

Lista de preocupaciones personales

© Jesús Jarque García

Nombre y apellidos	Curso	Fecha
---------------------------	--------------	--------------

Esta es una lista de situaciones que suelen preocupar a las chicas y chicos como tú.

Sigue las instrucciones que te indiquen

1. Sacar malas notas.
2. Alguien de mi familia tiene problemas de salud.
3. No tengo amigos o amigas.
4. No encontrar trabajo en el futuro.
5. Me duele con frecuencia la cabeza o la tripa.
6. Que haya una guerra.
7. No sé estudiar.
8. Que mis padres pierdan su trabajo.
9. Me cuesta hacer amigos o amigas.
10. Que en el futuro nadie me quiera.
11. Estoy demasiado delgado o delgada.
12. Los próximos exámenes.
13. En mi familia hay problemas.
14. He discutido con mis amigos o amigas.
15. Que pueda tener una enfermedad grave.
16. Algunos compañeros me hacen la vida imposible.
17. Estoy demasiado gordo o gorda.
18. Me llevo mal con mis hermanos.
19. Mis padres pasan poco tiempo conmigo.
20. Me cuesta entender lo que leo.
21. No me gusta mi cuerpo.
22. No tengo a quien contar mis problemas.
23. Mis padres discuten demasiado.
24. Tengo problemas de salud.
25. Me cuestan las matemáticas.
26. En mi familia tenemos problemas económicos.
27. Tengo mal comportamiento en casa.
28. Creo que soy tonto o tonta.
29. La nueva pareja de mi padre o de mi madre.
30. No duermo bien.
31. Me cuesta concentrarme.
32. Me agobia sin saber por qué.
33. Creo que alguien me está acosando.
34. Mis padres no confían en mí.
35. Me da miedo salir donde hay mucha gente.
36. Tengo dificultades para expresarme.
37. Tener un accidente de coche.
38. Mis padres están separados.
39. Creo que no le gusto a nadie.
40. Mis padres no me entienden.
41. Creo que no soy simpático para los demás.
42. No ser capaz de sacarme el carnet de conducir.
43. Me enfado con mucha facilidad.
44. Me tratan como más pequeño de lo que soy.
45. Me dejo llevar por los demás.
46. Que alguien me pueda hacer daño.
47. Que no pueda estudiar lo que me gusta.
48. Que a mis padres les pueda ocurrir algo malo.
49. Los animales o mi mascota.
50. Me preocupan cosas que no aparecen en esta hoja.

Instrucciones para utilizar la lista de preocupaciones personales

La lista puede tener diferentes usos. El objetivo puede ser determinar áreas de preocupación para poder intervenir después, bien a nivel individual o a nivel de grupo.

Una forma de usarla puede ser la siguiente:

1°. Rodear el número de todas aquellas preocupaciones que el chico o la chica tenga actualmente, independientemente de la gravedad.

2°. De las preocupaciones señaladas, elegir las cinco más importantes de la columna izquierda (del 1 al 25) y de la columna derecha (del 26 al 50). Si elige menos de cinco no ocurre nada. Para señalarlos, puede colocar un guion horizontal junto al número.

3°. De las cinco preocupaciones elegidas en cada columna, señalar la que considera la preocupación más importante en cada columna: la más importante del 1 al 25; y la más importante de 26 al 50. Les puede colocar un guion vertical.

4°. De las dos preocupaciones finalistas, elegir la que considera más importante.

Después, si se desea, se puede hablar ella o seguir las recomendaciones para afrontarlas preocupaciones:

1°. Hacer la lista de posibles soluciones.

2°. Elegir las que se van a poner práctica y hacerlo.

También se puede utilizar para clasificar las preocupaciones que aparecen en la lista en los dos tipos: referidas a problemas concretos o a problemas menos concretos.