



**CURSO 2019/20**

**SEMANA: 19ª**

**TEMAS: 10, 11, 16**

**MATERIAL ELABORADO POR: Purificación Sanz**

### CUESTIÓN PRÁCTICA

*El tutor del 1º del Programa de Mejora del Aprendizaje y el Rendimiento (PMAR) le pide asesoramiento como orientador/a del IES sobre cómo trabajar la inseguridad personal y la baja autoestima que presentan los alumnos que se han derivado este curso al Programa.*

- 1.- Defina qué es un PMAR y la normativa que lo regula.
- 2.- Exponga estrategias para mejorar los distintos componentes de la autoestima.
3. Plantee actividades para realizar en el aula con los alumnos.

#### 1.- INTRODUCCIÓN: análisis del caso

##### 1.1- Marco legislativo y relación con nuestras funciones

##### 1.2 – Marco teórico

#### 2.- DESARROLLO

##### 2.1. A nivel de Centro

##### 2.2. A nivel de aula: programaciones

##### 2.3. Intervención directa con los alumnos

- OBJETIVOS
- CONTENIDOS
- ACTIVIDADES
- METODOLOGÍA
- TEMPORALIZACIÓN
- RECURSOS MATERIALES
- RECURSOS HUMANOS
- IMPLICACIÓN DE LA FAMILIA
- EVALUACIÓN

#### 3.- CONCLUSIONES

#### 4.- BIBLIOGRAFÍA

#### ANEXOS

**ANEXO 1: DETECCIÓN DE ALTA/BAJA AUTOESTIMA. ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG**

**ANEXO 2: ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA**

**ANEXO 3: ORIENTACIONES PARA ATENDER AL ALUMNO/A CON BAJA AUTOESTIMA**

**ANEXO 4: ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN EL ÁMBITO FAMILIAR**

#### 1.- INTRODUCCIÓN: análisis del caso

La cuestión que se nos plantea se refiere a la mejora de la seguridad de los alumnos que se acaban de incorporar al PMAR. Esta inseguridad está producida por la escasa autoestima, que probablemente está derivada de la historia de poco éxito escolar que tienen los alumnos que se proponen para un PMAR. La baja autoestima en edad escolar deriva en un menor rendimiento académico y finalmente en el abandono educativo temprano. La seguridad y la autoestima están relacionadas directamente con la salud psicológica. Por ello es relevante favorecer su desarrollo.

Para abordar esta cuestión haré referencia al marco legislativo, a las funciones del profesorado de orientación educativa dentro de un D. de Orientación y a los aspectos teóricos relacionados con la autoestima y la puesta en práctica dentro del Plan de Acción Tutorial (PAT) de un programa para mejorarla.

#### 1.- Defina qué es un PMAR y la normativa que lo regula.

##### 1.1- Marco legislativo y relación con nuestras funciones



Para enmarcar los aspectos sobre los que se pide asesoramiento me referiré, en primer lugar, a lo que son los Programas de Mejora del Aprendizaje y del Rendimiento (PMAR). Regulados por el Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, en el Artículo 19 y<sup>1</sup>

### **Artículo 19.-Programas de mejora del aprendizaje y del rendimiento**

1. Los programas de mejora del aprendizaje y del rendimiento se desarrollarán a partir de 2º curso de la Educación Secundaria Obligatoria.

En dichos programas se utilizará una metodología específica a través de la organización de contenidos, actividades prácticas y, en su caso, de materias diferente a la establecida con carácter general, con la finalidad de que los alumnos puedan cursar el cuarto curso por la vía ordinaria y obtengan el título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria.

2. Estos programas irán dirigidos preferentemente a aquellos alumnos que presenten dificultades relevantes de aprendizaje no imputables a falta de estudio o esfuerzo.

El equipo docente podrá proponer a los padres o tutores legales la incorporación a un programa de mejora del aprendizaje y del rendimiento de aquellos alumnos que hayan repetido al menos un curso en cualquier etapa, y que una vez cursado el primer curso de Educación Secundaria Obligatoria no estén en condiciones de promocionar al segundo curso o que, una vez finalizado segundo curso no esté en condiciones de promocionar a tercero. El programa se desarrollará a lo largo de los cursos segundo y tercero en el primer supuesto, o solo en tercer curso en el segundo supuesto.

Aquellos alumnos que, habiendo cursado tercer curso de Educación Secundaria Obligatoria, no estén en condiciones de promocionar al cuarto curso podrán incorporarse excepcionalmente a un programa de mejora del aprendizaje y del rendimiento para repetir tercer curso.

En todo caso, su incorporación requerirá la evaluación tanto académica como psicopedagógica y, en su caso, la intervención de la Administración educativa en los términos que establezca la Consejería con competencias en materia de educación, y se realizará una vez oídos los propios alumnos y sus padres o tutores legales.

3. La Consejería con competencias en materia de educación organizará estos programas por materias diferentes a las establecidas con carácter general en tres ámbitos específicos, compuestos por los siguientes elementos formativos:

1.º Ámbito de carácter lingüístico y social, que incluirá al menos las materias troncales Lengua Castellana y Literatura y Geografía e Historia.

2.º Ámbito de carácter científico y matemático, que incluirá al menos las materias troncales Biología y Geología, Física y Química, y Matemáticas.

3.º Ámbito de lenguas extranjeras.

Se crearán grupos específicos para los alumnos que sigan estos programas, los cuales tendrán, además, un grupo de referencia con el que cursarán las materias no pertenecientes al bloque de asignaturas troncales.

4. Cada programa deberá especificar la metodología, la organización de los contenidos y de las materias y las actividades prácticas que garanticen el logro de los objetivos de la etapa y la adquisición de las competencias que permitan a los alumnos promocionar a cuarto curso al finalizar el programa y obtener el título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria.

Además, se potenciará la acción tutorial como recurso educativo que pueda contribuir de una manera especial a subsanar las dificultades de aprendizaje y a atender las necesidades educativas de los alumnos.

5. La evaluación de los alumnos que cursen un programa de mejora del aprendizaje y del rendimiento tendrá como referente fundamental las competencias y los objetivos de la Educación Secundaria Obligatoria, así como los criterios de evaluación y los estándares de aprendizaje evaluables.

6. La Consejería con competencias en materia de educación garantizará a los alumnos con discapacidad que participen en estos programas la disposición de los recursos de apoyo que, con carácter general, se prevean para estos alumnos en el sistema educativo español.

<sup>1</sup> Citar la normativa de la Comunidad Autónoma. Por ejemplo, en Madrid: DECRETO 48/2015, de 14 de mayo, del Consejo de Gobierno, por el que se establece para la Comunidad de Madrid el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria.



En segundo lugar, vamos a analizar cómo se trata la educación en valores y el trabajo en las competencias relacionadas con la autoestima en la normativa vigente:

En la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE) modificada en su Artículo único por la Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE), en adelante *LOE-LOMCE*, siguiendo la Recomendación del Parlamento Europeo y del Consejo de 18 de diciembre de 2006 sobre las competencias clave para el aprendizaje permanente, se considera esencial la preparación para la ciudadanía activa y la adquisición de las competencias sociales y cívicas. Un aspecto fundamental de esta competencia es la adquisición de una imagen ajustada de sí mismo.

Por otra parte, en el *Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato*, en el Artículo 6, que trata de los *Elementos transversales*, se dice: *Las Administraciones educativas fomentarán las medidas para que el alumnado participe en actividades que le permita afianzar ..... aptitudes como la creatividad, la autonomía, la iniciativa, el trabajo en equipo, la confianza en uno mismo y el sentido crítico.*

Y, por último, voy a relacionar la intervención que se nos pide en la cuestión con nuestras funciones como especialistas en Orientación Educativa, tal y como se recoge en<sup>2</sup> la normativa vigente.

### 1.2 – Marco teórico

Los referentes teóricos en los que basamos nuestra propuesta son:

#### a- El modelo actual de Educación para la Salud

La OMS en 1978 en la Conferencia de Alma Ata define la salud como un estado completo de bienestar físico, psíquico y social y no solo como ausencia de enfermedad.

Un individuo sano sería aquel que se acomoda dando respuestas aceptables al entorno y modificándolo en el caso de que fuera necesario. Al ser una relación dinámica individuo-entorno está, por tanto, justificado educar para la salud.

La escuela es uno de los ámbitos donde se puede educar para la salud y siguiendo a Young y Williams una escuela promotora de salud debe considerar la AUTOESTIMA y la autonomía como fuentes de salud.

Por otra parte, no solo los profesores como modelo ejemplarizante para los alumnos son importantes sino también la FAMILIA.

#### b- Aspectos teóricos de la autoestima

- Definición de autoestima

Se entiende por autoestima el concepto que tenemos de la propia valía, que se basa en todos los pensamientos, sentimientos, sensaciones y experiencias que sobre uno mismo se han ido recogiendo a lo largo de la vida.

<sup>2</sup> CITAR LA NORMATIVA PROPIA DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA. POR EJEMPLO, EN MADRID:

RESOLUCIÓN del 29 de abril de 1996, de la Dirección General de Centros Escolares, sobre la organización de los departamentos de orientación en Institutos de Educación Secundaria. Así como la Resolución de la Dirección General de Renovación Pedagógica de 30 de abril del 96 por la que se dictan instrucciones sobre el Plan de Actividades de los Departamentos de Orientación. El desarrollo de la cuestión lo podemos enmarcar en el ámbito de “Apoyo al proceso de enseñanza-aprendizaje”, en concreto en colaborar *con el profesorado en la adopción de medidas preventivas o específicas* y en el de “Apoyo al Plan de Acción Tutorial”: *facilitar recursos para que los tutores puedan atender individualmente a los alumnos.*

En el ROIES (26-1-96) se recogen en el Artículo 42, en el punto d) que el D.O. debe contribuir al desarrollo del plan de acción tutorial y elevar al consejo escolar una memoria sobre su funcionamiento al final del curso.

En la Circular de la Dirección General de Centros Docentes relativa al funcionamiento de los Departamentos de Orientación para el curso 2005/2006 (prorrogadas para el curso 2007/08) se recoge que el departamento de orientación colaborará con el jefe de estudios, que es el coordinador del PAT, para que, a partir del análisis de las características de cada grupo, se establezcan respuestas específicas desde la organización y los contenidos de la acción tutorial, entre otros, en los siguientes aspectos:

- Asesorar a los tutores en sus funciones, facilitándoles recursos e interviniendo en los casos que los tutores consideren necesario.
- Coordinar a los tutores de un mismo ciclo o nivel.



El mantenimiento de una autoestima positiva es esencial para el funcionamiento del individuo, al proporcionarle un sentimiento de seguridad e integridad. Es el marco de referencia para interpretar, comprender y organizar la información sobre sí mismo y sobre los demás.

La valoración que la persona hace de sí misma (autoestima) es consecuencia lógica de la propia imagen (autoconcepto). Mejorando esta, se mejora el nivel de autoestima, y viceversa. Son dos aspectos que se dan inseparablemente unidos.

- Componentes de la autoestima

I.- Componente Cognitivo: está constituido por las autoverbalizaciones que dan lugar a la autoimagen. Es una descripción que no es necesariamente ni verdadera ni objetiva. Unos rasgos son más frecuentes y permanentes que otros.

II.- Componente Afectivo: en gran parte está derivado del anterior por la conexión existente entre pensamiento y afectividad. La afectividad está conexcionada con la autoevaluación que hace el individuo de sí mismo.

III.- Componente Conductual: el autoconcepto y la autoestima condicionan poderosamente la conducta, pues se actúa según las capacidades, cualidades, valores o deficiencias que se perciben en uno mismo. Las expectativas de autoeficacia determinan el autoconcepto.

- Formación de la autoestima

Hay tres ámbitos fundamentales en los que se forma la autoestima/autoconcepto en las primeras etapas evolutivas en los niños:

1º Ámbito: La familia

Durante los primeros años, las personas más determinantes en la formación y el desarrollo de la autoestima son los padres, a través de las siguientes experiencias:

- Sentirse queridos.
- Hacer propios los mensajes que recibe del entorno, estos pueden ser de respeto, superación, ánimo, confianza en sí mismo.... o lo contrario. Lo que se ha oído muchas veces acerca de uno termina creyéndose como verdad.

2º Ámbito: La Escuela

Es el siguiente entorno al que llega el niño y tiene unos aspectos muy novedosos para él: existen muchos más miembros iguales a él mismo que en la familia, tiene que asumir unas normas de funcionamiento de convivencia, competir con los otros para captar la atención del profesor...

Estos primeros años de escolaridad son muy importantes para tener un correcto desarrollo de la autoestima. Se viven las siguientes experiencias:

- El éxito o fracaso en las tareas.
- Ser tenido en cuenta o no por el profesorado.
- Superar las dificultades adaptativas que significa un nuevo entorno.

3º Ámbito: Los amigos

Incorporado a la escuela se van estrechando las relaciones entre iguales y surge el grupo de amigos con los que se establecen interacciones más frecuentes. El poder reforzador positivo o negativo que tiene la amistad es muy considerable. En ella se consolida una autoestima positiva por el feedback que se recibe de los otros, por distintos medios:

- La alabanza de las propias cualidades.
- El prestigio ante los otros.
- El ser tenido en cuenta.

La satisfacción que produce en el niño el ver que va dominando el mundo que le rodea por su propio esfuerzo, genera expectativas de autoeficacia, da seguridad y capacidad hacer bien las cosas: los niños necesitan experiencias vitales que prueben que ellos son valiosos y dignos de que se les ame.

### c- Características de la adolescencia

La adolescencia se caracteriza por ser una etapa de muchos cambios. Un aspecto clave es el desarrollo afectivo de los adolescentes y dentro del mismo la *construcción de su identidad personal* considerada como un núcleo de la persona que integra expectativas, deseos, planes de futuro... Lograr una identidad coherente es un reto en esta edad.



El autoconcepto y la autoestima son elementos esenciales que integran la identidad personal. Tienen tres componentes:

- El sí mismo corporal (muy importante por los cambios físicos que se producen en la adolescencia).
- El sí mismo psíquico que tiene que ver con los afectos y con el autoconocimiento.
- El sí mismo social o moral que tiene que ver con la propia situación dentro de los grupos de referencia y con las relaciones con los demás.

El proceso de construcción de la propia identidad se favorece con un autoconcepto realista, que vaya unido a la propia estima. En la formación del autoconcepto las experiencias escolares influyen decisivamente.

### d. Modelo de asesoramiento

Nuestra labor en el presente caso hace referencia al *asesoramiento psicopedagógico*, que constituye una de las funciones más destacadas del orientador en nuestro sistema educativo. Es un proceso interactivo de colaboración con los centros educativos y con el profesorado que los conforman, con el fin de prevenir, participar y ayudar en búsqueda de soluciones y cooperar en la consecución de una mayor mejora educativa.

## 2.- DESARROLLO

Voy a detallar el procedimiento para llevar a cabo el asesoramiento. En primer lugar, para que el desarrollo de la autoestima sea un elemento importante en la intervención con el alumnado se debe tener en cuenta tanto en el nivel general de centro y aula, como individualmente.

### 2.1. A nivel de Centro

Asesoraremos en la revisión del Proyecto Educativo y de las concreciones curriculares sobre la inclusión de la educación en valores, en este caso de la educación para la salud y la autoestima, a través de la CCP y en las reuniones con el Equipo Directivo.

Respecto al PE nuestro centro deberá promover unos valores acordes con el respeto al otro: a la individualidad, a las diferencias, respetuoso con diferentes puntos de vista y formas de actuar. El IES debe convertirse en un lugar de confianza donde los alumnos puedan contar con los profesores para “algo más que lo meramente académico”. Nuestro centro debe conceder mayor relevancia a la acción tutorial o a figuras como “profesores de confianza”. Todo ello va a influir en un clima que favorezca la salud psicológica y la autoestima.

En cuanto a la concreción curricular dentro del PE podemos asesorar sobre:

- La potenciación de las competencias sociales y cívicas, a través del componente actitudinal de los contenidos en las diferentes asignaturas y atendiendo a la importancia de educar a la persona completa, reconociendo que, aunque los alumnos tengan diferentes capacidades, todos son igual de valiosos y pueden desarrollar mejor sus potencialidades a través de las medidas de atención a la diversidad, como un PMAR.
- La metodología debe ser activa, participativa, fomentando el trabajo en grupo y el aprendizaje cooperativo. También empleando la escucha activa con los alumnos, cada profesor desde su asignatura.
- La evaluación debe estar presente en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje y puede tener como elemento integrante de la misma la autoevaluación y la coevaluación, sin olvidar la evaluación de la práctica docente.
- Es importante hacer hincapié en los tiempos y espacios de coordinación entre los profesionales que intervienen con el alumnado.
- Favorecer la implicación de los padres mediante reuniones grupales y entrevistas individuales de seguimiento.

### 2.2. A nivel de aula: programaciones

En este nivel se pueden tomar decisiones que favorezcan la mejora del clima en clase teniendo en cuenta en las programaciones los siguientes aspectos:



- Asegurarse de que las programaciones favorecen el desarrollo de todas las competencias y capacidades.
- Potenciar contenidos actitudinales y que impliquen diferentes puntos de vista, y el respeto a los demás.
- Plantear la dinámica de las clases de manera que los alumnos puedan manifestar sus dificultades e inquietudes, no solo al tutor.
- Trabajar mediante técnicas de aprendizaje cooperativo y trabajos en grupo.
- Mantener reuniones de equipo docente, cuando sea necesario, coordinadas por el tutor.

Nuestro trabajo consistirá en el asesoramiento al Equipo Docente de 1º de PMAR para que conozca y ponga en práctica en el aula los aspectos necesarios para el desarrollo y la mejora de la autoestima. Para ello, se trabajará en las reuniones semanales del DO sobre estos contenidos y se preparará un documento para detectar los casos de baja autoestima.<sup>3</sup>

### 3. Plantee actividades para realizar en el aula con los alumnos.

#### 2.3. Intervención directa con los alumnos

Propondremos para trabajar la seguridad y el desarrollo personal un *Programa de mejora de la Autoestima* para todos los alumnos de 1º de PMAR para realizar a lo largo del curso. Se llevará a cabo en la hora de tutoría. Nuestro trabajo de asesoramiento consistirá en trabajar en las reuniones de coordinación con el tutor de 1º de PMAR en el establecimiento de los objetivos y el trabajo de los contenidos y las actividades del *Programa de mejora de la Autoestima*, así como en ir revisando cómo se está llevando a cabo para introducir los cambios y mejoras que sean necesarios para el seguimiento del Programa. Se entregará un dossier en el que se recogerán los aspectos fundamentales para mejorar los diferentes componentes de la autoestima.<sup>4</sup>

#### • OBJETIVOS

- Profundizar en el autoconocimiento personal.
- Mejorar las relaciones grupales en el aula, aprendiendo nuevas estrategias interpersonales.
- Profundizar en el conocimiento mutuo de los compañeros.
- Adquirir una imagen positiva de uno mismo.
- Aprender estrategias para relacionarse mejor con la familia.
- Mejorar las relaciones alumnos-profesores.
- Mejorar el rendimiento académico.

#### • CONTENIDOS

- Cualidades propias y de los compañeros/as.
- Fortalezas.
- Autoconocimiento.
- Condicionantes externos.

#### • ACTIVIDADES

Empezamos partiendo de una evaluación inicial realizada a partir de las observaciones del equipo docente y de los datos del Cuestionario de Autoconcepto<sup>5</sup>, que servirá para obtener información de los distintos ámbitos personales de los alumnos y marcar la línea-base inicial, lo que permitirá comparar los datos con los que se obtengan del cuestionario que se pasará al finalizar el programa.

1. La silla caliente: se trabaja las cualidades del compañero

Se selecciona a un alumno/a del grupo para que se siente en la "silla caliente". Los demás compañeros/as, tras un tiempo de reflexión, escribirán todos los sentimientos positivos que tienen hacia

<sup>3</sup> Ver Anexo 1

<sup>4</sup> Ver Anexo 2 y 3

<sup>5</sup> Cuestionario de Autoconcepto (SC1) ¿cómo soy? para ESO

(Adaptación de la forma simplificada del Cuestionario de Coopersmith por José Luis García Castro)



esa persona. Se hará hincapié en que todo lo que se diga sea auténtico y sincero y que sólo se digan aspectos positivos del otro.

Cada alumno/a se colocará cara a cara con el que está sentado en la silla caliente y le expresará en voz alta lo que ha escrito en el papel. Se podrá repetir las cualidades o sentimientos que ya hayan sido expresados por otros miembros del grupo ya que esto actúa como refuerzo en la imagen de la persona.

Después de haber concluido con la participación de los alumnos en "la silla caliente" se le deberán hacer las siguientes preguntas a quienes hayan pasado:

¿Qué sintió al expresarle esas cualidades o sentimientos?

¿Ha descubierto cualidades que no conocía de sí mismo/a?

2. Listado de nuestras fortalezas: Muchas veces recordamos las críticas, las cosas que hacemos mal, las ofensas. pero nos olvidamos de recordar nuestros éxitos, elogios, halagos. Para ello se busca una libreta para trabajar y se realizan tres listas:

En una recopila los elogios que recuerdes que te hayan dicho otras personas a lo largo de tu vida

En otra enumera las capacidades y fortalezas que él o ella considera que posee.

En un tercer listado tiene que enumerar cosas le hagan sentirse orgulloso/a de sí mismo/a (logros, actitudes ante alguna situación, etc.) Se pone un ejemplo:

Elogios Recibidos:

"Eres muy divertido/a"

"Se te dan bien las Matemáticas, la Lengua, etc."

"Dibujas muy bien"

Mis Fortalezas:

Soy paciente.

Sé escuchar a los demás.

Soy respetuoso/a con las opiniones de otros.

Soy generoso/a

Estoy orgulloso de:

Cómo afronté y superé los exámenes de las asignaturas que más me costaban.

Haber ayudado y apoyado a un amigo cuando pasó un mal momento, etc.

Puede que en un principio le cueste a un alumno recordar situaciones, elogios, etc. Hay que darle su espacio de tiempo. Una vez se tenga el listado reflexionará:

En los elogios recibidos

¿Cuánto te crees cada elogio? (enumera del 1 al 10: 1 no me lo creo y 10 creerlo completamente) Si no ha puntuado todos los elogios recibidos con un 10 piensa:

- ¿Qué pasaría si los creyeras todos 100%? ¿Qué cambiaría en tu actitud o en tu concepto de ti mismo?

En cuanto a tus fortalezas:

- ¿Qué dicen de ti mismo?

- ¿Qué habilidades y recursos crees que hay detrás de cada fortaleza?



- ¿Hay otras fortalezas, habilidades, o valores que te gustaría fomentar? ¿Qué podrías hacer para ello?

En cuanto a las cosas de las que estás orgulloso/a:

- ¿Qué dicen de ti mismo/a? ¿Qué valores y qué habilidades hay detrás de cada una?

El alumno/a hace un resumen de sus habilidades, recursos y valores y lo pone en algún lugar en el que pueda verlo asiduamente.

3. Véndete: se trabaja el autoconocimiento.

Los alumnos/as tendrán que inventarse un anuncio para venderse a ellos mismos, lo que les supondrá reflexionar sobre sus cosas buenas, para que los demás los compren. Lo expondrán delante de sus compañeros/as.

4. Fuera etiquetas: Se trabaja los condicionantes externos

La dinámica permite reflexionar sobre las etiquetas, buenas y malas, que vienen impuestas desde el exterior y que nos condicionan. Vago, torpe, desordenado, guapo, empollón. El alumno las escribe en pegatinas blancas y se las va pegando por el cuerpo. Tras una puesta en común en asamblea, decide con cuáles se queda y se quita las que no quiere.

Les ayuda a entender que les han puesto etiquetas y las han aceptado, pero tienen el poder de cambiarlas o quitárselas.

5.- Nos proyectamos en el futuro: Tu árbol

Después de una visualización cada alumno dibuja un árbol poniendo en las raíces sus cualidades, destrezas y en las ramas los logros conseguidos y sus objetivos futuros

Al finalizar el curso se vuelve a pasar el Cuestionario de Autoconcepto para ver los posibles cambios en el autoconcepto de cada alumno.

### • METODOLOGÍA

Metodología del programa: la metodología será activa y participativa. Se respetará el ritmo de cada alumno, pudiendo modificar las actividades según vaya demandando el grupo.

Se trabajarán aspectos como: visualización, relajación, técnicas de escucha activa.

Metodología de trabajo: este programa sirve también de autoformación para los profesores participantes, ya que son los mismos profesores los que con el asesoramiento del orientador/a se forman entre sí para aplicar determinadas técnicas. Puede ser necesario realizar reuniones de equipo docente para abordar aspectos que hayan salido a la luz en las sesiones.

### • TEMPORALIZACIÓN

El programa se llevará a cabo a lo largo del curso en la hora de tutoría y el seguimiento se hará en la hora de coordinación de tutores con el orientador y en la hora de reunión del DO. Después de cada bloque debe haber una reunión dedicada específicamente a ir viendo los resultados y los aspectos a profundizar o mejorar.

### • RECURSOS MATERIALES

Los materiales serán los necesarios para escribir, materiales plásticos para dibujar y colorear, plastilina, pelotas, películas y vídeos de campañas de publicidad, cómics, etc...

### • RECURSOS HUMANOS

El profesional implicado directamente es el tutor de 1º de PMAR, pero todo el equipo docente debe conocer el programa que se está llevando a cabo y tener en cuenta y aplicar los aspectos cognitivos, afectivos y conductuales implicados en el desarrollo de la autoestima.

### • IMPLICACIÓN DE LA FAMILIA





Para que exista una continuidad del trabajo realizado en el aula se requiere la implicación de las familias<sup>6</sup>.

De modo general se realiza una reunión de padres para abordar los cambios que sufren sus hijos en la adolescencia y conocer algunas estrategias para mejorar las relaciones con ellos, así como abordar los aspectos que más preocupen a los padres. Según la acogida de estas reuniones se puede plantear realizar más encuentros para trabajar los temas que más interesen a los padres.

Por otra parte, en los casos concretos en los que se detecte individualmente algún aspecto preocupante, se llamará a la familia (en colaboración tutor) para ver cómo abordar el caso y, si fuera necesario, derivar a salud mental.

### • EVALUACIÓN

La evaluación se realiza de todos los elementos que intervienen en el programa:

- Respecto al propio programa, para ver si la organización, la metodología, los materiales utilizados, etc. han sido adecuados.

- Con las personas implicadas, viendo el grado de utilidad y satisfacción:

. Con los alumnos, a través de un cuestionario en el que valorarán si les ha interesado o no, qué es lo que más les ha gustado, si les ha servido a nivel personal, si repetirían la experiencia.

. Con el tutor, que evaluará el programa y la propia práctica docente.

. Con los padres: Se les pedirá su valoración respecto a la utilidad de las actividades propuestas para ellos.

- En el DO, analizando todos los datos, que se recogerán en la memoria del Departamento haciendo hincapié en las propuestas de mejora, de las que se partirá para hacer la Programación de Actividades para el próximo curso

- A nivel del Centro: en la CCP se valorarán los resultados: mejora de las relaciones en el aula, de las relaciones alumno-profesor, mejora del rendimiento, etc...

Si la evaluación resultara positiva se podría plantear incluir dentro del PE, en los que se refiere al PAT algunas actividades de este tipo incardinadas dentro de la programación tutorial.

### 3. CONCLUSIONES

Para concluir, es necesario destacar que la baja autoestima puede tener una repercusión negativa, tanto en el desarrollo personal del alumnado, como en el rendimiento académico. Constituye uno de los motivos que sustenta el fracaso escolar y las dificultades de aprendizaje, por lo que debe ser objetivo de nuestra actuación desarrollar planes y programas de carácter preventivo y de intervención dirigidos al desarrollo de un autoconcepto ajustado y una adecuada autoestima con el objeto de desarrollar competencias y mejorar el rendimiento.

### 4.- BIBLIOGRAFÍA

- ALBERCA, F. (2015): *Adolescentes. Manual de Instrucciones*. Espasa Libros, S.L.U.
- ALCANTARA, JA. (1996): *Cómo educar la autoestima*. CEAC.
- BOLINCHES, A. (2015): *El Secreto de la Autoestima*. Ediciones B, S.A.
- BRANDEN, N. (1997): *Cómo mejorar su autoestima*. Editorial Paidós.
- BRANDEN, N. (2011): *Los Seis Pilares de la Autoestima*. Paidós Ibérica,
- CLEMENS, H. (1991): *Cómo desarrollar la autoestima en niños y adolescentes*. Debate
- JACQUES, C. (2012): *Mandalas para desarrollar la autoestima*. Ediciones Obelisco
- MORA, M.; RAICH, R.M. (2005): *Autoestima: Evaluación y Tratamiento*. Síntesis,
- POLETTI, R. (2010): *Cuaderno de Ejercicios para Aumentar la Autoestima*. Terapias Verdes / Navona
- ROJAS MARCOS, L. (2007): *La Autoestima: Nuestra Fuerza Secreta*. Espasa Calpe.
- ROJAS MARCOS, L. (2009): *La Autoestima*. Espasa Libros, S.L.U.

<sup>6</sup> Ver Anexo 4



- VARIOS AUTORES. (2001): *Cómo educar en valores*. Narcea
- [https://aulavirtual32.educa.madrid.org/ctif.madridcapital/pluginfile.php/110998/mod\\_resource/content/1/Dinamicas%20de%20autoestima.pdf](https://aulavirtual32.educa.madrid.org/ctif.madridcapital/pluginfile.php/110998/mod_resource/content/1/Dinamicas%20de%20autoestima.pdf)

## Caso Práctico

### ANEXO 1: DETECCIÓN DE ALTA/BAJA AUTOESTIMA

Cuando un alumno tiene una buena autoestima, se sabe valioso y competente.

Entiende que aprender es importante, con lo cual no se siente disminuido cuando necesita ayuda. Es responsable, se comunica bien y es capaz de relacionarse adecuadamente con otros. Un alumno con baja autoestima no confía en sí mismo y por lo tanto tampoco en los demás. Suele ser tímido, hipercrítico, poco creativo y en ocasiones puede desarrollar conductas agresivas, de riesgo y desafiantes. Esto provoca rechazo en los demás, lo que a su vez repercute en su autovaloración.

En la conformación de la autoestima, influyen factores de diversos tipos:

- Personales (la imagen corporal, las habilidades físicas e intelectuales...).
- Personas significativas (padres, hermanos, profesorado, amigos).
- Factores sociales (valores, cultura, creencias...).

Por lo tanto, su desarrollo estará estrechamente ligado a los valores de la sociedad en la que nacemos y vivimos. Pero, además, es importantísima la consideración y crítica que reciba por parte de los adultos, sobre todo de aquellos más significativos para el alumno (mientras más importante sea una persona para él o ella, mayor valor tendrá su opinión y mayor será la influencia en la percepción que se va formando de sí mismo). Se debe tener en cuenta que todos los alumnos, alguna u otra vez, demostrarán síntomas de baja autoestima.

Conductas indicadoras de alta AE	Conductas indicadoras de baja AE
Tener ganas de intentar algo nuevo, de aprender, de probar nuevas actividades.	Rehuir el intentar actividades intelectuales, deportivas o sociales por miedo al fracaso.
Ser responsable de sus propios actos.	Engañar. Mentir.
Hacerse responsable de otras personas, tener conductas pro-sociales.	Echar la culpa a otros.
Confiar en sí mismos y en su propia capacidad para influir sobre eventos.	Conductas regresivas.
Manifestar una actitud cooperadora.	Comportamientos no sociales.
Autocrítica.	No confiar en sí mismo. Creer que no se tiene capacidad de control sobre los eventos.
Aprender de los errores.	Agresividad, timidez excesiva o violencia.
	Negación frecuente.
	Frustrarse fácilmente.



## ESCALA DE AUTOESTIMA DE ROSEMBERG

Este test tiene por objeto evaluar el sentimiento de satisfacción que la persona tiene de sí misma.

Por favor, conteste las siguientes frases con la respuesta que considere más apropiada.

- A. Muy de acuerdo
- B. De acuerdo
- C. En desacuerdo
- D. Muy en desacuerdo

	A	B	C	D
1. Siento que soy una persona digna de aprecio, al menos en igual medida que los demás.				
2. Estoy convencido/a de que tengo cualidades buenas.				
3. Soy capaz de hacer las cosas tan bien como la mayoría de la gente.				
4. Tengo una actitud positiva hacia mí mismo/a				
5. En general estoy satisfecho/a de mí mismo/a.				
6. Siento que no tengo mucho de lo que estar orgulloso/a.				
7. En general, me inclino a pensar que soy un fracasado/a.				
8. Me gustaría poder sentir más respeto por mí mismo/a				
9. Hay veces que realmente pienso que soy un/a inútil.				
10. A veces creo que no soy buena persona.				

## 2.- Exponga estrategias para mejorar los distintos componentes de la autoestima.

### ANEXO 2: ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

- **Estrategias para desarrollar el componente cognitivo de la autoestima**

El componente cognitivo de la autoestima tiende a ser bastante estable. Esta estructura mental que se ha ido configurando desde los primeros años, da un sesgo mental interpretativo de la realidad, de los acontecimientos y de uno mismo.

La intervención en el componente cognitivo de la autoestima ha de ir encaminada a la corrección de las ideas desadaptativas y a acrecentar las ideas positivas. Los cambios son lentos y parecen exigir un largo periodo de tiempo para modificarse.

Se proponen las siguientes estrategias:

- a) La práctica frecuente del elogio. El refuerzo social es uno de los medios más poderosos para cambiar conductas.
- b) Enseñar a los alumnos a autoevaluarse y autorreforzarse positivamente. La madurez implica autoevaluación: saber qué nos pasa y por qué, qué hemos conseguido, en qué hemos fallado y qué nos podemos proponer. El siguiente paso es enseñar a nuestros alumnos a



autorreforzarse, a fijarse más en los aspectos positivos y a darse a sí mismos mensajes estimulantes, que les permita superar los obstáculos.

c) Proporcionar feedback al alumno. El feedback positivo precede y reafirma la autoestima, ya que la percepción de uno mismo es un reflejo de la valoración de los demás. En general, si la información que se recibe no discrepa mucho con el autoconcepto es aceptada, sin embargo, un feedback considerado exagerado o falso, puede ser ignorado. El orden correcto en que se presenta el feedback implica señalar primero los aspectos positivos y posteriormente comentar también los aspectos negativos.

d) Posibilitar en el aula que el alumno pueda manifestarse sin temor y de manera espontánea. Crear en el aula un estilo de comunicación basado en el respeto mutuo, en la convivencia, en donde los alumnos se puedan expresar sin temor, dentro del respeto, porque no se van a seguir consecuencias negativas ni por parte del profesor, ni de sus compañeros. Los alumnos tienen que captar que en aula van a encontrar apoyo afectivo, ayuda y orientación.

e) Aprovechar cualquier conducta buena para comentársela al interesado. El profesorado debe tener la habilidad de “sorprender” a los alumnos haciendo cosas positivas. Probablemente sucede lo contrario, se presta demasiada atención a lo que hacen mal, a las conductas disruptivas, y se ignora lo que, algunas veces, también hacen correctamente.

f) Entrenar en autoinstrucciones. El lenguaje interior, las autoverbalizaciones, tienen una capacidad moduladora de la conducta muy fuerte. Se pueden realizar ejercicios de entrenamiento en autoinstrucciones poniendo ejemplos. En una situación de cansancio y de superación de dificultades, se podrían dar mensajes de este tipo: “Tengo energías y fuerzas suficientes para superar esta situación”, “Si me esfuerzo y estoy sereno, lo conseguiré”... El lenguaje interior encubierto que va dejando su huella en la configuración de la autoimagen.

g) Estrategias de inoculación. Se trata de introducir componentes negativos en la autoestima a través de la crítica para generar una respuesta positiva de la persona, que debe argumentar en sentido contrario.

- **Estrategias de mejora del componente afectivo de la autoestima**

La experiencia de sentirse querido es el alimento que hace crecer la autoestima desde los primeros años de la existencia. La carencia de afecto y cariño en los primeros estadios tiene un efecto deficitario importante en la autoestima.

Nadie sabrá respetarse y amarse a sí mismo, si no ve cómo le respetan y le aman los otros.

Las estrategias que proponemos para mejorar el componente afectivo de la autoestima son:

- 1.- Que experimenten el cariño y el afecto en la familia.
- 2.- Que experimenten el respeto como personas en la clase. Difícilmente puede suplir el ámbito escolar lo que no se encuentra en casa. Sin embargo, el respeto deriva de la esencia humana y debe convertirse en un objetivo educativo fundamental.

En el ámbito académico podemos apuntar aspectos concretos:

- No usar motes. Pueden ser graciosos, pero lo son para los otros, no para el propio sujeto.
- Respeto al profesorado.
- Respeto a los alumnos.
- Respeto a las instalaciones y material.
- Respeto a las ideas de los demás.



3.- Que experimenten el afecto a través de las celebraciones. Crear una comisión de festejos que se encargarían de preparar lo necesario para cumpleaños y otras celebraciones, como el juego del «amigo invisible». Se trata de crear un clima de afecto y alegría en un ambiente ordenado.

4.- Compartir experiencias a través de:

- Visitas culturales y/o excursiones. Es un grupo de alumnos que durante un tiempo van a tener experiencias nuevas al margen de la rutina diaria. Se comparte objetos, comida, se comunican vivencias, etc.
- Trabajo en grupos: propiciar el trabajo en equipo y con técnicas de aprendizaje cooperativo.

- **Estrategias para desarrollar el componente conductual de la autoestima**

Proponemos las siguientes estrategias para intervenir en el plano conductual de la autoestima:

I.- Promover expectativas de autoeficacia

Una de las vivencias más gratificantes para la persona es experimentar que es competente en una actividad, lo que le retroalimenta a seguir en esa actividad, generando un “círculo virtuoso”, de forma que se dedica a ello y lo hace bien, porque lo hace bien y recibe refuerzo social, le gusta. Al gustarle, le dedica más tiempo y, por tanto, lo hace mejor. Así queda cerrado el círculo virtuoso. La aplicación práctica en el ámbito educativo es muy importante. El profesor debe ser promotor de expectativas de autoeficacia entre sus alumnos, tiene que favorecer situaciones que permitan “experimentar” el éxito, sobre todo con los alumnos que experimentan el “círculo vicioso” al revés, han hecho algo y han fracasado, y como han fracasado no les gusta, y como no les gusta, cada vez le dedican menos esfuerzo.

Algunas estrategias que pueden mejorar la autoestima a nivel conductual:

- Conocer la historia de éxitos y fracasos de los alumnos y su forma de vivirlos.
- Comprender que las ausencias voluntarias a clase y el *pasotismo* académico son formas desesperadas de evitar nuevos fracasos.
- Expresar el convencimiento de que todos pueden aprender.
- Los malos resultados son hechos que hay que afrontar por parte del profesor y los alumnos.
- Preparar las clases y las explicaciones de forma que todos puedan aprender los contenidos básicos.
- Promover algunas actividades fáciles en la clase para poder valorar a los alumnos con más experiencias de fracaso.
- Aprovechar pequeños aciertos de los alumnos para confiar en ellos.
- Programar actividades de trabajo en grupos cooperativos.
- Explicar a los padres que valoren a sus hijos como personas, no solo como estudiantes.

II.- Asumir responsabilidades a través de los encargos. En la actualidad la adolescencia se prolonga en el tiempo porque los hijos tardan más tiempo en incorporarse a la sociedad de manera plena mediante el trabajo, la constitución de una familia, etc. La madurez se retrasa porque no se asumen responsabilidades. La asunción de responsabilidades tiene un efecto positivo en la autoestima, porque se experimenta una mejora de la madurez y, por tanto, de la competencia como persona. Una forma sencilla de asumir responsabilidades se produce a través de los encargos, ya sea en el ámbito familiar o escolar. Se entiende por encargo, una tarea concreta de la que se hace responsable de su funcionamiento a un sujeto. Es conveniente que en la clase los alumnos se conviertan en encargados de aquellos aspectos



que se consideren, y se pacten entre todos, como importantes para el buen funcionamiento de la clase. Conviene tener en cuenta los siguientes aspectos:

- En la clase habrá una lista con los encargados de las diferentes tareas en la clase. Los encargados deben conocer en qué consiste y qué es exactamente lo que se les pide con cada encargo.
- Habrá que insistir en la importancia que tienen todos los encargos para el buen funcionamiento de la clase.
- Conviene cambiar periódicamente a los encargados, porque hay encargos que gustan más y otros menos.

Hemos comentado anteriormente la importancia de trabajar la familia y el centro educativo en la misma dirección, y en el tema que estamos tratando es conveniente que los alumnos en su casa tengan también algún encargo. Son muy diversos los que se pueden proponer, dependiendo de la edad, número de hermanos, presencia de los padres, etc.

### Actitudes del profesorado que influyen en la autoestima de los alumnos

El profesor constituye un referente o modelo para sus alumnos. Podemos decir que existe una correlación positiva entre el autoconcepto del profesor y de los alumnos.

Pasamos a exponer conductas y actitudes del profesor que determinan el autoconcepto/autoestima de los alumnos:

1.- La existencia de un clima adecuado en el aula en donde se tiene en cuenta al alumno

Que facilite y estimule la expresión del alumno, la aceptación de sí mismo y de los demás en un ambiente de respeto y colaboración para tratar de conseguir las metas educativas.

Tener un trato directo con los alumnos a través del diálogo personal mediante el cual el profesor se convierte en un estimulador de los intereses y capacidades de los alumnos para que saquen lo mejor de sí mismos.

Que se dé un clima que inspire confianza, que dé oportunidades para decidir e incluso para equivocarse.

2.- Mostrarse coherente en lo que piensa, dice y hace el profesor

Esta actitud genera en quien la manifiesta elevada autoestima, de manera que mueve a los que le rodean a la imitación de la coherencia. Hemos de tener en cuenta que en los niveles educativos no universitarios por la edad que tienen los alumnos necesitan modelos que imitar, ya sea en el entorno escolar o en la calle o en la televisión...

3.- Hacer partícipes a los alumnos de los fines y objetivos a lograr en el Centro y en el aula. Esto hace que rindan más, se sientan más responsables, refuercen el sentido de sí mismos, en última instancia, mejoren su autoestima.

Para poder poner en práctica esta dinámica, el Centro tiene que tener los cauces para canalizar la participación y el compromiso de los alumnos. A tal fin están la junta de delegados, la representación de los alumnos en el Consejo escolar, o cualesquiera otros medios que se pueden arbitrar para que los alumnos se sientan implicados en el rumbo marcado al centro.

4.- Posibilitar experiencias de éxito en la realización de tareas, exámenes...

Hemos de fomentar por todos los medios que nuestros alumnos tengan experiencias exitosas, que se den cuenta de que son capaces de conseguir sus metas, que no es algo que está reservado a unos cuantos alumnos solamente.



Ellos se tienen que considerar agentes principales de su aprendizaje de forma que tengan la seguridad de que, si ponen los medios, conseguirán lo que se propongan, porque el experimentar el éxito convence más de las posibilidades que tiene un alumno que todos los comentarios que el profesor le pueda hacer sobre su valía.

5.- Fomentar el autoconocimiento en los alumnos

Hemos de ayudar a nuestros alumnos a que tengan una idea ajustada de sí mismos, que conozcan sus puntos fuertes y débiles, que se les dé información de lo que consiguen o no cuando se enfrentan a las tareas académicas.

El conocimiento de sí mismo tiene que llevar a la aceptación de sí mismo, porque en la adolescencia puede suceder que la imagen que descubren de ellos mismos, no les gusta y esto puede producir una fractura personal en la autoestima que queda mermada.

6.- Potenciar que tengan sus propios valores

Los valores son como las guías de la conducta en la persona, contribuyen a clarificar el entorno que nos rodea y desarrollan un sentido de competencia personal, de ahí la importancia que tienen para el desarrollo de la autoestima.

Hemos de animarlos a que busquen sus propios valores, los contrasten con los de los demás y que los hagan suyos con convicción y respeto hacia los de los demás.

7.- El modo de llevar la clase

Creando un ambiente de respeto, cordialidad, comprensión y exigencia, hace que los alumnos se encuentren a gusto en el aula y desarrollen un buen autoconcepto. Por el contrario, cuando se falta al respeto, se ridiculiza y humilla al alumno, se realizan comparaciones injustas, se ignora al alumno, se está creando un ambiente que posibilita un autoconcepto negativo.

**ANEXO 3: ORIENTACIONES PARA ATENDER AL ALUMNO/A CON BAJA AUTOESTIMA**

- Demostrar expectativas altas respecto a sus capacidades (“puedes hacerlo” en vez de “mira que eres torpe”).
- Darle oportunidades de demostrar su rendimiento: preguntándole cuando se sabe que va a responder o bien o cuando tiene interés en participar.
- Expresare de forma clara y explícita los progresos que realiza; enseñándole al resto de la clase un ejercicio suyo bien realizado y poniéndolo como ejemplo.
- Valorar su punto de vista: pidiéndole su opinión respecto a cuestiones que se discutan o respecto a gustos y preferencias.
- Favorecer que desempeñe papeles de cierta responsabilidad académica (portavoz del grupo de discusión, coordinador del equipo de aprendizaje, encargado de la biblioteca...).
- Facilitar la integración positiva y el prestigio de cada alumno en el grupo (valorando positivamente su trabajo, incorporándolo a aquellos pequeños grupos con los que pueda alcanzar mayor éxito, buscando, señalando y resaltando aquellos aspectos positivos que le permitan alcanzar prestigio en el grupo, etc.).
- Transmitir aprobación cuando se relaciona bien con los demás.
- Proponer tareas, al principio, en las que se puedan obtener resultados con valoraciones de ánimo, reconocimiento y apoyo.
- Intentar demostrar afecto, apoyando el que se relacione con los demás, compartiendo intereses con sus iguales.
- Reconocer sus características singulares, favoreciendo el conocimiento personal; potenciar las ideas propias y la aceptación de la diferencia.
- Darle confianza en sus propias capacidades mediante la asunción de responsabilidades; el establecimiento de metas razonables según los conocimientos previos del alumno.



- Potenciar el trabajo de participar en la elaboración de normas en el aula.
- Demostrar afecto, apoyo y confianza.
- Hacer elogios reales; evitar los ambivalentes.
- Prestar atención especialmente cuando lo necesita.
- Favorecer un clima de participación y diálogo en clase, en torno a las preocupaciones propias la edad del alumnado.
- Mostrar interés y respeto por sus puntos de vista.
- Tener en cuenta las intervenciones del alumnado, incluyéndolas en el discurso del profesor.
- Crear un clima de confianza y apoyo en el que se sienta libre para expresar sus ideas.
- Hacer que el alumno se sienta aceptado, incluso cuando haya que censurar su comportamiento.
- Poner de manifiesto lo positivo sobre lo menos positivo, ya sea referido a cualidades físicas, académicas o personales, evitar los negativos y las comparaciones. El profesor ayudará al alumno a verse con realismo, pero no con pesimismo.
- Entender que, a veces, las reacciones del alumnado tienen más que ver con su momento evolutivo que con una intención clara de ofensa personal (aunque haya situaciones en las que se deba intervenir).
- Comprender los valores de los alumnos y crear un clima de apoyo en el que se sientan libres para expresar y modificar esos valores.
- Enseñar al alumnado a autoevaluarse y a tener en cuenta sus aspectos positivos. Ayudarles a fijarse metas razonables, a que sean capaces de elogiar a otros, a estar satisfechos y contentos consigo mismos.
- Procurar una enseñanza relacionada con la experiencia diaria y participativa; así se desarrolla el sentimiento de ser agente de su aprendizaje.
- Ayudar al adolescente a que tome conciencia del propio proceso de toma de decisiones.
- Procurar no emitir juicios de valor negativos sobre el alumno. Tomar el error como una oportunidad para mejorar el proceso de aprendizaje.
- Demostrar consideración positiva (en vez de “no me entiendes”, “¿me explico?”).
- Ayudar a que reconozca lo positivo en vez de resaltar lo negativo; en general una actitud comprensiva y de aceptación.
- Promover debates en relación con temas de imagen corporal: la normalidad de los cambios físicos, el análisis de los cánones de belleza impuestos por la publicidad y los medios de comunicación.

#### ANEXO 4: ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA EN EL ÁMBITO FAMILIAR

A pesar de que estos años pueden ser difíciles, la recompensa es lograr ver a los hijos convertirse en adultos independientes, preocupados y responsables. La Academia Americana de Pediatría (AAP) ofrece los siguientes tips para ayudarle a hacerle frente a [los desafíos de su hijo-hija adolescente](#):

##### 1. Disponga de tiempo familiar para su adolescente

Muchos preadolescentes y adolescentes parecen más pendientes de sus amigos, pero esto no significa que no estén interesados en la familia.

##### 2. Invierta tiempo a solas con su hijo adolescente

Aunque su hijo o hija no quiera un tiempo a solas con usted, tómese el momento de recordarle que tiene siempre las puertas abiertas para él/ella, y que siempre estará disponible si necesita hablar. Recuérdeselo a menudo.

##### 3. Cuando su adolescente le hable:

- Préstele atención
- Mírelo, al mismo tiempo que lo escucha
- Trate de no interrumpirlo
- Dígale que le explique las cosas más allá si no las entiende
- Si usted no tiene tiempo para cuando su hijo o hija quiere hablar, defina un momento para escucharlo con toda atención

##### 4. Respete los sentimientos de su adolescente

Puede estar en desacuerdo con su hijo o hija, pero hágalo de manera respetuosa, no ofensivamente. No crea que sus sentimientos u opiniones son ridículos o sin sentido. Puede que usted no siempre sea





capaz de ayudar cuando su hijo está triste en relación a algo, pero es importante decirle “me gustaría entender” o “ayúdame a entender”.

5. Cuando las reglas se necesitan, defínalas y haga que se respeten

No tenga miedo de ser impopular y de no quedar bien con sus hijos por un día o dos. Créalo o no, los adolescentes ven los límites como una forma de preocupación.

6. Trate de no molestarse si su adolescente comete errores

Los errores ayudarán a su hijo a tomar responsabilidad por sus propios actos. Recuerde ofrecer orientación cuando sea necesario. Enfoque las discusiones hacia soluciones.

“Qué pena encontrar toda tu ropa tirada en el suelo”, es mucho mejor que: “¡Eres un desordenado!”

Esté dispuesto a negociar y a hacer compromisos. Esto les enseñará a resolver problemas de una manera saludable. No pierda tiempo ni energías en cosas sin importancia.

7. Critique un comportamiento, no una actitud

En vez de decir: “¡Llegaste tarde! Eres tan irresponsable... no me gusta esa actitud”; trate de decir: “me preocupo mucho por ti cuando no llegas, pienso que te podría haber pasado algo... ¿qué podríamos hacer para que llegues a la hora? ¿me podrías avisar dónde andas y si vas a llegar tarde?”

8. Hágale saber cuándo las cosas le parecen adecuadas y le agradan

Así como los adolescentes necesitan saber cómo usted se siente cuando no están haciendo lo que se espera de ellos, también necesitan saber que usted aprecia las cosas positivas que hacen. Por ejemplo “Estoy tan orgulloso(a) de que hagas las tareas y además me ayudes a poner la mesa”.

9. Permítale a su hijo o hija ser el adolescente que él desea ser, no el que usted quisiera que sea

No presione a su adolescente a ser como usted fue o como a usted le hubiera gustado haber sido a su edad. Permítale cierta libertad en cosas como [la ropa o el corte de pelo](#). Muchos adolescentes pasan por un “período rebelde” en el cual ellos quieren expresarse en maneras distintas a cómo son los padres. Sin embargo, preocúpese de los mensajes que escucha en la música, películas y video juegos.

10. Recuerde que usted es el padre y no un amigo(a)

La separación que el adolescente establece con los padres es normal. No hay que tomárselo a modo personal.

11. No se asuste en compartir con su adolescente que usted ha cometido errores

Cometer algunos errores no es tan malo. Trate de compartir con su hijo o hija los errores que usted cometió cuando era adolescente.

Preparadores  
de oposiciones

Caso Práctico