

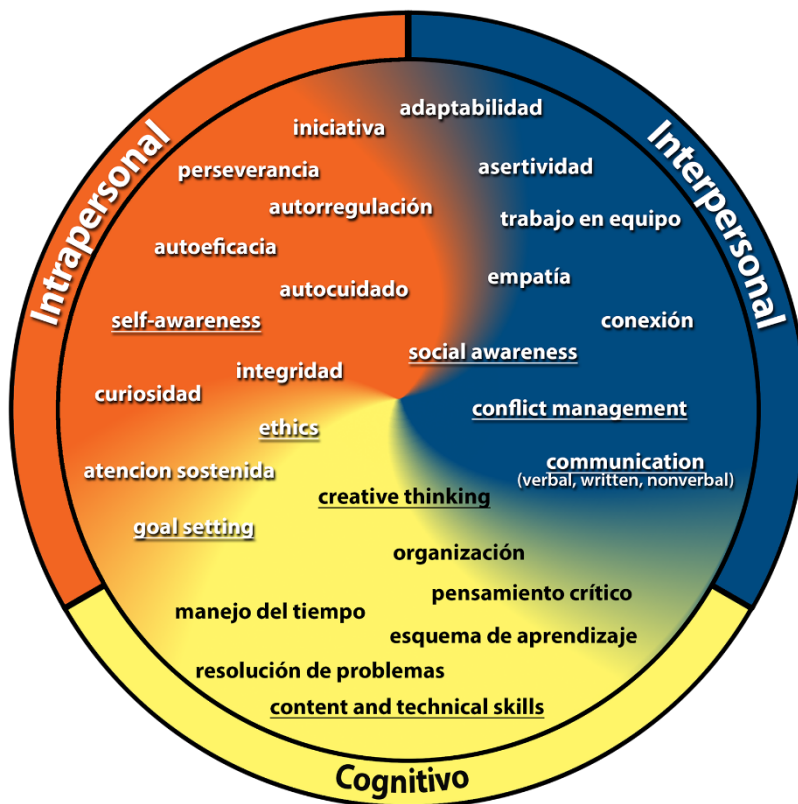
¿Por qué algunos graduados de secundaria hacen bien en la universidad o en el lugar de trabajo mientras que otros no? Como familias, ¿cómo podemos ayudar a nuestros adolescentes a tener éxito? Los líderes de educación y de negocios dicen que las habilidades **intrapersonales** (internas), **interpersonales** (sociales) y **cognitivas** (académicas) son todas igualmente importantes para una vida exitosa después de la escuela secundaria. Para experimentar el éxito, nuestros adolescentes necesitan desarrollar los tres tipos de estas habilidades o competencias.

Colectivamente, estas competencias intrapersonales, interpersonales y cognitivas pueden ser referidas como competencias universitarias y de carrera. Las competencias universitarias y de carrera ayudan a los estudiantes a organizar mejor sus días, a administrar sus horarios de trabajo, a verificar que están completando sus tareas, a buscar apoyo cuando es necesario, a resolver conflictos y a leer situaciones sociales para interactuar apropiadamente.

El personal de la escuela trabaja para enseñar las competencias universitarias y profesionales de una manera determinada para que los estudiantes desarrollen estas habilidades. La enseñanza de estas competencias en el aula no es suficiente y las familias desempeñan un papel importante en el desarrollo de estas habilidades fuera de la escuela.

*¿Está su adolescente desarrollando competencias universitarias y profesionales?*

Rueda de Competencia de Colegio y Carrera



Recursos Gratuitos de Competencia para Colegios y Carreras

Para desarrollar las competencias universitarias y profesionales, los adolescentes necesitan practicarlas en casa. Las escuelas y las familias pueden asociarse para enseñar, practicar y reforzar las competencias universitarias y profesionales en la escuela, en casa y en la comunidad. La siguiente es una lista de estrategias que se pueden practicar en casa para desarrollar las competencias universitarias y profesionales en su hijo adolescente:

- 1 Pídale a su hijo que predice su calificación en varios exámenes. A continuación, discuta con su hijo la calificación real frente a la nota prevista. Explique por qué la predicción tuvo éxito o no tuvo éxito. Si su hijo predice una mala calificación (por ejemplo, "tendré suerte si tengo una C en ..."), pregunte por qué piensa eso. Para un próximo proyecto o prueba, pregúntele al adolescente cómo sería el éxito. Esto ayuda a crear **autoconciencia** y **autoeficacia** (es decir, la creencia en su capacidad para alcanzar metas y satisfacer las expectativas).
- 2 Cuando su hijo necesite su ayuda con problemas como un teléfono roto, reparación de automóviles o navegar por una compra, déjelo tomar el liderazgo e intente resolver problemas con el menor apoyo posible de usted. Anime la búsqueda de temas en línea, pidiendo ayuda, utilizando habilidades de escucha activa y expresando preguntas e inquietudes a lo largo del proceso. Proporcionar retroalimentación sobre las fuerzas observadas y dejar que él o ella cometa errores a medida que intenta resolver el problema. Esto construye la **resolución de problemas** y la **asertividad**.
- 3 Explique a su hijo que la inteligencia no es fija, pero puede crecer con persistencia. Si su hijo le dice que él o ella no puede hacer algo o no es bueno en él (por ejemplo, "nunca seré bueno en matemáticas"), pregunte por qué piensa eso. Hable acerca del cerebro como un músculo que se fortalece con el ejercicio. No refuerce este concepto de sí mismo con declaraciones como: "Sé, nunca fui buena en matemáticas" o "nuestra familia es buena en muchas cosas, pero las matemáticas no es una de ellas". Reforzando el concepto de que la capacidad puede crecer construye la **autoeficacia**, que ayuda al adolescente a asumir y dominar desafíos.
- 4 Pregunte cuáles son los objetivos principales de su adolescente para el trimestre, el verano o una clase. El objetivo podría ser obtener una posición en un equipo deportivo, conseguir un papel en una obra de teatro, o conseguir un trabajo a tiempo parcial. Pregúntele a su hijo lo que piensa que será el mayor obstáculo para alcanzar la meta. Haga una lluvia de ideas con su adolescente para abordar cualquier obstáculo. Esto ayuda a asegurar que los **objetivos** se centran en los adolescentes, lo que hace que sea más probable que su hijo adolescente **persevere** en tratar de lograrlos.
- 5 No amoneste ni critique a su adolescente si él o ella no tiene éxito en lograr algo. En su lugar, pregunte por qué piensa que no tuvo éxito y qué haría de manera diferente. Esto ayuda a reforzar la **autorregulación** haciendo que su hijo adolescente reflexione sobre por qué algo no funcionó e identifica estrategias que podrían funcionar la próxima vez.
- 6 Si su hijo adolescente se queja de un conflicto con un maestro, un compañero o un hermano, pregunte por qué piensa que la otra persona está actuando de esa manera. Pregúntele al adolescente cómo reaccionó durante el conflicto y qué quería sacar de la situación. Esto refuerza la **empatía** y la **gestión de conflictos**.
- 7 Cuando escuches a tu adolescente hablar con otros, señala ejemplos de lenguaje y tono que pueden ser aceptables en un ambiente, pero no en otro. Pídale a su hijo que piense en cómo podría haberse recibido el lenguaje o el tono. ¿Cómo se sentiría si alguien le hablara de esa manera? Luego pídale a su hijo que identifique casos en los que hablar de un tema en particular o usar un lenguaje específico no sea apropiado y por qué. Esto ayuda a construir la **comunicación** y la **empatía**.
- 8 Denle la bienvenida a oportunidades para que usted y su hijo se reúnan con los educadores. Apoye a su hijo / a para que él o ella pueda expresar sus preferencias personales, intereses y metas durante la reunión, ayudando a su adolescente a redactar una lista de preguntas o pensamientos. Esto reforzará las competencias de **asertividad** y **manejo de conflictos**.
- 9 Si su hijo adolescente tiene un trabajo, pídale a su hijo que mire a la rueda de competencias para identificar qué competencias son más importantes para hacer bien en su trabajo. Pídale a su hijo que identifique 1-2 áreas para mejorar y discutan. Sugiera llevar la rueda de competencias al supervisor del adolescente y pedirle al supervisor que identifique las tres competencias más importantes para ese trabajo.
- 10 Adjunte una copia de la rueda de competencias a su refrigerador, y como usted ve a su hijo demostrar una competencia intra o interpersonal, dele retroalimentación positiva diciendo algo así como, "todos los conceptos en esta rueda son las habilidades que vas a utilizar en la universidad o en la Carrera - acabas de demostrar esta competencia! "Dé ejemplos específicos sobre cómo el comportamiento de su hijo ilustró la competencia.

## Recursos Gratuitos de Competencia para Colegios y Carreras