciones.
- Hacer la misma carrera que van a hacer tus amigos.
- Pensar en un modelo estereotipado de profesional.

Actividad

1. Repasamos las diferentes dificultades que podemos encontrar a la hora de elegir estudios. Te proponemos que elijas cuál de las siguientes opciones (miedos) podrían influir en tu decisión final. Ej.: En Salidas profesionales, cuál de las tres opciones que te damos te preocupa más, puedes elegir todas, una o ninguna según cada caso).

SALIDAS PROFESIONALES.

- No encontrar trabajo.
 - Pasar en el paro mucho tiempo.
 - No encontrar un puesto de trabajo adecuado.
2. TRADICIÓN FAMILIAR/PROPUESTA DE MIS PADRES
 - Miedo a defraudar.

- Miedo a no hacer caso.
 - Miedo a decidir por mí mismo.
3. CONOCER REALMENTE TODAS LAS OPCIONES DE ESTUDIO QUE HAY.
 - Miedo a equivocarme.
 - No tener toda la información necesaria para decidir.
 - No saber en qué consiste lo que quiero estudiar.
 4. ESTUDIAR LO MISMO QUE MIS AMIGOS.
 - Miedo a perder a mis amigos.
 - Miedo a no hacer amigos.
 - Miedo a sentirme sol@
 5. DIFICULTAD PERSONAL PARA ESTUDIARLO.
 - Miedo a no tener la capacidad para superar esos estudios.
 - Miedo a suspender.
 - Miedo a no saber estudiarlo.
 6. SITUACIÓN ECONÓMICA Y DISTANCIA.
 - Miedo o preocupación a no poder costear los estudios
 - Miedo o preocupación porque el centro de estudios está muy lejos o en otra provincia
 - Miedo o preocupación porque el centro de estudios está mal comunicado con mi casa.
 7. Muchos jóvenes toman sus decisiones condicionados por sus miedos, pero también otros deciden poner el foco en aquello que aman, son actitudes de huida o de lucha. Huir de lo que te da miedo o luchar por aquello con lo que te sientes atraído. Escribe ejemplos personales en los que hayas decidido algo influido por tus miedos.
 8. Escribe ejemplos en los que hayas decidido luchar por aquello que quieres.

ACTIVIDADES Y DINÁMICAS DE GRUPO

Después del trabajo personal, sería muy enriquecedor que los roaders pudieran compartir entre todos cuáles son los miedos que más les afectan o paralizan. De este modo es posible que entre todos puedan elaborar una batería de recursos y herramientas para hacer frente a todas esas dificultades.

Escuchar a sus compañeros puede ser de gran ayuda para mitigar o afrontar sus propios miedos.

Temporalización

Este tema está pensado para que se realice en una sola sesión de 45-60 minutos. La propuesta es orientativa y depende del grupo y el tutor que acompañe.

Es preciso tener en cuenta que los roaders van a realizar un trabajo de descubrimiento personal y han de tomarse el tiempo necesario para ello, respondiendo de manera sosegada y reflexiva.

Conclusiones

Finalmente, los roaders tienen que entender que los miedos forman parte de la vida y de nuestro sistema emocional. Es normal sentir miedo y que algunas situaciones o decisiones les alarmen o den vértigo, sin embargo, el mejor antídoto es compartir y expresar los propios miedos, escuchar los de sus iguales y ponerse en acción para descubrir que, a pesar de las dificultades, son capaces de tomar decisiones y evaluar los resultados.