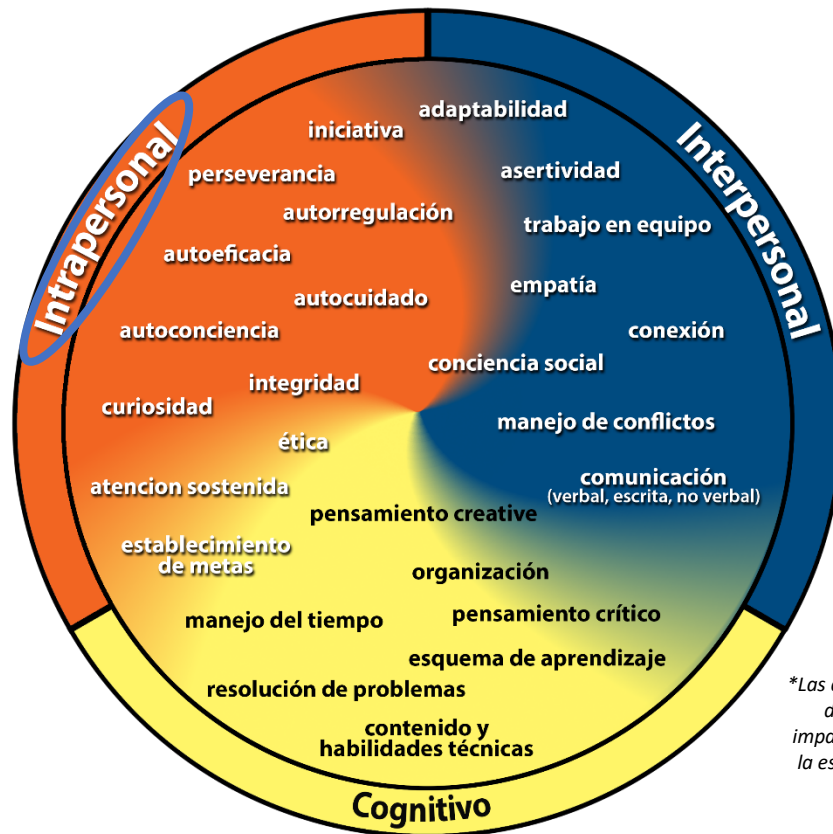


Las competencias intrapersonales ayudan a los adolescentes a graduarse de la escuela secundaria y tener éxito en las carreras y la universidad. Estas competencias se producen dentro de la mente o dentro de sí mismo, tales como: **autorregulación**, **autoeficacia**, **curiosidad** e **integridad**.

### Rueda de Competencia de Colegio y Carrera



*\*Las competencias tienen una base de evidencia que demuestra impactos positivos sobre el éxito en la escuela y después de la escuela.*

### Recursos Gratuitos de Competencia para Colegios y Carreras



Las competencias intrapersonales se pueden enseñar y reforzar en el día a día. Y la enseñanza de las competencias intrapersonal tiene un enorme impacto. La investigación muestra que los estudiantes con estas competencias:

- Mantienen mejor la atención en clase
- Tienen mejor retención de la materia
- Logran mayores salarios y avances
- Están mejor capacitados para evitar el uso de drogas
- Experimentan menos intimidación y victimización

(Dignath et al., 2008; Duckworth et al., 2007; Durlak et al., 2011; Nota, 2004; Ursache, 2012; Winkler-Eskreis et al., 2014)

Para desarrollar las competencias intrapersonales, los adolescentes necesitan practicarlas. Los educadores y las familias pueden asociarse para enseñar, practicar y reforzar estos conceptos en la escuela, en casa y en la comunidad.

### 10 Consejos Rápidos para Ayudar a Desarrollar las Competencias Intrapersonales de su Adolescente

- 1 Pídale a su hijo que pronostique 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 un C en ..."), pregunte por qué piensa eso. Esto ayuda a desarrollar la **autoeficacia** (es decir, la creencia en su capacidad para alcanzar metas y satisfacer las expectativas).
- 2 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 identifique estrategias que podrían funcionar la próxima vez.
- 3 Pregunte cuáles son las **metas** 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 hace que sea más probable que su hijo adolescente **persevere** en tratar de lograr la meta.
- 4 Explique a su hijo que la inteligencia no es fija, pero puede crecer con esfuerzo. 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.
- 5 Cuando su hijo toma un gran esfuerzo, ya sea en la escuela o en casa, pase algún tiempo discutiendo cómo se hará el trabajo. Pregúntele a su hijo qué pasos tomará para mantenerse en el camino, y cómo manejará los obstáculos o retrocesos. Al ayudar a su hijo a pensar en las estrategias para completar un proyecto a largo plazo, ayudará a inculcar **perseverancia** y una apreciación de la importancia de terminar lo que comienza.
- 6 Aliente la **curiosidad** señalando un objeto inusual a su adolescente, y luego hacer preguntas al respecto. Por ejemplo, muchos estacionamientos ahora incluyen estaciones de carga para autos eléctricos. Usted puede hacer preguntas como: "¿Por qué crees que eligieron ese lugar?" "¿Cómo crees que funciona la estación?" También puede realizar expediciones de descubrimiento espontáneo en su vecindario o patio trasero y desafiar a su adolescente a encontrar algo extraño o desconocido, luego discutirlo. Vea cuántas preguntas se pueden hacer y contestar.
- 7 Trabajar en actividades que son desafiantes pero intrínsecamente gratificantes ayudará a los adolescentes a construir la **iniciativa**. Cuando su hijo adolescente muestra interés en un hobby, como carpintería, scrapbooking o pintura, invítele a que le ayude con un gran proyecto con esa afición. Asegúrese de que va a tomar varias semanas para completar, y pedale a su hijo ayuda con la planificación. Una vez que su hijo entienda lo que debe hacerse, déjelo libre para completar las tareas. Su hijo adolescente aprenderá a tomar la iniciativa tomando decisiones sobre las actividades y tomando acciones, y él / ella también aprenderá a perseverar.
- 8 Los adolescentes a menudo se encuentran en situaciones donde necesitan aplicar principios personales para tomar decisiones difíciles. Usted puede ayudar a su adolescente a actuar con **integridad** en esas situaciones haciendo claras sus expectativas y discutiendo con franqueza los retos de adherirse a un sistema personal de creencias cuando hay factores como la presión de los compañeros. Puede utilizar las noticias actuales para hablar sobre los tipos de decisiones que tomó un individuo que resultaron en que actuaran con o sin **integridad**.
- 9 Pegue una copia de la rueda de competencias a su refrigerador, y como usted vea a su hijo demostrar una competencia intrapersonal, 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.
- 10 Si su hijo adolescente tiene un trabajo, pídale a su hijo que mire a la rueda de competencias para identificar qué competencias intrapersonales son más importantes para hacer bien en su trabajo. Pídale a su hijo que identifique 1-2 áreas para mejorar y discuta.