



**UNIVERSIDAD TECNICA DEL NORTE**

**FECYT**

**PSICOLOGIA EDUCATIVA Y ORIENTACION  
VOCACIONAL**

**ADOLESCENCIA.  
ORIENTACIONES PARA PADRES  
Y EDUCADORES.**

**AUTORAS:**

LIZETH CHAMORRO ESTEVEZ

JOHANA SUAREZ GARRIDO.

**DIRECTOR:**

Dr. GABRIEL ECHEVERRIA.

## PRESENTACIÓN.

### *BIENVENIDOS AL MUNDO DE LA ADOLESCENCIA!.*

La adolescencia es el principio de un gran cambio en el que se empieza a tomar decisiones propias.

Como padres y educadores resulta muy difícil entender y comprender la conducta de nuestros adolescentes, ya que constituye una etapa delicada de todo ser humano.

La presente guía es un aporte de todas las características de la adolescencia, en toda su dimensión físico, intelectual, emocional, espiritual y familiar, constituye una herramienta interactiva diseñada para mejorar el desarrollo integral del adolescente, y lograr una buena comunicación con padres y educadores.



## INTRODUCCIÓN

La adolescencia es una etapa crítica de la vida caracterizada por profundas transiciones en la conducta emocional, intelectual, sexual y social de los seres humanos.

El mundo exterior y la sociedad que los rodea, ambos también en estado de transición, aportan factores que influyen en el proceso de transformación de la personalidad de los adolescentes a más de los cambios físicos. Notamos que en dicha transformación se distinguen dos elementos, uno positivo: la fuerza ascendente de la personalidad que se acentúa, así como de la vitalidad que se abre paso, y uno negativo: la falta de experiencia sobre la realidad. De una realidad familiar y social que se ven alteradas por profundos cambios producidos repentinamente.

Como consecuencia de este aspecto negativo, el período de la adolescencia se desarrolla en un marco de inseguridades, pérdidas, duelos, angustias y temores que condicionan el comportamiento individual y social de los jóvenes. Tanto los adolescentes como sus familias pueden percibir los años que comprende la adolescencia como una época tormentosa y emocionalmente agresiva plagada de frecuentes enfrentamientos entre unos y otros. Sin embargo, estudios recientes han puesto de manifiesto que a la mayoría de los adolescentes realmente les gustan sus padres y que creen que se llevan bien con ellos. Entonces, ¿por qué consideramos la adolescencia como una época difícil? Lo cierto es que en la adolescencia se produce un rápido desarrollo físico así como profundos cambios emocionales que, aunque pueden ser excitantes, no obstante también pueden resultar confusos e incómodos tanto para el adolescente como para sus padres.

## PROPÓSITO DEL MANUAL

### OBJETIVOS:

- **General:**

- Elaboración de una guía didáctica dirigida a docentes y padres de familia, mediante una serie de estrategias que contribuya al mejoramiento de la conducta de los adolescentes pertenecientes a familias disfuncionales.

- **Específicos:**

- Contribuir a la formación integral de los adolescentes, a través del conocimiento científico y vivencial, para así tomar decisiones correctas y constructivas a lo largo de la vida.
- Mejorar la conducta social de los adolescentes pertenecientes a familias disfuncionales, a través de varias estrategias que permitan un óptimo desarrollo integral de los mismos.
- Difundir algunos conocimientos, a través de la elaboración de un instrumento práctico, sencillo y fácil de comprender para mejorar la conducta social de los adolescentes.

## ÍNDICE

- Presentación
- Objetivos
- **Unidad I**
  - Adolescencia
  - Etapas De La Adolescencia
- **Unidad II**
  - Como Ser Padres Eficaces
  - Rol De Padre Y Madre
  - Comunicación
- **Unidad III**
  - Amistades Verdaderas
  - Relaciones Interpersonales
  - Sexualidad
  - Enamoramiento
- **Unidad IV**
  - Proyecto De Vida
  - Autoestima Y Auto Concepto
  - Asertividad
  - Como Distribuir El Tiempo Libre
  - Salud Mental
- **Unidad V**
- Como Mejorar El Rendimiento Escolar
  - Bibliografía

**Antes de Iniciar con la lectura de este Manual..**

**Pon a prueba tus CONOCIMIENTOS!..**

*RESPONDE EL SIGUIENTE CUESTIONARIO.... Para analizar el nivel de conocimientos sobre ADOLESCENCIA!*

**PRUEBA DE DIAGNÓSTICO:**

Ⓜ ¿Conoce cuáles son los cambios que se dan entre los 10 y los 14 años de edad?

---

---

Ⓜ ¿Qué problemas de la adolescencia son los más comunes?.

---

---

Ⓜ ¿Qué puedo hacer para ser un buen padre con mi adolescente?

---

---

Ⓜ ¿Cómo puedo mejorar la comunicación con mi hijo?

---

---

Ⓜ ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo/a a tener mayor confianza en sí mismo?

---

---

Ⓜ ¿Cómo le puedo ayudar a formar buenas amistades?

---

---

Ⓜ ¿Cuál es la mejor manera de mantenerme activo en las actividades escolares de mi hijo/a?

---

---

Ⓜ ¿Cómo puedo motivar a mi hijo/a para que aprenda y se destaque dentro y fuera de la escuela?

---

---

Ⓜ ¿Qué puedo hacer para que mi hijo/a desarrolle valores morales y sepa distinguir entre lo bueno y lo malo?

---

---

Ⓜ ¿Cómo puedo saber y qué debo hacer si mi hijo tiene un problema serio?

---

---

GRACIAS...



# *UNIDAD 1*



**Autoras: Chamorro Lizeth, Suárez Johana.**

**BIENVENIDOS**

***AL MUNDO DE LA ADOLESCENCIA!!***

***TE HAS PREGUNTADO EL SIGNIFICADO DE ADOLESCENCIA?..... Y PORQUÈ ES LA ETAPA MÀS IMPORTANTE DE TODO SER HUMANO.....***



El término adolescencia proviene del latín “adoleceré” que significa crecer. El crecimiento y desarrollo del individuo constituye un todo armónico, que abarca aspectos físicos, hormonales, psicológicos y sociales. Estos cambios son rápidos y profundos, comparables únicamente con los que ocurren en el primer año de vida.

***SABES TÙ CUÀLES SON ESOS CAMBIOS?***

- Búsqueda de sí mismo y de su identidad.
- Necesidad de independencia.
- Tendencia grupal.
- Evolución del pensamiento concreto al abstracto.
- Manifestaciones y conductas sexuales con desarrollo de la identidad sexual.
- Relaciones conflictivas con los padres que fluctúan entre la dependencia y la necesidad de separación de los mismos.
- Actividad social reivindicativa, tornándose más analíticos, con pensamientos simbólicos, en los que formulan sus propias hipótesis y llegan a conclusiones propias.
- Eligen una ocupación para la que necesitarán adiestramiento y capacitación para llevarla a la práctica.



- Necesidad de asumir un nuevo rol social como partícipe de una cultura o subcultura específica.

- **NO MAS POR CUIROSEAR:**

*Recuerdas, cuando fuiste adolescente? Si verdad!!! Tú también pasaste por esta etapa, por los mismos cambios. Con mayor o menor intensidad que tu hijo/a, entonces por qué no comprenderlo/a.....*



**EN LA ADOLESCENCIA SE VIVEN ALGUNAS ETAPAS..... SABES CUÀLES SON!!! ..... A CONTINUACIÒN TE LAS PRESENTAMOS.....**





**La PRE- ADOLESCENCIA.... Sabes a qué edad se presenta?**


**De 8 a 11 años... pon mucha atención!**



**Cambios físicos**

Crecimiento desigual de huesos, músculos y órganos puede dar una apariencia algo torpe. Supone el inicio de la pubertad para la mayoría.

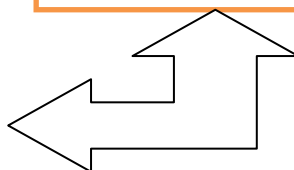
<b>Fase cognitiva</b>	Pensamientos lógicos y tendencia a despreciar pensamientos imaginativos de la infancia. Capacidad para acumular grandes conocimientos y aplicar nuevos conceptos. Mayor interés para aprender habilidades de vida (cocinar, reparar).
<b>Desarrollo moral</b>	Egocéntrico en general, aunque ya tiene conciencia. Comprende los conceptos lo que es justo y la negociación. No siempre se ve reflejada su capacidad moral en su comportamiento.
<b>Concepto de sí mismo</b>	En gran medida influido por las relaciones con los miembros de su familia, profesores y cada vez más, por sus compañeros. Muchos niños tienden a imitar el estereotipo masculino. El auto-imagen de muchas niñas puede sufrir con la llegada de la pubertad.
<b>Características psicológicas</b>	Mayor afán de hacer planes y cumplir con objetivos. Tendencia a ser desorganizados.
<b>Relaciones con padres</b>	Relación de afecto y dependencia de ambos padres. Deseo de participar más en decisiones que les afecta. Tendencia a discutir sobre tareas, deberes, y orden. Conflictos con hermanos.
<b>Relaciones con compañeros</b>	Eligen amigos con mismos gustos y aficiones. Niñas tienden a tener menos amigas más íntimas que niños. En esta etapa se forman pandillas de amigos que pueden excluir a otros niños.
	<b><i>AHORA VEAMOS LA SEGUNDA ETAPA.....sabes tú cuál es la edad promedio de esta etapa? Correcto!!! Desde los 11 hasta los 15 años!.</i></b> 
<b>Cambios físicos</b>	Llegada de la pubertad con velocidad distinta dependiendo de cada adolescente. Aumento de apetito en épocas de crecimiento. Necesitan dormir más. Desarrollo de los órganos sexuales, cambios en la voz, posible olor corporal.
<b>Fase cognitiva</b>	Desarrollo de nuevas capacidades para ver las cosas en términos relativos y abstractos y para pensar. Sentido de humor puede estar más centrado en la ironía y el sexo. Época

	de mayor conflicto con padres.
<b>Desarrollo moral</b>	Tendencia hacia el egocentrismo. Buscan la aprobación social de sus compañeros. Aunque entienden los conceptos relacionados con el orden social, a esta edad suelen cuestionar ciertos principios sociales, morales y/o éticos, a veces sobre todo los que tienen los padres.
<b>Concepto de si mismo</b>	Depende de cómo aceptan los cambios que ocurren durante la pubertad. Tendencia a conformarse con estereotipos de hombre o mujer. Preocupación con problemas de peso, piel, altura y el aspecto físico en general.
<b>Características psicológicas</b>	Atención centrado en si mismo. Preocupación por la opinión de otros.
	Necesitan más intimidad en el hogar. Sufren cambios muy fuertes de humor y pueden pasar de la tristeza absoluta a la alegría desbordada en cuestión de horas, sin saber muy bien por qué.
<b>Relaciones con padres</b>	Tendencia a olvidar todo.
	Suele ser la etapa de mayor conflicto con los padres mientras buscan una identidad propia dentro de la familia más allá que la del niño o la niña de antes. Busca más compañía de sus compañeros. Rechaza a veces muestras de cariño, aunque las sigue necesitando. Deseo de tomar sus propias decisiones y rebelar contra las limitaciones de la disciplina de padres aunque la siguen necesitando.
<b>Relaciones con compañeros</b>	Los cambios de la pubertad y cómo reaccionan los compañeros pueden condicionar las amistades. Mayor tendencia a compartir confidencialidades y formar grupos de 2 a 6 amigos. Se despierta el deseo sexual y algunos empiezan ya a formar parejas.
	<b><i>Y POR ÚLTIMO.... LA ETAPA COMPRENDIDA ENTRE LOS 15 hasta los 18 años!</i></b>
<b>Cambios físicos</b>	Mayor homogeneidad entre sus compañeros porque la mayoría ya ha pasado por la pubertad y durante esta etapa llega a su altura y peso de adulto.

<b>Fase cognitiva</b>	Mayor capacidad para pensar de forma abstracta e hipotética sobre el presente y el futuro. Al poder entender y compartir mejor los acontecimientos que les rodean y que ocurren más allá de su círculo social inmediato, pueden adoptar una nueva conciencia social.
<b>Desarrollo moral</b>	Menos egocentrismo y mayor énfasis sobre valores abstractos y principios morales. Como el desarrollo emocional y el desarrollo cognitivo no van al mismo paso, es posible que los mismos adolescentes que reivindican ciertos valores, los violan a la vez. En este sentido es una etapa algo contradictoria.
<b>Concepto de sí mismo</b>	Es la etapa en la que los adolescentes forman su propia identidad. Experimentan con distintos aspectos, papeles, valores, amigos, aficiones.... Niñas con problemas de peso pueden tener tendencia a la depresión.
<b>Características psicológicas</b>	Cierta vulnerabilidad ante posibles preocupaciones, depresiones y trastornos como la anorexia.
<b>Relaciones con padres</b>	Conforme se van avanzando por esta última etapa de la adolescencia, suele haber menos conflictos entre hijos y padres y mayor respeto porque los hijos ya pueden ver sus padres como individuos y comprender que sus opiniones se basan en ciertos valores y esto produce una mejoría en las relaciones familiares. Siguen discrepando con algunos límites impuestos por los padres (como dinero, tareas en casa, hora de llegar a casa, apariencia...), aunque la existencia de estos límites les beneficiarán mucho a largo plazo.
<b>Relaciones con compañeros</b>	Las amistades entre chicos y chicas empiezan a ser más frecuentes y la influencia de los amigos sigue siendo clave en el desarrollo personal de una identidad propia. Los amigos anti-sociales pueden aumentar un comportamiento antisocial en el adolescente.



**INTERESANTE!**..... **RECUERDA:** "Los hijos no vienen con libro de instrucciones, y requieren de sus padres mucha paciencia, capacidad de escuchar y dotes de observación."



# UNIDAD 2



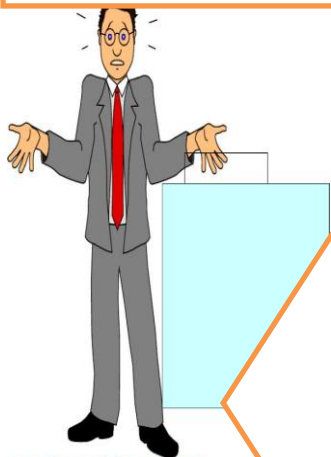


**EL PAPEL DE PADRE Y MADRE NO ES NADA FÁCIL.... QUIERES SABER PORQUÈ:**



Ser padre implica mucha responsabilidad más aún si se trata de un padre frente a un adolescente, implica paciencia, comprensión. Pero sobre todo el saber lograr una buena comunicación con nuestros hijos, *te gustaría saber cómo?* A continuación te hablaremos de los 10 mandamientos para ser buenos padres:

**Diez mandamientos para ser buenos padres.**



**ADOLESCENCIA. LA  
NUEVA PARA TODOS,  
ETAPA**

- Demuéstrale lo mucho que lo quieres.
- Mantén un buen clima familiar.
- Educa en la confianza y el diálogo.
- Debes predicar con el ejemplo.
- Comparte con ellos el máximo de tiempo.
- Acepta a tu hijo/a tal como es.
- Enséñale a valorar y respetar lo que le rodea.
- Los castigos no les sirven para nada.
- Prohíbe menos, elógiale más.
- No pierdas nunca la paciencia.

**ALGUNA VEZ HAS ESCUCHADO EL SIGNIFICADO DE LO QUE ES UN ROL DE PADRE Y MADRE.....!**

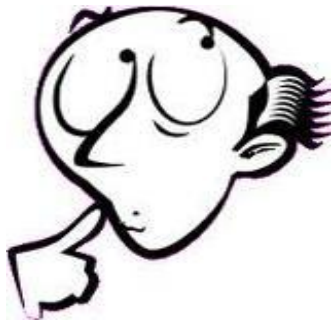
**Entonces qué significa el rol de padre y madre?.. Pon mucha atención...**

## QUÈ ES UN ROL?

Un rol es un papel desempeñado por las personas dentro de la sociedad.



Significa el papel que los padres desempeñan en la familia, procurando siempre una buena comunicación dentro de la misma. ***Pero!!! Porqué es importante que papá y mamá desempeñen un papel importante en el hogar?...***



La presencia del padre en la crianza de los niños producirá efectos positivos en ellos, serán más independientes, autónomos y creativos. Según los expertos la sensación de protección que brinda un padre a su hijo es muy importante y le ayudará a enfrentar los problemas de mejor manera.



De la misma manera que la presencia de la madre, la persona en quién confiamos todos nuestros secretos, la persona ideal para fomentar en los hijos principios y valores como el amor, confianza, seguridad.etc.

*Nada hay más hermoso que un padre llegue a convertirse en un amigo de sus hijos, cuando éstos llegan a perderle el temor, pero no el respeto.*

## Y qué hay de la comunicación con nuestros hijos?

La comunicación con nuestros hijos es muy importante, el secreto de ser un buen padre, reside en el hecho de llegar a una comunicación con el hijo para así solucionar juntos los problemas.



Existen algunas técnicas para comunicarnos con nuestros hijos?

**Claro que si!!, a continuación te las mencionamos:**



**ESCUCHAR**

Lo principal a la hora de hablar de la escucha es que hay que recordar escuchar a los niños igual que a los adultos. Para llegar a una correcta escucha de los hijos hay tres estrategias que se pueden seguir.

- Decodificar adecuadamente sus sentimientos.
- Utilizar frases afirmativas simples
- Escuchar activamente.



**EXPRESARSE**

Para que al expresarte llegues a una eficaz comunicación con tus hijos hay una serie de principios básicos a seguir:

- **EXACTITUD.:** expresar deseos y sentimientos de manera concreta.

- **INMEDIATEZ.** Las reacciones que nos producen las distintas actitudes o actuaciones de nuestros hijos hay que comunicárselas en ese mismo momento.
- *No juzgar.* Evitar el juicio negativo porque puede influir en la percepción que tenga de sí mismo.



**RESOLVER PROBLEMAS  
JUNTOS**

Los métodos para resolver los problemas pueden ser:

- **AUTORITARIO:** El padre como jefe pone las reglas y aunque parece fácil no suele funcionar ya que los hijos acaban volviéndose contra él en la adolescencia. Es recomendable para situaciones de emergencia
- **PERMISIVO:** Si se utiliza este método el hijo acaba saliéndose con la suya.
- **COOPERATIVO:** El más eficaz ya que se encuentra a medio camino entre los dos anteriores.



**RECUERDA:**

- *No existen los padres perfectos. Pero ten en mente que una mala decisión tomada durante un día difícil (o una semana o un mes) no tendrá un efecto negativo de larga duración en la vida de tu hijo. Lo que más importa para ser un padre eficaz es lo que tú haces a la larga.*

Alguna vez has escuchado **hablar SOBRE LAS 7 FRASES PARA MEJORAR LA COMUNICACIÓN FAMILIAR?**

*Si no lo has escuchado pon  
**ATENCIÓN**, porque te va a  
**INTERESAR** te lo aseguro.....*

Como padres es muy difícil dirigirnos a nuestros hijos con palabras dulces **POR QUÈ SERÀ?** Una de las razones es por miedo a perder autoridad frente a ellos, **QUÈ OPINAS TÙ?... pero!!** Por qué no hacerlo si después de todo son la parte fundamental de nuestra vida..... **VERDAD?**

**Ahora... revisemos cuáles son esas palabras dulces....  
Te parece!!!!**

**1. Te Amo:** Ningún ser humano puede sentirse realmente feliz hasta escuchar que alguien le diga "te amo". Atrévete a decirlo a la otra persona, a tu cónyuge, a tus padres, a tus hermanos, a tus hijos, si es que nunca lo has hecho, haz la prueba y verás el resultado.

**2. ¡Te Admiro!:** En la familia, cada miembro tiene alguna cualidad o habilidad que merece reconocimiento. Todos, en algún momento, sentimos la necesidad de que se nos reconozca algún logro o meta alcanzada. ¿Cuándo fue la última vez que le dijiste esto a alguien?

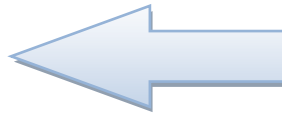
**3. ¡Gracias!:** Una necesidad básica del ser humano es la de ser apreciado. No hay mejor forma de decir a una persona que es importante lo que hace por nosotros, que expresarle un "¡gracias!", no en forma mecánica sino con pleno calor humano.

**4. Perdóname, Me Equivoqué...** Decir esto no es tan fácil, sin embargo, cuando cometes un error que ofenda o perjudique a otras personas, aprende a decir con madurez: "perdóname, me equivoqué".

**5. Ayúdame, Te Necesito:** Cuando no podemos o no queremos admitir o expresar nuestra fragilidad o necesidad de otros, estamos en un grave problema. No te reprimas. ¡Pide ayuda!, que también son muy importantes las palabras.

**6. ¡Te escucho...** háblame de ti! ¿Cuántas veces le has dicho a algún miembro de tu familia: "a ver háblame, qué te pasa?". Tal vez muchos problemas y mal entendidos se resolverían si tan solo escuchásemos lo que nos tratan de decir.

**7. Eres Especial!!!** Es importante hacerles saber a tus hijos cuanto ellos significan para ti.



*Después de estas frases... Por qué no ponerlos en práctica con tus hijos/as, a continuación tú te comprometerás de corazón a ponerlo en práctica **SI!***

YO \_\_\_\_\_

ME COMPROMETO A

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**EXELENTE!...**



# ***UNIDAD 3***



## **AMISTADES VERDADERAS.**

*Cuántas veces te has molestado por las amistades de tu hijo/a, pon mucha atención esto te interesa!!!!*



Los adolescentes, siempre quieren estar con amigos de su misma edad, sobre todo en la etapa de la adolescencia y se alejan de la supervisión de sus padres, porque les gusta desarrollar su propia identidad, por eso la conexión con los padres suele romperse y pasar a ser más independientes.

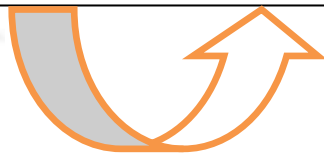


**PERO QUÉ SIGNIFICA QUERER SER INDEPENDIENTE?**

La independencia constituye una necesidad del ser humano, más aún en un adolescente que quiere experimentar, conocer por sí mismo, alejándose de su familia, especialmente de sus padres porque no se sienten comprendidos.

**RECUERDA:**

***Para educar con éxito a un adolescente es importante conocer, no solamente sus puntos débiles sino principalmente su carácter, sus atributos, su condición humana, que son en realidad los aspectos básicos a atender para que construya su educación.***



*¡Alguna vez has escuchado sobre las relaciones interpersonales!!! ¿Y por qué son tan importantes?! Si no lo sabías pon mucha atención:*

**SABÍAS QUE:**

- *El adolescente adquiere el deseo de alcanzar mayor independencia y libertad.*
- *Pierde confianza en su familia, se siente extraño y angustiado con todo el mundo.*
- *Se siente extraño con los cambios que ocurren en su cuerpo, su pensamiento también cambia.*
- *Reconstruye su identidad busca respuestas a la pregunta ¿quién soy?, mirando hacia atrás y reflexionando sobre las experiencias adquiridas.*
- *Las relaciones con la misma edad se vuelven muy importantes.*
- *En la etapa de la adolescencia, la familia juega un papel fundamental, que debe ofrecer oportunidades para alcanzar autonomía suficiente en el adolescente.*



El grupo de amigos alcanza su mayor importancia en la adolescencia. Esta es una época conflictiva donde el mundo adulto se abre en toda su magnitud ante los ojos que todavía es casi un niño. Además, junto a esto, el adolescente rechaza todo lo que supone la infancia, incluyendo la familia.

**Componentes de la amistad verdadera.**

La amistad entre personas está basada en diferentes aspectos, tales como:

El cual es un sentimiento desinteresado, bondadoso que

**El amor**

busca el bienestar de la otra persona, así la amistad

Tiene su raíz en el amor de amigo, amor de hermano

El cual es un sentimiento desinteresado, bondadoso que sólo busca el bienestar de la otra persona, así la amistad tiene su raíz en el amor de amigo, amor de hermano.

**La confianza**

En la amistad siempre esta o debe estar la confianza.

Entre ambas partes .Un amigo es una persona con la quien se comparten secretos y experiencias.

**La fidelidad:**

El amigo verdadero es fiel, nunca traiciona a su otro amigo, nunca le da la espalda cuando lo necesita, ni nunca revela cosas intimas o secretos de la otra persona. Un amigo nunca olvida al otro.

**La sinceridad:**

Otro componente de la amistad es la sinceridad, es decir que la persona demostrara lo que en verdad es y nunca fingirá una sonrisa para su amigo, en todo lo que haga no habrá hipocresía.

**Interés o preocupación por el amigo:**

Se interesa por el bienestar del otro, de sus problemas y sus logros. Por eso siempre está pendiente cuando la otra persona lo necesita, trata de convivir el mayor tiempo posible con él.

**La comprensión y respeto:**

El amigo acepta a la otra persona tal y como es, acepta sus características como individuo, pensamientos, creencias, miedos, errores, aciertos, en definitiva acepta y respeta su forma de ser.



## **COMO DESARROLLAR UNA BUENA AMISTAD?**

*Debes saber que una buena amistad está compuesta por tres cualidades básicas, las cuales son:*

- Buena: un verdadero amigo induce siempre a hacer lo bueno, que no dañe el cuerpo, es con quien se divierte sanamente, se comparte lo que se sabe y lo que se tiene. Por lo tanto, un amigo verdadero invita únicamente a realizar buenos actos o hacer cosas de las que no nos arrepentiremos, donde no se lastime a los demás.
- Fiel: el amigo se le puede contar todo, con la certeza de que su consejo será el indicado, su apoyo es incondicional; no solo estará con nosotros cuando las cosas vayan bien, aun cuando hemos fallado tenemos su comprensión. Con él se puede llorar, reír, cantar, divertirnos, hablar o callar. En pocas palabras, podemos ser nosotros mismos; posiblemente no nos aprueben ni aplaudan nuestra conducta, pero nos acepta y respeta, jamás le cuenta a nadie lo que se le ha confiado. En eso se basa la confianza de que se puede hablar libre y sinceramente todo lo que pasa.
- Accesible: para que haya una buena amistad, se necesita tener una buena comunicación, sentirla cerca aunque este lejos. Saber que esta disponible y que si la necesitamos, se le puede ir a buscar. Si las circunstancias impone la distancia, nos podemos comunicar a través de una carta, una llamada, por e-mail, etc.

**¡Recuerda Que.....**

***La amistad es como una flor la cual se debe de cuidar, regarla y estar pendiente de ella para que pueda florecer, si se olvida y no se cuida, cuando la volvamos a ver estará débil; así es el amigo si lo vemos de vez en cuando o no nos comunicamos con él será difícil tener confianza y fidelidad entre ambas partes.***



***Y Que Hay De Hablar Sobre Sexualidad Con Nuestros Hijos/as?..... esto te va a interesar!!!...***

Una de las principales trabas a la hora de hablar sobre sexualidad es el no saber de qué y cómo hablarles a los adolescentes, porque ellos mismos no conocen el tema a profundidad. Deben informarse y capacitarse para saber cómo ir transmitiendo la información a los jóvenes a medida que van creciendo.



En realidad, el hablar de sexualidad todo el tiempo, desde que nacen, con nuestras palabras, ademanes, gestos, acciones y también con el silencio. No sólo con la pura información cuenta, sino nuestros valores y actitudes también son importantes.

importantes.

El más importante educador sexual de nuestros hijos/as somos los padres... y no lo podemos evitar. Como padre o madre, somos quienes más influyen sobre el desarrollo y las actitudes sexuales de nuestros hijos. La experiencia familiar que rodea al niño/a desde su nacimiento determina hasta qué punto nuestro hijo/a va a tener sentimientos saludables y positivos sobre la sexualidad.

- *Estimularlos a hablar y a hacer preguntas.*
  - *Usar un lenguaje claro y llano.*
- *Establecer relación entre el amor, el sexo y la intimidad.*
  - *Mantener una atmósfera calmada y libre de críticas para sus discusiones.*
  - *Discutir la importancia de la responsabilidad.*



Mantenerse siempre dispuestos a contestar las interrogantes del/la adolescentes.

## RELACIONES INTERPERSONALES



Las relaciones interpersonales constituyen, pues, un aspecto básico en nuestras vidas, funcionando no sólo como un medio para alcanzar determinados objetivos sino como un fin en sí mismo (Monjas, 1999). Por tanto, la primera conclusión a la que podemos llegar es que la promoción de las relaciones interpersonales no es una tarea optativa o que pueda dejarse al azar.

Los adolescentes se encuentran con dos grandes fuentes de influencia social en su desarrollo: Los, amigos que adquieren un papel fundamental en este periodo; y la familia (especialmente los padres).

A partir de la pubertad la elección de compañeros se basa sobre todo en aspectos individuales del carácter. La simpatía en el momento de la adolescencia se dirige cada vez más hacia la personalidad total del otro; y tiene en cuenta, sobretodo, las cualidades afectivas de éste. Con el desarrollo de la madurez las posibilidades asociativas se multiplican, y las relaciones sociales se descubren mejor. El adolescente no sólo tiene la necesidad de encontrar un amigo, sino, alguien que este con él en todo momento, acompañándolo en sus necesidades internas. Para los adolescentes la amistad significa entablar relaciones duraderas basadas en la confianza, la intimidad, la comunicación, el afecto y el conocimiento mutuo. Durante este periodo se valora a los amigos principalmente por sus características psicológicas, y por ello los amigos son las personas ideales para compartir y ayudar a resolver problemas psicológicos como pueden ser: La soledad, la tristeza, *las depresiones, entre otra. Enriquecerse mutuamente, a ayudarse a crecer como personas y a desarrollar todas sus potencialidades.* Los adolescentes consideran las amistades como relaciones sociales que perduran y se construyen a lo largo del tiempo; entienden la amistad como un sistema de relaciones. Por tanto, podemos decir, que la amistad en este periodo permite que se tome conciencia de la realidad del otro, formándose de esta forma actitudes sociales. Otro aspecto importante, no mencionado anteriormente pero que lo complementa es la inserción de los adolescentes en grupos. ( " grupos de amigos" )

***Tu hijo/a se encuentra en la etapa del enamoramiento?... esto te va a interesar muchísimo !!!..***



Cuando alguien es intensamente atraído por otra persona de inmediato piensa que está enamorado y utiliza la palabra amor para definir esos sentimientos, es un error en el que se cae fácilmente ya que pocos conocen la diferencia entre amor y enamoramiento. El enamoramiento se puede definir como un estado mental alterado en el cual hay un desenfoque de la realidad ya que esta es sustituida por una total idealización del otro.

**Síntomas del enamoramiento:**



- Quien está atravesando por un enamoramiento tiene como único pensamiento a la persona por la cual siente atracción, el resto del mundo desaparece totalmente.
- Cuando se está frente a la persona en cuestión se produce rubor, sudoración, taquicardia y las pupilas se dilatan, el solo hecho de oír el nombre puede provocar sensaciones similares.
- Se pierde la noción de las propias necesidades, no siente hambre, sed, frío, calor o sueño y puede pasar horas al lado del objeto de sus deseos simplemente mirándolo o escuchando su voz.
- La realidad queda distorsionada a tal punto que solo se ve lo que se quiere ver aunque delante de los ojos se presente todo lo contrario.
- El efecto del enamoramiento lleva a querer complacer a la otra persona y todo es poco para brindarle y satisfacer sus gustos.
- El desmedido interés por impresionar no se limita sólo a invertir en regalos e invitaciones, sino también en si mismo ya que para verse bien puede cambiar

su vestuario y adoptar hábitos que exceden sus posibilidades económicas llegando a contraer deudas que luego traerán serios problemas.

- La persona que pasa por un enamoramiento tiene una falsa sensación de grandeza, se siente omnipotente, seguro de mismo y totalmente capaz de llevarse el mundo por delante, no hay lugar para los pensamientos racionales, toda su mente está dirigida hacia la conquista realizada o por realizar.
- En el enamoramiento se produce una euforia desmesurada, una felicidad constante por lo que es común tener una sonrisa permanente en los labios o reír a carcajadas ante cualquier tontería.
- Se cambian los comportamientos habituales y se imitan los de la otra persona, en casos extremos se puede adoptar hasta los gestos y la forma de hablar del otro.

## Consecuencias del enamoramiento



El enamoramiento intenso dura algunas semanas o tal vez unos pocos meses y en la mayoría de los casos desaparece tan rápidamente como llegó o cuando la realidad se impone a las fantasías y se comienza a ver al otro como realmente es.

Súbitamente todos los defectos salen a la luz y el loco amor se transforma en desprecio, rencor o indiferencia hacia la misma persona que apenas unas horas atrás era la luz de sus ojos.

Cuando ese enamoramiento es compartido por las dos personas puede dar lugar a una relación maravillosa y una vez que termina dejar paso a sentimientos duraderos.

## Diferencia entre enamoramiento y amar

Nos enamoramos cuando conocemos a alguien por quien nos sentimos atraídos y dejamos caer frente a él o ella las barreras que nos separan de los demás.

El amor requiere conocer a la otra persona, requiere tiempo, requiere reconocer los defectos del ser amado, requiere ver lo bueno y lo malo de la relación.



### Test Sobre El Amor

**1. Usted piensa que la conducta de su pareja es..**

- A) Perfectamente predecible, usted la conoce bien.
- B) Compleja y bastante variable.
- C) Usted nunca sabe con qué va a encontrarse

**2. Si su pareja llega a decir algo que no es cierto delante de un grupo de personas:**

- A) Mucha gente le creería
- B) Recibirían sus palabras con reserva, pero solo si tienen datos que les permiten alentar dudas acerca de lo que está afirmando
- C) La mayor parte del grupo no se extrañaría en lo más mínimo. Están acostumbrados a sus devaneos.

**3. Cuando surge un problema, su pareja busca una solución que en primer término pone:**



- A) El interés de usted
- B) La necesidad de la relación
- C) Los propios intereses de ella

**4. Si su pareja recibe un llamado de un viejo amor, usted habitualmente reacciona de la siguiente manera:**

- A) Se va del cuarto para que ellos puedan mantener la conversación en privado
- B) Oye con atención para tratar de reconstruir el diálogo de los dos lados
- C) Toma una extensión de la línea (si existe) y escucha la conversación.

**5. Cuando su pareja le hace una promesa**

- A) Usted descuenta que va a cumplirla
- B) Está seguro de que va a cumplirla siempre y cuando se trate de algo importante
- C) Desea fervientemente que la cumpla aunque en realidad no lo espera demasiado

**6. Si su pareja llegara a dejarlo/a, usted sentiría que...**

- A) No ha llegado a entender cómo sus actitudes lo/a afectan a usted
- B) Su pareja es egoísta, poco considerada
- C) Voluntariamente ha querido herirlo/a

**7. Si su pareja estuvo casada anteriormente, usted cree que su reacción respecto a su ex sería la siguiente:**

- A) Permanecería fiel a ese acuerdo, sea quien fuera y qué haya pasado
- B) Descreído de la fidelidad, intentaría tener algunos romances ocasionales, pero no se atrevería.
- C) Tomaría a broma su pasado. Si hubiera sido más inteligente, pensaría que ella lo hubiera atrapado.

### **Segunda Parte**

Conteste utilizando las palabras “frecuentemente”, “a veces”, “raramente” “nunca”

**1. Me siento un poco defraudado emocionalmente. Tengo la sensación de que, en esta relación estoy dando mucho mas que mi pareja.**

**2. Si algo ocurriera, estoy seguro de que mi pareja tomaría en cuenta mis sentimientos antes decidir.**

**3. No me gusta que mi pareja participe de ciertas actividades-como salir con sus amigos-porque me hace sentir vulnerable.**

**4. Las veces que mi pareja me desilusionó, no se borran de mi memoria.**

**5. Me pregunto si mi pareja siempre se va a preocupar por mí, va a protegerme.**

**6. Mi pareja me critica, señala mis defectos.**

**7. Tengo miedo de que algunos conflictos y tensiones puedan dañar nuestra relación.**

**8. Cuando mi pareja se muestra especialmente cariñosa conmigo, me pregunto cuales son sus reales motivos.**

**PUNTAJE**

**Cuente sus puntos**

Determine el valor de cada una de sus preguntas.

Luego sume y obtenga el puntaje total.

Primera Parte	
A	1
B	2
C	3

Segunda Parte	
Frecuentemente	3
A veces	2
Raras veces	1
Nunca	0

**Evaluación**

**De 7 a 15 puntos:**

*Excesivamente confiado. Frente a su pareja da demasiado cosas por descontado. Piensa que el valora la relación tanto como usted y que está motivado por el amor y la consideración.*

*Verlo bajo esa luz puede considerarse algo ingenuo de su parte.*

*Pero no es necesariamente algo malo. Al permanecer ciega frente a las faltas de él, sus propias expectativas siempre se encuentran colmadas y esa confianza le hace sentirse segura y cómoda en la relación.*

*A veces, eso cuenta más que ciertas verdades.*

**De 16 a 30 puntos:**

*Muchos deseos de creerle. Este puntaje la ubica a usted en la categoría de quienes tienen un gran deseo de confiar en el otro.*

*Usted anhela que su compañero esté allí cuando le hace falta, pero no está absolutamente segura de que esto ocurrirá.*

*Tiene conciencia de que existe en él una faceta egoísta, que aparece en particular cuando los dos están en desacuerdo o pelean.*

*Al necesitar un constante reaseguramiento, usted gasta mucho tiempo y energía evaluando las acciones de él.*

*En pocas palabras, aunque tiene mucho de positivo usted vacila mucho en confiar en él completamente.*

**De 31 a 45 puntos:**

*Escasa confianza en su pareja, Como no cree en ella, su vínculo emocional con el compañero es frágil.*

*Usted tiende a considerarlo egocéntrico, intolerante e irresponsable. Desde ya le reprocha íntimamente que no se ocupe de usted. Pero la percepción negativa que usted tiene puede no deberse enteramente a las conductas que su pareja adopta. Es bastante probable que muchas de las oscuras sospechas que abriga, sean el resultado de viejas frustraciones emocionales que usted experimento en el pasado.*

*Corrió riesgos y perdió, de modo que ahora está decidida a no ser vulnerable otra vez.*

**¡TEN PRESENTE QUE....!**

**El enamoramiento no es amor**, solo es la puerta de entrada, y si logramos atravesarla, nos conducirá poco a poco hacia el interior del hogar donde habita el amor.



## BIENVENIDOS A LA ELABORACION DE TU PROYECTO DE VIDA!!!...



**TE HAS PREGUNTADO  
ALGUNA VEZ, QUE ES Y  
EN QUE CONSISTE EN  
PROYECTO DE VIDA?**



La elaboración de un proyecto de vida, debe considerar aspectos tales como: el entorno y conocimiento de la persona; la búsqueda de información para satisfacer las inquietudes y posibilidades que nos rodean para alcanzar las metas propuestas; y la flexibilidad, que no debe faltar, pues los seres humanos poseen múltiples intereses, habilidades y la capacidad de rectificar, además los resultados no dependen sólo de la persona.

Al definir un proyecto de vida las personas podrán defender lo que piensan, sus intereses y formarse un carácter menos vulnerable al medio.

### 1. El punto de partida Mi situación

1. Mis fortalezas.
2. Mis debilidades.

### 2. Autobiografía

1. ¿Quiénes han sido las personas que han tenido mayor influencia en mi vida y de qué manera?
2. ¿Cuáles han sido mis intereses desde la edad temprana?
3. ¿Cuáles han sido los acontecimientos que han influido en forma decisiva en lo que soy ahora?
4. ¿Cuáles han sido en mi vida los principales éxitos y fracasos?

## 5. ¿Cuáles han sido mis decisiones más significativas?

### 3. Rasgos de mi personalidad.

Enuncie 5 aspectos que más le gustan y 5 que no le gustan con relación a:

1. Aspecto físico
2. Relaciones sociales
3. Vida espiritual.
4. Vida emocional
5. Aspectos intelectuales
6. Aspectos emocionales.



### 4. Quién soy

1. ¿Cuáles son las condiciones facilitadoras o impulsadoras de mi desarrollo (tanto personales como las existentes en el medio).
2. ¿Cuáles son las condiciones obstaculizadoras o inhibidoras para mi desarrollo (tanto personales como las existentes en el medio).
  - a. Es posible el cambio
  - b. Es factible el desarrollo
  - c. No es posible cambiar (justificar porque no)
3. Organice la información obtenida teniendo en cuenta los siguientes aspectos:
4. ¿Cuál será el plan de acción a seguir?

### 5. ¿Quién seré? Convertir sueños en realidad

1. ¿Cuáles son mis sueños?
2. ¿Cuáles son las realidades que favorecen mis sueños?
3. ¿Cómo puedo superar los impedimentos que la realidad me plantea para realizar mis sueños? ¿Cómo puede potenciar o enriquecer mis condiciones facilitarlas? ¿Cómo puedo enfrentar las condiciones obstaculizadas?
4. ¿Cómo sé que logré realizar lo que quería? ¿Cuáles serán las soluciones? ¿Cuáles serán las acciones derivadas a seguir?

### 6. Mi programa de vida

1. El propósito de mi vida. es...
2. Analizo mi realidad para realizar el plan de acción: ¿Cuál es mi realidad? ¿Qué tengo? ¿Qué necesito? ¿Qué puedo hacer? ¿Qué voy a hacer?





# AUTOESTIMA Y AUTOCONCEPTO

## ¿QUE ES EL AUTOCONCEPTO?



Es auto concepto es la imagen del yo-conocido que tiene cada persona es decir, la construcción mental de cómo se percibe a sí misma. Al sentimiento que desarrollamos entorno a nuestro auto concepto lo denominamos autoestima. ... El auto concepto incluye valoraciones de todos los parámetros que son relevantes para la persona: desde la apariencia física hasta las habilidades para su desempeño sexual, pasando por nuestras capacidades sociales, intelectuales etc.

### *Y cuáles son las características esenciales del auto concepto?*

- Ⓢ **NO ES INNATO:** el auto concepto se va formando con la experiencia y la imagen proyectada o percibida en los otros. Además depende del lenguaje simbólico.
- Ⓢ **ES UN TODO ORGANIZADO:** el individuo tiende a ignorar las variables que percibe de él mismo que no se ajustan al conjunto y tiene su propia jerarquía de atributos a valorar.
- Ⓢ **ES DINÁMICO:** puede modificarse con nuevos datos, provenientes de una reinterpretación de la propia personalidad o de juicios externos.

Además, como atributo dinámico el auto concepto se ve retroalimentado (positiva o negativamente) por nuestro entorno social, siendo determinante las opiniones o

valoraciones de las personas con las que entablamos relaciones íntimas (esto es nuestra pareja, familia, amigos).

**TEN PRESENTE:**

“ Los pilares de tu auto concepto y autoestima, más que sostenerte los sostienes tú. ”

David Díez Sánchez.

## QUE ES AUTOESTIMA!

i



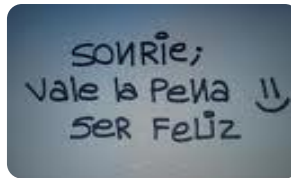
Es el valor que concedemos a la imagen que tenemos de nosotros mismos, en otras palabras, el cariño que nos tenemos por ser como somos. Una persona, en este caso un niño o niña, que se siente sin confianza en sí mismo, sin la sensación de quererse y de ser querido no podrá lograr un nivel de desarrollo adecuado en cualquier faceta de su vida.

***Y porqué es tan importante el autoestima?..... léelo esto te va a interesar.....***



Sentirse bien con uno mismo facilita:

- **ENRIQUECER SU VIDA:** Tener gente feliz a su alrededor es una cosa apreciada. Siendo feliz podrá encontrar más amigos. Sintiénose mejor consigo mismo y siendo más abierto, establecerá relaciones más estrechas.



- **ACEPTAR LOS RETOS:** Cuando Ud. tiene una autoestima alta no tendrá miedo de desarrollar sus habilidades. Querrá arriesgarse y probar cosas nuevas. Si no prueba, no podrá madurar.



*Y qué conseguiré con mi autoestima elevada?..... Pon mucha atención!!*



- **Ser la persona que quiere ser.**
- **Disfrutar más de los demás.**
- **Ofrecer más de sí mismo al mundo.**
- **Mantener la confianza en sí mismo.**
- **Permanecer tolerante.**

*Y cómo puedo fortalecer el autoestima en mi hijo/a?*

- Aceptar a nuestros hijos e hijas tal y como son. La aceptación implica que no hay comparaciones.
- Ser cariñosos. Desde el verdadero cariño se dicen bien todas las cosas.

- Demostrar a nuestros hijos que tenemos interés por lo que son y por lo que hacen. Nuestros hijos necesitan saber que son muy valiosos y nosotros somos quienes podemos proporcionarles esos sentimientos.
- Permitirles actuar sin sobreprotegerlos continuamente. Exigirles hasta donde pueden llegar.
- Confiar en ellos o ellas.
- Hacerles ver sus progresos y apoyarlos en las dificultades valorando sus esfuerzos.
- Señalar unas normas claras, coherentes y cumplirlas.



## **Ejercicio para realizarlo en el aula.**

Escriba que es “El auto concepto” y “¿Qué es la autoestima?” para cada participante.

### **Descripción**

Cada participante dibuja expresión a las caras de la hoja “El auto concepto” y escribe en ella frases que describan cómo se ve a sí mismo. Las lee a sus compañeros, quienes intentarán descubrir posibles pensamientos erróneos, le harán ver el lado positivo y reforzarán sus cualidades. Se reparte el juego de hojas “¿Qué es la autoestima?” y se explica qué es la autoestima y sus bases. De uno en uno, puntúan de 0 a 10 su auto concepto como persona hábil, su auto concepto como persona sexual y su auto aceptación.

**RECUERDA:**

***“Existe una evidencia muy grande de que mayor sea nuestra autoestima vamos poder tratar mejor a los demás”.*** Nataniel Branden.

## **¿QUÉ ES LA ASERTIVIDAD?**



Es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia.

### **¡Beneficios de ser asertivo.....!**

- Mejor control de uno mismo sin sentimientos de ansiedad ni culpabilidad.
- Mayor satisfacción con uno mismo y con los demás
- Desaparición de síntomas psicósomáticos (como por ejemplo dolores de cabeza, trastornos gástricos, fatiga general).
- Aumento de la empatía (capacidad de ponerse en el lugar del otro).
- Maximización de las consecuencias favorables y minimización de las consecuencias desfavorables a largo plazo.
- Mayor satisfacción con la vida social. saber controlar sus emociones.



- Relaciones más íntimas y significativas.
- Suele ser tolerante, acepta los errores, propone soluciones factibles sin ira, se encuentra segura de sí misma y frena pacíficamente a las personas que les atacan verbalmente.

Nuestra propia manifestación asertiva, teniendo en cuenta nuestros derechos e intereses, aumenta la probabilidad de que la otra persona se comporte de la misma manera.

Por tanto, la persona asertiva obtiene consecuencias favorables, pues recibe una comunicación clara sin malos entendidos ni malas contestaciones por parte de los demás.

### **Características de la persona asertiva**

1. Se siente libre para manifestarse.
2. Puede comunicarse con personas de todos los niveles: Amigos, familiares y extraños; y esta comunicación es siempre abierta, directa, franca y adecuada.
3. Tiene una orientación activa en la vida.



### **4. Actúa de un modo que juzga respetable.**

5. Acepta o rechaza a las personas con tacto.
6. Se manifiesta emocionalmente libre para expresar sus sentimientos.

**RECUERDE: Ser asertivo no significa querer llevar siempre la razón, sino expresar nuestras opiniones y puntos de vista, sean estos correctos o no. Todos tenemos también derecho a EQUIVOCARNOS**



## COMO DISTRIBUIR EL TIEMPO LIBRE



El tiempo es un factor que siempre debemos tomar en cuenta para nuestras actividades, metas y proyectos.

A continuación se presentan algunos *tips para administrar y rendir tu tiempo*.

### 1. Retrocede por un momento y Analiza.

¿Cuál es la razón por la que quieres más tiempo libre? Es de gran importancia definir la razón y el porqué de tus acciones. Una vez que se ha definido, estarás más motivado al cambio si tienes un objetivo en específico.



### 2. Crea tu lista de actividades que quieres realizar.

Escribe todas las actividades que te gustaría hacer más a menudo, acciones que te hagan feliz, que los disfrutes, que sean el proceso para un objetivo en particular. Por ejemplo, participar como voluntario en ese proyecto de tu interés, leer el libro que compraste hace un tiempo, aprender otro idioma, hacer ejercicio.

### 3. Elige un ranking para esas actividades.

Ordénalos en orden de importancia y elige uno o dos para enfocarte.

**4. Crea otra lista sobre tus actividades reales.**

Ahora escribe una lista, donde menciones como realmente gastas tu tiempo, como una especie de diario. Es probable que te sorprendas de como dedicas solo un pequeño tiempo a las actividades que más te agradan.



Así podrás identificar donde hay una oportunidad de cambio. La pregunta clave que muchos autores manejan sobre la administración del tiempo, es si realmente estas dedicando tu tiempo en cosas correctas, ya que el tiempo es un factor que todos tenemos, y depende de ti en cómo usarlo.

**5. Analiza ese pequeño diario de actividades y hazte las siguientes preguntas:**

*¿Cuáles son mis prioridades personales y profesionales?*

*¿Qué actividades puedo delegar?*

*¿Qué distracciones puedo limitar?*

En esta pregunta ten en cuenta que las distracciones se pueden limitar y no precisamente eliminar por completo.

**6. Una vez analizado lo anterior, ahora puedes reorganizar tu horario.**

Una lista con tus prioridades, siempre es de gran ayuda. Una vez terminada una actividad táchala y continúa con las preguntas del paso cinco.

Cuando se es consciente de cuanto se puede hacer en un día, aumenta la pro actividad.

Cuando se toma un tiempo serio para relajación o recreación, aumenta la creatividad.

Cuando usas el tiempo a tu favor, aumentan las actividades que te hacen feliz.

**¿RECUERDA QUE .....!**

**El tiempo lo tenemos todos, el control de este solo tenemos que**

## SALUD MENTAL

### SALUD MENTAL



Ser adolescente es difícil. Te sentirás estresado por tratar de ser agradable, desempeñarte bien en la escuela, llevarte bien con la familia y tomar decisiones importantes. La mayoría de estas presiones son inevitables y preocuparte por ellas es normal. Sin embargo, sentirte muy triste, desesperanzado o sin valor alguno puede ser un signo de advertencia de un problema de salud mental.

Los problemas de salud mental son reales, dolorosos y, algunas veces, graves. Es posible que necesites ayuda si presentas los signos mencionados anteriormente o si:



- *Te sientes frecuentemente molesto o muy preocupado*
- *Sufres por mucho tiempo después de una pérdida o una muerte*
- *Piensas que alguien o algo controla tu mente o que tu mente está fuera de control*
- *Consumes alcohol o drogas*
- *Te ejercitas obsesivamente, haces dietas y/o comes en exceso*
- *Lastimas a otras personas o destruyes la propiedad ajena*
- *Haces cosas imprudentes que podrían lastimarte o lastimar a los demás*

Los problemas de salud mental pueden tratarse. Para obtener ayuda, habla con tus padres, el consejero escolar o un profesional de la salud.

**REFLEXIONA:**



Voy a pasar por esta vida una sola vez.

Cualquier cosa buena que yo

Pueda hacer ó alguna amabilidad

Que pueda hacer a algún humano,  
debo hacerla ahora,

Porque no pasaré de nuevo por aquí."

Madre Teresa de Calcuta

**TEST Para Evaluar Su Salud Mental**

1. *¿Suele quedarse con la primera impresión que le causan las cosas o las personas?*  
 A. Siempre.  
 B. Me reservo la impresión pero estoy abierto a percibir distintas alternativas.  
 C. No.
  
2. *¿Se encuentra a menudo en situaciones de gran intensidad emocional que no tenía previstas?*  
 A. Sí.  
 B. A menudo soy previsor, pero hay situaciones que me toman desprevenido.  
 C. Nunca. Siempre trato de prever cada uno de los acontecimientos.
  
3. *¿Usted es siempre el primero en tratar de brindar una ayuda a los demás?*  
 A. Sí.  
 B. Antes de ofrecerme, evalúo si mi aporte será de utilidad o no.  
 C. Primero estudio el problema.
  
4. *¿Tiende a vivir los sufrimientos y las alegrías de quienes lo rodean como propios?*  
 A. Siempre. B. Trato de imaginar cómo me sentiría yo y cuáles serían mis reacciones.  
 C. Hay personas que sienten las cosas con una intensidad que no entiendo.
  
5. *Ante una situación extrema, ¿Suele acudir a los demás por temor a desbordarse?*  
 A. Sí.  
 B. Trato de medir mis propios recursos y si no me parecen suficientes, pido ayuda.  
 C. No. Creo mejor que sea uno mismo quien resuelva sus problemas.

**RESULTADOS**

**Sume tres puntos por cada respuesta A, dos por cada respuesta B y un punto por cada respuesta C.**

**PUNTUACIÓN IGUAL O SUPERIOR A 15.**

**Las emociones pueden desbordarlo fácilmente. Debería intentar ver las cosas desde afuera y evitar sentirse en medio de todas las tormentas.**

**ENTRE 10 Y 14 PUNTOS.**

**Su salud mental sufre algún altibajo y en esos momentos necesita del apoyo de los demás, pero cuenta con recursos propios. Si confía más en sí mismo, sufrirá menos.**

**ENTRE 7 Y 9 PUNTOS.**

**Cuenta con buenos recursos para resolver problemas, pero debería plantearse si no mira cada circunstancia, desde una excesiva distancia. Es posible que se aleje de las emociones por miedo a perder el control de sí mismo.**

# ***UNIDAD 5***





## CÓMO MEJORAR EL RENDIMIENTO ACADÉMICO?....



Cuántas veces te has hecho esta pregunta?.....

Pon mucha atención a lo que viene a continuación.

El joven adolescente necesita de una serie de mecanismos que le ayude a integrarse en la sociedad y adquirir el estatus psicosocial de la adultez. La Familia, el grupo y el contexto sociocultural estos son los responsables para el aprendizaje en la adquisición del rol social.



SusanaMoreu. Orientadora Familiar menciona que:- ***para tener un mejor rendimiento académico se debe comenzar desde el principio, motivarle, observar sus dificultades, reflexionar sobre el ambiente familiar y sobre todo, hacerle responsable y consecuente de sus actos.***

Quizás tu hijo esté ahora estudiando para recuperar en septiembre esas asignaturas suspensas. El que le repitas continuamente “ponte a estudiar”, es poco. Tenéis que pensar sobre otras circunstancias que le pueden afectar. Una vez que apruebe estas asignaturas, enfrentaros al próximo curso como un tiempo de recomenzar, máxime si no ha conseguido superar el curso y tiene que repetir. No importa, **no es un fracasado, tiene posibilidades de remontar y conseguir ser un buen estudiante y lograr éxito académico.**



Todos deseamos que nuestros hijos lleguen a ***ser personas maduras***, capaces de tomar decisiones y afrontar sus consecuencias, en definitiva adultos responsables y felices. Qué duda cabe que la formación escolar de nuestros hijos es un ingrediente nada despreciable para tan ambicioso proyecto.

Educar en forma integral

El papel de la familia es determinante en el desarrollo de la personalidad de cada hijo, también en el éxito académico. Si nos preocupa mucho su rendimiento escolar, lo primero que tenemos que tener claro es que no es lo más importante, aunque parezca un contrasentido. Igual que cuando ejercitamos sólo una parte de nuestro cuerpo se atrofia las demás, no podemos cargar las tintas sólo en una faceta de la vida de nuestro hijo, en este caso, los estudios.



Tenemos que detenernos a pensar cómo le estamos educando en otras facetas de su personalidad, no solamente en los estudios. Así, para educar de forma integral también nos preocupamos y ocupamos de otros aspectos, porque en materia de formación y educación, todo está relacionado, algunas cosas influyen en otras.

¿Cuáles son esos aspectos?

\* ) **Educación en valores.** Responsabilidad en encargos de la casa y fuera de ella. Si tienen hábitos de colaborar en casa ganarán en habilidades sociales, serán más trabajadores, solidarios, eficaces, y como consecuencia, tendrán una mayor autoestima al verse resolutivos, algo que les ayudará en sus estudios.



\***) Autoestima y buen apego entre padres e hijos.** Más que criticarles o castigarles por los objetivos no cumplidos sobre los estudios y otras facetas, hay que fomentar y motivar por los objetivos alcanzados.



\***) Actividades sociales.** Tiempo libre. Administrar su tiempo es vital. Es normal que nuestros hijos sólo busquen divertirse, están en la edad. De ahí lo importante que es enseñarles a pasarlo bien, el saber disfrutar de nuestro tiempo libre es una virtud.



\***) Los amigos.** Los amigos ahora son lo primero, antes que la familia y los estudios, se pasan el día con ellos y siguen en casa por teléfono, móvil, chats, internet... Su vida social se centra casi en exclusiva en la escuela. Es muy común ver que chicos estupendos bajan en sus calificaciones por frecuentar “amistades peligrosas”. **Los padres no podemos elegir los amigos de nuestros hijos, pero sí el ambiente donde se forjan las amistades:** el tipo de colegio y la formación que se imparte, el equipo deportivo, el club... Según sean sus amigos así van a ser nuestros hijos y sus estudios.



\***) Estudio. Hábitos y técnicas de estudio.** «Pero ¡si le ha quedado hasta el recreo!». Cuando los padres me vienen preocupados por los malos resultados de sus hijos, les suelo preguntar, entre otras cosas, qué encargos tienen dentro de casa, si salen con amigos, cómo son esos amigos, qué programas de televisión ven y cuanto tiempo, si pasan mucho tiempo frente al ordenador... Normalmente me miran con desconfianza pensando “esta buena mujer no se ha enterado que a mi hija le ha quedado hasta el recreo”, ya que esperan algunas “técnicas de estudio” que le ayuden a memorizar.

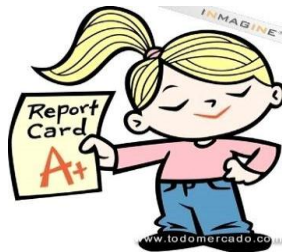
Si educamos a nuestros hijos dentro de unos valores, estamos poniendo los cimientos para construir una personalidad equilibrada, generosa, con espíritu de superación, que valora el trabajo como medio de crecimiento personal y mejora de la sociedad. Y como consecuencia, les estaremos proporcionando las herramientas para estudiar y aprender mejor, que se verá reflejado en sacar buenas notas.

¿Quieres pasar de suspensos a notables o sobresalientes?

Quizás seas uno de los lectores que piensas: 'Ya me lo sé'; o quizás no. En cualquier caso, recorta este cuadro y ponlo en el corcho de la mesa de tu hijo, para que lo recordéis ambos una vez que comience el curso escolar.



- **Dedicar un tiempo al estudio todos los días.** Hora y media diaria en la ESO y tres horas en Bachillerato, aunque no se tengan deberes. Siempre se puede repasar la lección.



- **Poner hora fija.** Toda la familia trabajando en las horas de estudio. Esto es crear ambiente de estudio en casa. Los padres podemos aprovechar para hacer cosas de casa o trabajo, los hermanos pequeños "sus deberes" (colorear, recortar...). Si los hermanitos o los papás están viendo la tele, la radio está a toda pastilla, los pequeños jugando... Entonces parece que "la tarea" es una condena.

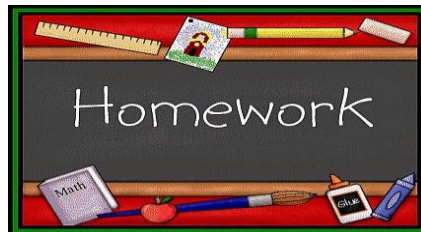


- **Tener una habitación fija para trabajar.** Sin teléfono, sin TV, sin ordenador, sin radio, bien sentados con mesa apropiada, no se estudia en la cama, ni

recostados en el sillón bajo, las faldas de camilla calentitos...ya que entonces entran ganas de todo menos de estudiar.



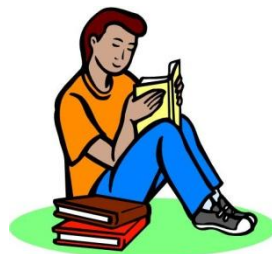
- **Orden en las tareas.** El orden exterior, tener la mesa de estudio limpia y despejada, ayuda al orden interior, a la hora de memorizar, comprender. En el estudio-trabajo conviene empezar por la materia de mediana dificultad, se pasa a mayor dificultad y por último la de menor esfuerzo.



- **Conocer cada día lo que le toca estudiar a tus hijos** y los exámenes. En la ESO, debemos estar muy al corriente de sus exámenes, sus trabajos.



- **Que hagan solos los deberes.** .¡ya pueden hacerlos solos! Tenían que haber empezado en 3º de primaria. Sólo intervenir cuando no haya más remedio, hacerlos razonar.



- **Acudir al profesor particular como último recurso.** Para ello consultarlo con el tutor. Los niños que se acostumbran al profesor particular, se esfuerzan menos y se distraen más en clase, “porque ya se lo explica luego el “profe” en casa...”



- **Fomentar la satisfacción del trabajo bien hecho.** Sobre todo cuando son un poco “desastres”, les hace ganar en autoestima.



- **En los conflictos** de clase no estar siempre de parte del profesor, ni siempre de parte de nuestro hijo. De entrada debemos tomar al profesor como nuestro principal aliado, dando por hecho su profesionalidad. Con los compañeros, lo mejor es no intervenir directamente, sino darle a nuestro hijo las herramientas suficientes, para que se sepa desenvolver.



- **No magnificar los problemas.** Cada curso es diferente. Hay profesores buenos y no tan buenos, y es muy educativo para nuestros hijos tratar con todo tipo de personas.



- **Paciencia** con los continuos conflictos dentro de casa. Los continuos enfrentamientos entre hijos adolescentes y padres, sólo son un pulso con el que el adolescente busca poner los límites. No podemos ceder ante sus berrinches.





- **Ver sus capacidades** y pedir lo que puede dar. Sobresalientes, si puede sacarlos y bienes, si no llega a más. Fomentar la asignatura que mejor se le da. ,



### **PARA PENSAR...**

- No lo digas a tu hijo que es un desastre. **Motívale. Valórale.** El puede estudiar mejor, concentrarse más. Habla con él de sus dificultades y pensar entre todos, vosotros y vuestro hijo, cuáles son las dificultades reales que tiene ante el estudio.
- **Habla con el tutor con sinceridad.** Él le conoce en clase y vosotros en casa. Observar si está desmotivado por algún problema con amigos, con el profesor, etc. Poner medios y preguntar cómo puede aprobar o sacar mejor nota en las asignaturas que se le dan peor.
- **La lectura,** como siempre, **mejora el rendimiento escolar.** Tus hijos tienen que entender que es una actividad muy ligada al estudio en lo referido al nivel de expresión y comprensión oral y escrita.
- No te obsesiones por tener hijos “maga cualificados”, donde solo caben los currículum “diez”. **No queremos ratones de bibliotecas sino hijos felices.** Ahora bien, donde pueda sacar un diez porque se le da mejor, que lo saque.
- Pregunta en el colegio sobre ciertas **técnicas de estudio** (subrayado, esquema, memorización) y comprueba que tu hijo las está aplicando.
- Los padres no debemos hacer a nuestros hijos blandos, ni demasiado exigentes. La palabra cansado la debemos borrar del vocabulario. **Uno saca buenas notas cuando se cansa.** No deben sentirse víctimas. Si él ha sacado horas de estudio de verdad, si le habéis comentado la asignatura, si le has preguntado, si hay

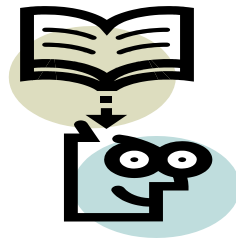
buen ambiente en casa, lo normal es que saque buenas notas, pero si no lo consigue, resalta más su esfuerzo personal.

... y actuar





















- Comenzar el curso informándoos sobre las materias, los exámenes, las dificultades que puede tener en el aprendizaje de cada asignatura, los refuerzos que le pueden ayudar a tu hijo. No esperes a octubre. En septiembre ya puedes hablar con el tutor o los profesores de las asignaturas que le cuestan más a tu hijo.



## GLOSARIO.



- **Actitud:** Disposición de ánimo, manifestada de algún modo.
- **Adiestramiento:** Enseñar, instruir, guiar, encaminar.
- **Antisocial:** Qué no se incorpora a la sociedad.
- **Asertividad:** habilidad o conjunto de habilidades necesarias para expresar los sentimientos, pensamientos y opiniones propias, en el momento oportuno y de manera adecuada sin negar o desconsiderar los hechos de las demás.
- **Atributos:** Cada una de las cualidades o propiedades de un ser.
- **Auto concepto:** es la imagen del yo conocido que tiene cada persona, es decir la construcción mental de cómo se percibe a si mismo/a.
- **Autoestima:** Valoración de uno mismo.
- **Certeza:** Conocimiento seguro y claro de alguna cosa.
- **Concienciar:** Adquirir conciencia de algo.
- **Conducta:** Manera de portarse. Acción o forma particular del comportamiento humano y animal, frente a un estímulo o situación.
- **Conflictos:** Oposición de intereses, derechos, pretensiones, lo más recio de un combate.
- **Constructivo:** Que construye o sirve para construir, con oposición a lo que destruye.
- **Decisión:** Determinación, resolución que se toma o se da en una cosa ante la que exigen dos o más alternativas.
- **Desinterés:** Desapego o desprendimiento de todo provecho personal, próximo o remoto.

-  **Efectos:** lo que se deriva de una causa.
-  **Egocentrismo:** Exagerada exhalación de la propia personalidad.
-  **Ejercitar:** aprender determinada acción, mediante la práctica.
-  **Emociones:** Estado afectivo, intenso y breve.
-  **Estructuración:** Distribución de las partes de una obra o de un cuerpo.
-  **Flexibilidad:** Disposición a ceder o acomodarse fácilmente al dictamen o resolución.
-  **Identidad:** Conjunto de circunstancias que determinan quién y qué es una persona y que la diferencia de los demás.
-  **Impedimento:** Obstáculo. Cualquiera de las circunstancias que hacen ilícito o nulo una situación.
-  **Independencia:** Libertad, autonomía.
-  **Instrumento:** Objeto que sirve para un trabajo u operación.
-  **Interpersonal:** Que existe o se desarrolla entre dos o mas personas.
-  **Mecanismo:** Estructura de un cuerpo y combinación de sus partes constitutivas.
-  **Necesidad:** Carencias de cosas que son menester para la conservación de la vida.
-  **Pensamiento:** es la actividad y creación de la mente; dicese de todo aquello que es traído a existencia mediante la actividad del intelecto.
-  **Pubertad:** Primera fase de la adolescencia en la se prodúcenas modificaciones propias del paso de la infancia a la edad adulta.
-  **Relaciones sociales:**
-  **Remontar:** Subir hacia el origen de una cosa.
-  **Súbito:** Improviso, repentino.
-  **Supervisión:** Ejercer la inspección superior en determinado casos.
-  **Tendencia:** Propensión u inclinación psicológica hacia determinados fines.

## BIBLIOGRAFÍA.



- ❖ <http://novaera.bligoo.com/content/view/160382/Como-ocupa-basicamente-su-tiempo-libre.html>
- ❖ [es.wikipedia.org/wiki/Auto concepto](http://es.wikipedia.org/wiki/Auto_concepto)
- ❖ <http://nideaderedes.urlansoft.com/2007/01/15/consejos-para-emprendedores-distribuir-el-tiempo/>
- ❖ <http://www.superacion-personal.net/pa07.html>
- ❖ <http://revista.consumer.es/web/es/20041001/interiormente/69239.php>
- ❖ <http://reirse.wordpress.com/tus-curiosidades/tener-confianza-en-uno-mismo7-consejos/>
- ❖ [http://www.craaltaribagorza.net/article.php3?id\\_article=242](http://www.craaltaribagorza.net/article.php3?id_article=242)
- ❖ <http://www.psicocarea.org/autoestima1.htm>
- ❖ <http://www.frankclavijo.com/como-hablar-de-sexualidad-con-nuestros-hijos-hijas/>
- ❖ <http://www.educando.edu.do/Portal.Base/Web/VerContenido.aspx?ID=107232>
- ❖ [http://www.down21.org/act\\_social/relaciones/main.htm](http://www.down21.org/act_social/relaciones/main.htm)
- ❖ [http://www.down21.org/act\\_social/relaciones/main.htm](http://www.down21.org/act_social/relaciones/main.htm)
- ❖ <http://www.monografias.com/trabajos45/conductas-agresivas/conductas-agresivas2.shtml>
- ❖ <http://sinalefa1.wordpress.com/2009/07/08/familia-disfuncional-y-adolescencia/>
- ❖ <http://www.monografias.com/trabajos10/malin/malin.shtml>
- ❖ <http://www.monografias.com/trabajos15/la-violencia/la-violencia.shtml>
- ❖ <http://html.rincondelvago.com/violencia-familiar-a-adolescentes.html>
- ❖ <http://salud.univision.com/es/salud-infantil/violencia-dom%C3%A9stica?page=10>

<http://www.slideshare.net/sudafricano/maltrato-fsico-negligencia-maltrato-psicologico>