



¿Cuál es el problema cuándo los adolescentes a pesar de tener una buena relación con un docente y no tener problemas de disciplina no se deciden a estudiar y no toman conciencia de las oportunidades perdidas? ¿Cómo se los puede motivar? ¿Cómo se logra revertir esa apatía y se vuelve a instaurar la “cultura del esfuerzo”?

Los educadores tenemos que empezar a pensar en encontrar la manera de que la familia y el colegio trabajen juntos a fin de lograr ayudar a los adolescentes para que comprendan el valor del estudio y del esfuerzo en pos de conseguir lo que se propongan. Para lograrlo es fundamental el rol de la motivación, que los psicólogos definen como la energía que nos mueve a proponernos objetivos y nos ayuda a lograrlos.

Dos factores juegan fuertemente en la motivación: la autoestima y la resiliencia.

El primero es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos, hacia nuestra manera de ser y de comportarnos, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. El segundo, se define como la capacidad de los sujetos para sobreponerse a períodos de dolor emocional y

## El Devenir de Chihuahua - Cultura del esfuerzo

Escrito por Mauricio Islas

Sábado, 16 de Febrero de 2019 17:45

---

traumas.

La autoestima y la motivación se retroalimentan, pero muchos adolescentes carecen completamente de autoestima y es necesario ayudarlos a comprender que todos y cada uno de ellos son capaces de lograr lo que se propongan siempre y cuando estén dispuestos a esforzarse y trabajar en pos de lo que desean.