¿Qué debéis saber los padres sobre la Educación Secundaria Obligatoria para acompañar la orientación académico-profesional de vuestros hijos?
¿Le aconsejaréis continuar estudios de Bachillerato o realizar un Ciclo Formativo de Grado Medio?

AURORA MUÑOZ MOHEDANO

2. Las cuatro etapas en la travesía de la orientación en Educación Secundaria

Mientras más joven, más difícil es a veces decidir sobre el futuro, quizá por la falta de un conocimiento adecuado de las distintas posibilidades académicas y profesionales, así como por falta de experiencia en el propio mundo laboral, y la vida en general. En este proceso, los padres podéis aportar luz a vuestro hijo adolescente, así como reflejar la que él mismo tiene. Le conocéis muy bien: su personalidad, intereses, potencialidades, debilidades... Toda esta información resulta esencial para que se conozca mejor a sí mismo y de ese modo pueda ir tomando las decisiones de manera coherente.

Las 4 etapas del viaje por la Educación Secundaria. Hacia una elección académica y profesional satisfactoria

La toma de una decisión no es un momento, sino el resultado de un proceso, un viaje de experiencias y reflexiones en las que los padres acompañan a sus hijos para juntos ir descubriendo y aprendiendo. Esta travesía tiene cuatro etapas:

4 Responsabilidad y libertad

3 Motivación

2 Autoconocimiento

1 Exploración

Lin Yutang, uno de los más reconocidos difusores de la literatura y cultura chinas en Occidente, afirmó que hay dos maneras de difundir la luz: ser la lámpara que la emite o ser el espejo que la refleja.

Para orientar a un hijo en su camino, a veces hay que dar la luz que falta y ser la lámpara, pero otras debemos limitarnos a tan sólo reflejar la verdadera luz que él tiene, y ser el espejo para que vea en él reflejado todo lo que puede darle al mundo.

Suena muy bonito, pero **¿cómo podéis aportar luz en el camino de vuestro hijo adolescente...?** Sobre todo si cada vez que lo intentáis sale escapando como un animalillo deslumbrado por los focos de un coche en una carretera, o tal vez entra en cólera como una fiera enfurecida y se queja de la intrusión en su guarida...

Hay personas que, con su relación, aportan luz o nos ayudan a reflejar nuestra propia luz en ellos, mediante una conexión emocional que nos hace grandes y nos inspira fuerza para seguir navegando, como los faros en las costas.

Un faro es una conexión con la tierra firme para los navíos que surcan las aguas de los mares y océanos, y suele esperar en los lugares donde transcurren las rutas de navegación de los barcos.

Los padres podéis ser faros que orienten a vuestros hijos durante la travesía de la adolescencia.

No siempre se acierta, pues las noches son muy cerradas y a veces hay tempestades intensas, hay capitanes de barco obstinados, brújulas desimantadas, cartas de navegación en blanco...

Pero si sabéis dónde iluminar y qué intensidad darle a la lámpara, el barco del hijo adolescente sabrá que ese faro está ahí, anclado a la costa. Una referencia de lo sólido, de lo real, de la seguridad.

Con frecuencia, los hijos buscarán una figura de referencia en la que poder pensar cuando se encuentren en situaciones difíciles («que haría mi padre si estuviese en mi situación ahora...»). Un mentor, alguien que está siempre a su lado en cuerpo y alma de quien poder aprender, alguien genuino en quien inspirarse.

Pero no olvidemos que un faro no marca el rumbo, sólo nos dice dónde está, e invita a acercarse a la costa con seguridad, aportando la luz que le falta en el ambiente, pero sin ningún tipo de coacción. El capitán puede decidir si dirigirse hacia la costa o seguir otro rumbo. A veces no es más que un aviso; otras está allí para atraer la atención, y a menudo su meta tan sólo se limita a guiar.

En la vida del navegante adolescente hasta el mismísimo faro de Alejandría puede parecer algo arcaico y rígido. Al fin y al cabo, teniendo GPS, ¿quién necesita un faro? En esta edad tan particular, la luz de los padres ya no es la única de la que él hará uso para situarse y orientarse: dispone de otros instrumentos.

Sin embargo, aunque los modernos sistemas de navegación por satélite hayan quitado aparente importancia a los faros, éstos siguen siendo necesarios en las noches cerradas y en condiciones climatológicas complejas. Es en estas situaciones cuando la luz del faro toca e ilumina la vida de ese joven, pues los padres siguen firmes, iluminando en circunstancias adversas, cuando la costa no se atisba con claridad. Como esos días en los que el hijo adolescente está callado, o malhumorado, o serio, o dormido... no se sabe muy bien; probablemente él tampoco lo sepa.

Los faros cumplen su función cuando se han perdido los referentes visuales. En esos momentos de dudas existenciales, de pérdida de rumbo, de inseguridad por no saber qué opción escoger, la luz del faro brilla y nos da la pista de que están ahí.

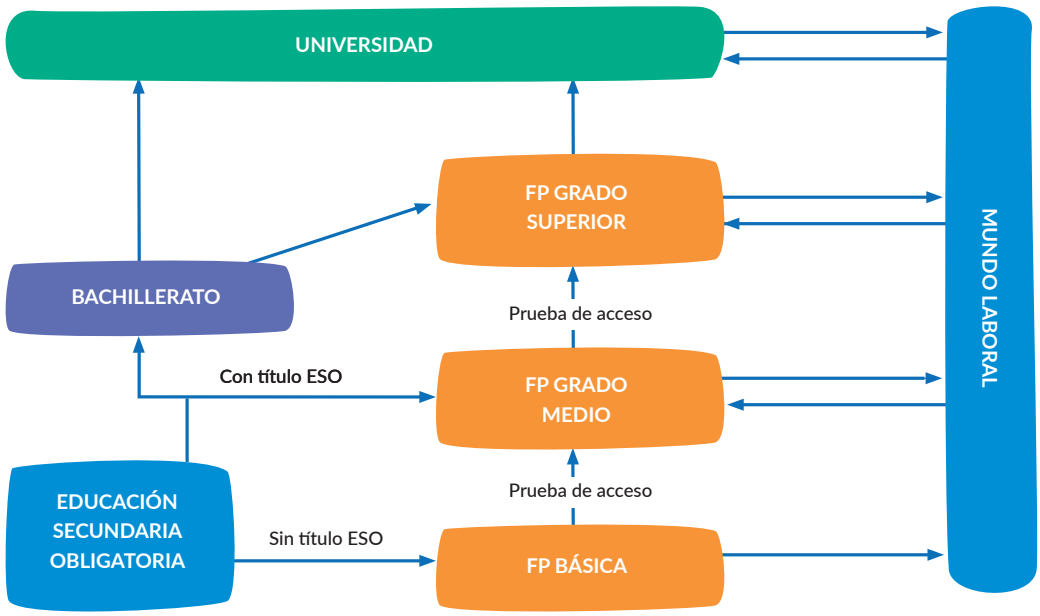
Cuando llegamos al momento de la elección de estudios o profesión, influyen dos factores principales: los personales (gustos, preferencias del hijo) y el entorno (familia, amigos, modelos de éxito o de fracaso, modas...). Por otra parte, este tipo de decisiones implican un gran esfuerzo de proyección hacia el futuro, por lo que los intereses en este momento inicial suelen estar mediados por información superficial, incertidumbres existenciales y más fantasía que realidad. Echemos un vistazo a las etapas de este apasionante camino que vais a recorrer acompañando la orientación académica y profesional de vuestros hijos.

ETAPA 1. *Exploración*

Es importante que el adolescente cuente con personas, tanto en el centro educativo como en su familia, que le faciliten información o, al menos, formas de encontrarla, así como que le ofrezcan estrategias para que las vaya asimilando y aplicando a su propia experiencia.

Para ser buenos transmisores de información, tenemos que conocer muy bien aquello sobre lo que vamos a hablar, y además saber transmitirlo. Vamos a comenzar situándonos.

Opciones del Sistema Educativo a partir de la ESO



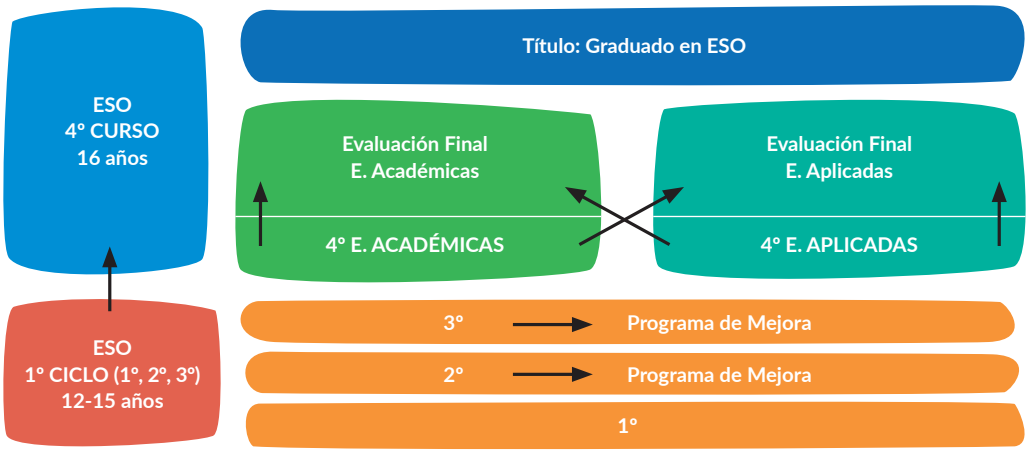
El punto de partida: la Educación Secundaria Obligatoria (ESO)

La Educación Secundaria es una etapa obligatoria que se cursa normalmente entre los 12 y los 16 años y que busca completar la formación generalista y básica necesaria para cualquier ciudadano. Permite, además, cursar estudios posteriores: Bachillerato, Formación Profesional de Grado Medio y Ciclos Formativos de Artes Plásticas y Diseño y enseñanzas Deportivas de Grado Medio.

La Educación Secundaria se estructura en dos ciclos:

Durante el primer ciclo, que comprende los tres primeros cursos, los alumnos adquieren conocimientos y competencias básicas, y la tarea se centrará además en ir valorando qué tipo de camino seguirán tras finalizar su Educación Secundaria, ya que entre el tercer y el cuarto curso han de escoger entre la vía de Enseñanzas Académicas (para la iniciación al Bachillerato) o la de Enseñanzas Aplicadas (para la iniciación a la Formación Profesional).

Vías académicas dentro de la ESO



Para promocionar de curso es necesario tener todas las materias aprobadas, tras las convocatorias ordinaria y extraordinaria (junio y septiembre). Aunque también con una o dos materias suspensas, según el caso, y en casos excepcionales, con tres materias, siempre y cuando no sean simultáneamente lengua castellana y literatura y matemáticas, el alumno podrá pasar de curso también.

Los alumnos que pasen de curso con materias suspensas han de seguir un programa de refuerzo.

Es importante recordar que las materias con la misma denominación pero de diferentes cursos (por ejemplo, matemáticas de 1º de ESO y matemáticas de 2º de ESO) se consideran materias distintas, por lo que en el cómputo para la promoción pueden contemplarse más asignaturas si quedan pendientes de recuperar de cursos anteriores.

En toda la Educación Secundaria Obligatoria, como máximo, se puede repetir dos veces, sin olvidar que cada curso se puede repetir una sola vez, a excepción del cuarto curso, el cual se podrá repetir una segunda vez si el alumno no ha repetido en los cursos anteriores de la Secundaria. Por último, los alumnos tienen derecho a permanecer escolarizados en régimen ordinario hasta los 18 años de edad cumplidos en el año en que finalice el curso.

Estructura académica del Primer Ciclo

PRIMER Y SEGUNDO CURSO	
Troncales	Específicas
• Geografía e Historia • Lengua Castellana y Literatura • Matemáticas • Primera Lengua Extranjera • Educación Física • Religión o Valores Éticos • Lengua Co-oficial y Literatura (en CC.AA. con lengua propia) • Biología y Geología (en 1º ESO) • Física y Química (en 2º ESO)	• Tecnología • Música • Educación Plástica, Visual y Audiovisual • Segunda Lengua Extranjera • Iniciación a la Actividad Emprendedora y Empresarial • Cultura Clásica • Religión (si no se ha escogido antes) • Valores Éticos (si no se ha escogido antes)

Estructura académica del Tercer Curso

TERCER CURSO		
Troncales	Troncales de opción	Específicas
• Biología y Geología • Física y Química • Geografía e Historia • Lengua Castellana y Literatura • Primera Lengua Extranjera • Lengua Co-oficial y Literatura (en CC.AA. con lengua propia) • Educación Física • Religión o Valores Éticos	Cursar 1 materia: • Matemáticas Orientadas a las Enseñanzas Académicas • Matemáticas Orientadas a las Enseñanzas Aplicadas	Entre 1 y 4: • Tecnología • Música • Educación Plástica, Visual y Audiovisual • Segunda Lengua Extranjera • Iniciación a la Actividad Emprendedora y Empresarial • Cultura Clásica • Religión (si no se ha escogido antes) • Valores Éticos (si no se ha escogido antes)

En el Cuarto Curso existen dos opciones: las Enseñanzas Académicas y las Aplicadas. Las primeras se recomiendan, en principio, para estudios posteriores de Bachillerato, y las segundas, para Formación Profesional. En todo caso, las dos permiten alcanzar competencias básicas que se buscan con la Educación Secundaria.

Estructura académica del Cuarto Curso

CUARTO CURSO		
	Enseñanzas académicas	Enseñanzas aplicadas
Troncales	• Lengua Castellana y Literatura • Matemáticas orientadas a las Enseñanzas Académicas • Primera Lengua Extranjera • Geografía e Historia • Lengua Co-oficial y Literatura (en CC.AA. con lengua propia) • Educación Física • Religión/Valores Éticos	• Lengua Castellana y Literatura • Matemáticas orientadas a las Enseñanzas Aplicadas • Primera Lengua Extranjera • Geografía e Historia • Lengua Co-oficial y Literatura (en CC.AA. con lengua propia) • Educación Física • Religión/Valores Éticos
Troncales de opción	Al menos 2 materias: • Física y Química • Biología y Geología • Latín • Economía	Al menos 2 materias: • Ciencias Aplicadas a la Actividad Profesional • Tecnología • Iniciación a la Actividad Emprendedora y Empresarial
Específicas	Para las dos opciones, escoger entre 1 y 4: • Segunda Lengua Extranjera • Tecnología de la Información y la Comunicación • Artes Escénicas y Danza • Educación Plástica, Visual y Audiovisual • Religión (si no se ha escogido antes) • Música • Valores Éticos (si no se ha escogido antes) • Cultura Clásica • Filosofía • Cultura Científica	

En efecto, entre segundo y tercero han de ir pensando qué opción escogerán en Cuarto Curso, y quizá sea pronto para ello, pues como hemos explicado, les faltan experiencias y a veces no se encuentran preparados. Como todas las personas, con independencia de la edad, ante la indecisión tienen dificultades para establecer prioridades. También se presentan algunos casos de inmadurez vocacional, ¿cómo les ayudaréis, entonces?

Veamos algunos ejemplos desde la práctica:

Luna quiere estudiar una Ingeniería (no sabe cuál) o algo de Biología, el clima... aunque también le gustaría hacer algo de salud, aunque no le atrae la Medicina, pero sí los análisis clínicos y la Biomedicina, aunque también le gustaría más Enfermería o Auxiliar de Enfermería... En principio, puede parecer que lo mejor para seguir ese camino es cursar Bachillerato de Ciencias, aunque de momento tiene suficiente con decantarse por la opción de Enseñanzas Académicas, con Física y Química, y Biología y Geología. Sin embargo, conocemos poco sobre Luna, y la elección de estudios posteriores ha de ser muy meditada. Por lo tanto, también debemos avanzar en las etapas del camino...

Otra información relevante acerca de la ESO:

- **Evaluación final externa para titular en la ESO**

  Al final del Cuarto Curso los alumnos realizarán una prueba de evaluación final externa (reválida). El contenido de esta prueba comprende todas las materias troncales, así como dos materias de opción y una de las específicas cursadas en cualquier curso (no sólo en cuarto).

  Si se obtiene una nota igual o superior a 5 puntos se considera superada. Existen dos convocatorias para realizar esta prueba (ordinaria y extraordinaria). Se puede repetir tanto para conseguir el aprobado como para mejorar la nota, o bien para evaluarse por la otra opción, siempre previa solicitud. La prueba la realizan aplicadores y correctores externos a los centros educativos.

  La primera evaluación final se llevará a cabo en el curso 2016-2017, aunque no tendrá efectos académicos (no es necesario superarla para obtener el título de Graduado en ESO).

  La que se realice al finalizar el curso 2017-2018 sí tendrá efectos académicos.

- **Graduado en ESO**

  Además de superar la evaluación final a partir del curso 2017-2018, en el título aparecerá la calificación final que se calculará según la media de calificaciones de cada materia cursada en ESO (70%) sumada a la nota en la evaluación final (30%).

  En el caso de no obtener el Graduado, se obtiene un certificado de años cursados, objetivos y competencias.

No obstante existen pruebas anuales para los alumnos que no han obtenido el título de Graduado en Educación Secundaria Obligatoria al finalizar la etapa. Mediante estas pruebas los alumnos que finalizaron la etapa de ESO sin titular podrán obtener el título de Graduado en ESO si superan las materias que tenían pendientes. A estas pruebas podrán presentarse los alumnos que tengan 18 años y hayan finalizado la ESO sin titular con un máximo de cinco materias pendientes de cualquiera de los cursos de la etapa.

El camino sigue: desde mi experiencia en la ESO

VA SUPERANDO CON ÉXITO LOS CURSOS DURANTE LA ESO

Si el rendimiento ha sido adecuado, las dificultades que vayan surgiendo se irán superando poco a poco. De modo que se puede decir que existe una progresión positiva. Así, el alumno puede continuar su formación tras conseguir el Graduado en la ESO, y entonces se le ofrecen dos opciones:

- **Formación Profesional de Grado Medio**
  Los Ciclos Formativos de Grado Medio preparan a los jóvenes para la incorporación al mundo laboral con una profesión especializada en el sector productivo al que pertenezca su Familia Profesional.

  Además, permiten realizar convalidaciones con el Bachillerato o bien presentarse a la prueba de acceso a Ciclos Formativos de Grado Superior de la Familia Profesional correspondiente, si se tienen, al menos, 18 años cumplidos en el año natural en el que se realice la prueba.

- **Bachillerato**
  Se trata de una etapa no obligatoria con una marcada orientación hacia las enseñanzas académicas que prepara para realizar todos los estudios superiores (Universidad, Formación Profesional de Grado Superior, Enseñanzas Artísticas Superiores, Enseñanzas Deportivas de Grado Superior).

  Al elegir la modalidad de Bachillerato, es muy importante tener en cuenta los estudios que se van a realizar posteriormente.

Por ejemplo, si Luna quisiera ir a la Universidad para esa Ingeniería o Grado de Ciencias debe tener en cuenta la relación que existe entre cada Grado o Ingeniería con su rama de conocimiento existente y la relación con las modalidades de Bachillerato. En el caso de que optara por un Ciclo Formativo hay que buscar coherencia con la modalidad de Bachillerato cursada (si se busca un ciclo Formativo de Grado Superior, como Técnico Superior en Laboratorio Clínico y Biomédico) así como algunas materias (como por ejemplo, Biología, recomendable también en el caso de optar por un Ciclo Formativo de Grado Medio como Auxiliar de Enfermería).

HA ENCONTRADO DIFICULTADES POR EL CAMINO

Existen varias opciones para continuar la formación y asegurarse una correcta adquisición de las competencias básicas necesarias para cualquier ciudadano. Es muy importante valorar cada caso en particular, ya que algunas de las medidas suponen cambios significativos en la estructura académica ordinaria:

- **Programa de Mejora del Aprendizaje y el Rendimiento**

  Este programa es una medida destinada a los alumnos que presentan dificultades relevantes de aprendizaje cuya causa no sea la falta de estudio o esfuerzo. En esos casos, necesitan una organización de los contenidos y materias del currículo diferente a la establecida con carácter general. También precisan de una metodología específica, con la finalidad de que puedan alcanzar los objetivos y competencias básicas de la Educación Secundaria Obligatoria.

  El equipo de profesores propondrá a la familia la incorporación a este programa en los siguientes casos:

  - Cuando el alumno ha repetido al menos un curso en cualquier etapa.
  - Si cuando, al finalizar 1º de la ESO, el alumno no está en condiciones de promocionar a 2º curso. En este caso el programa se desarrollará a lo largo de los cursos 2º y 3º.
  - O bien si una vez cursado 2º, el alumno no está en condiciones de promocionar a 3º. En este caso, sólo cursarían el 3º curso.
  - Excepcionalmente, si al cursar 3º no está en condiciones de promocionar a 4º, puede incorporarse al programa y repetir 3º.

  La estructura académica se basa en ámbitos (las materias se agrupan por áreas). Existen tres ámbitos: Lingüístico-social (Lengua Castellana y Literatura, y Geografía e Historia) Científico-matemático (Biología y Geología, Física y Química y Matemáticas) y Lengua Extranjera.

  Además, se organiza en grupos específicos; el grupo del Programa cursará las materias no pertenecientes a los ámbitos con el grupo de referencia del curso correspondiente (con 2º o 3º).

  Tras la evaluación positiva, se promociona a 4º curso de ESO, con las posibilidades ya comentadas anteriormente para este nivel.

- **Formación Profesional Básica**

  Como la ESO, tiene también carácter obligatorio, ya que su principal objetivo es que todos los alumnos cuenten con la posibilidad de una inserción sociolaboral satisfactoria y amplíen sus competencias básicas para proseguir estudios, si así lo desean, en las diferentes enseñanzas. La PF Básica permite el acceso a la Formación Profesional de Grado Medio (previa prueba).

  Pueden acceder los alumnos que tengan 15 años o que los cumplan en el año natural del curso, sin superar los 17 al acceder o en el año natural del curso. Además, es necesario que hayan cursa-

do el primer ciclo general de la ESO o, excepcionalmente, hasta 2º de ESO.

Si el alumno supera con éxito todos los módulos obtienen un Título Técnico Profesional Básico (equivalente al certificado de profesionalidad de nivel 1).

ETAPA 2. *Autoconocimiento*

La idea de uno mismo tiene una influencia directa en el modo en que tomamos las decisiones, como también en la capacidad para establecer metas y para mantener el esfuerzo necesario para alcanzarlas.

Además de la información externa, es vital que el adolescente vaya tomando conciencia de aspectos sobre su persona, tanto sobre sus potencialidades como de sus debilidades, con el fin de alcanzar la mayor coherencia entre las opciones vocacionales y su plan de vida.

Los padres podéis aportar mucha luz en esto, ya que además de conocer mejor que nadie a vuestros hijos, también les acompañaréis en ese proceso de mirar hacia dentro para luego enfocar hacia fuera de sí mismos. De ese modo, construirán una cada vez mejor versión de sí mismos. Para hablar de este tipo de cuestiones hay que cuidar mucho las habilidades de relación con los hijos: escucha activa, aceptación, empatía... Recordemos que la relación ha de cuidarse desde los primeros años y mucho antes de trabajar estos aspectos de forma directa.

Como apoyo, existen multitud de cuestionarios que ayudan a que, más allá de los meros resultados de un test sin más, el adolescente vaya reflexionando mientras lo va contestando. Se trata de algo parecido a una reflexión guiada por las preguntas. Cuando el adolescente se esfuerce de forma consciente por dar una respuesta con sentido a las mismas, estará al tiempo reflexionando sobre su persona. Abarcan diversos temas como su personalidad, orientación y estilos académicos, hábitos de estudio... Estos cuestionarios pueden ser aportados por los orientadores o los tutores a los alumnos, aunque también existen muchos cuestionarios disponibles tanto en las redes como en multitud de publicaciones sobre esta materia (en el material complementario de este capítulo se comenta algunos de ellos).

Conocerse es un paso previo a la toma de decisiones. Implica reflexionar sobre diferentes áreas de uno mismo: personalidad, valores, intereses, sentimiento de competencia, situación académica actual, aptitudes... Todo esto ayuda a darle un sentido a nuestra vida. Conocerse implica también ser consciente de qué recursos personales y sociales tiene para afrontar los momentos de debilidad o de mayor dificultad.

Todo esto converge necesariamente en la toma de decisiones ya que, para ser consistente, una decisión ha de estar en consonancia con las metas y con los recursos personales que se tienen para llegar a dichos objetivos.

ETAPA 3. *Motivación*

La motivación es el aspecto más emocional de la toma de decisiones, y se relaciona con los incentivos y deseos por alcanzar un resultado o una meta.

Es necesario despertar la curiosidad para generar motivación. El adolescente tiene que sentir ese «gusanillo» que le invita a ponerse en marcha, pues al fin y al cabo, la motivación es la que incita a la acción. *¿Qué tres cosas querías ser de mayor cuando eras pequeño? ¿A qué cosas dedicas tu tiempo y te entretienen? ¿En qué trabajarías si no te preocupara ganar dinero? ¿Por qué quieres estudiar...? ¿Qué quieres conseguir con...? ¿Por qué es importante para ti llegar a ser...? ¿Qué puedes aportar al mundo si consigues llegar a...?* Son algunas de las preguntas que movilizan la motivación por alcanzar una meta, que no es otra que la ilusión por llegar a cumplir un sueño.

Para movilizar la curiosidad, es necesario dejar espacios y libertad para explorar las opciones, no sólo desde la mera información, sino también desde lo vivencial. Recordemos que lo emocional conecta mucho mejor con las necesidades y deseos que la información desnuda sin más. Para ello, a los adolescentes les gusta mucho reflexionar sobre frases inspiradoras o carteles motivadores. En el apartado «Para profundizar recomendamos» de este capítulo se ofrecen algunos recursos de libre acceso para escoger los más adecuados según sea el caso del hijo en cada situación.

También se puede realizar un ejercicio sumamente motivador: crear un corcho o panel con recortes, imágenes, frases, carteles e incluso objetos que ilustren o se relacionen con la profesión o estudios de su interés. También se agregarán recortes con sus metas, es decir, que ilustren el camino que quiere seguir, sus intereses, valores, sueños y esperanzas... Por último, podéis colocarlo en un lugar visible de su habitación, para que pueda verlo a menudo.

Por otro lado, llegados a este punto conviene dar un paso más y «meter las manos en la masa», facilitando experiencias directas en las áreas de interés que le ayuden a verse y sentirse en ese papel que quiere desempeñar en un futuro. Las universidades y centros de estudios superiores suelen organizar visitas a los campus o experiencias más prolongadas (días o semanas) en las cuales los adolescentes pueden experimentar de primera mano con prácticas y actividades lúdicas preuniversitarias orientadas en su área de interés preferente. Conviene informarse en dichos centros de estudios sobre las posibilidades que ofrecen.

Sin embargo, la motivación no necesariamente se relaciona con emociones positivas y con la diversión. La motivación es sinónimo de esfuerzo, y se relaciona directamente con las acciones que realizamos para conseguir una meta.

La motivación es la energía que nos mueve a la acción, pero a veces las dificultades que encuentran por el camino pueden distraer del objetivo, o incluso llevar al abandono si el nivel de dificultad supera al sentimiento de capacidad. Aquí el papel de los padres es fundamental. Reforzaréis las debilidades y les ofreceréis apoyo para que perseveren en sus intentos, ayudándoles a planificarse mejor, a orientar un plan alternativo para mejorar la situación o animándoles a explorar opciones alternativas.

ETAPA 4. *Responsabilidad y libertad*

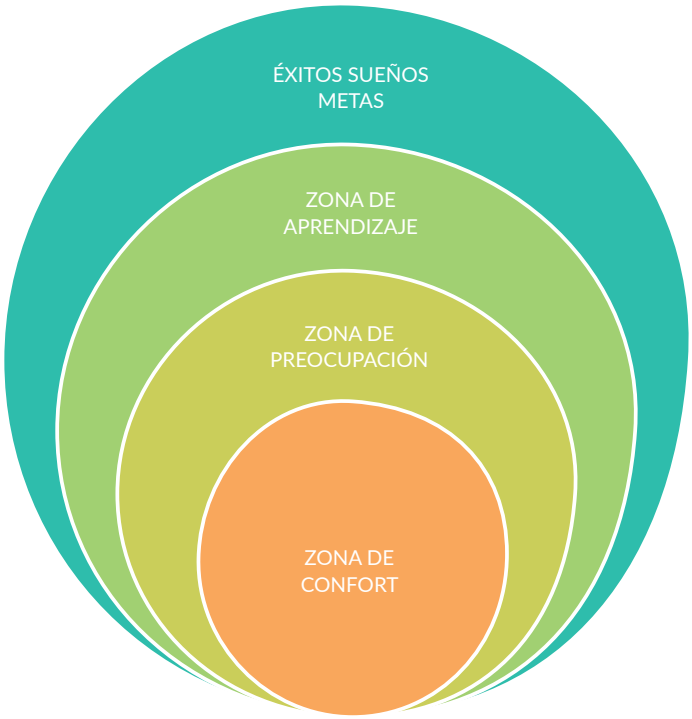
La capacidad para asumir responsabilidades se aprende, no viene «de serie» con los genes. Para ello, se ha de enseñar, dando poco a poco oportunidades para que el niño, primero, y el adolescente, después, vaya haciéndose cargo de su rumbo en la vida, con el objetivo que todo padre busca: que su hijo sea independiente en lo personal y alcance como adulto su emancipación económica a través del ejercicio de una profesión.

Ser responsable de sí mismo implica tener autonomía para iniciar, mantener y conseguir sus objetivos, en todas las áreas de la vida: en su proceso de aprendizaje académico, pertenencias personales, convivencia familiar, relaciones con amigos.

Ser responsable implica un cierto nivel de compromiso tanto con la búsqueda de las metas y de los objetivos que nos motivan, como con el mantenimiento del esfuerzo necesario para llegar a los mismos.

Para alcanzar una meta hay que planificar, iniciar y realizar acciones en esa dirección. Esto implica movimiento, exploración, expansión, apertura: pasar de la zona de confort a una zona de influencia personal cada vez más amplia. El adolescente se convierte en actor de su propio proceso de toma de decisiones académicas

Hacia los sueños y metas



y profesionales, pues crea e influye en su realidad. Si se queda en la zona de confort por miedo a la zona de preocupación, verá las responsabilidades como impuestas, sintiéndose poco implicado, creyendo que las cosas no dependen de él.

Los padres pueden apoyar y acompañar ofreciéndoles seguridad y confianza para que sus hijos adolescentes crezcan, para que se atrevan a superar los miedos, la incertidumbre y las excusas.

En la zona de confort, lo conocido, lo que suelen hacer de forma habitual, puede llevar a la sensación de seguridad. Si el resto de miembros de la familia se pliegan al conformismo para no «molestar» al adolescente en su «territorio» de confort, se reforzará una idea equivocada de comodidad, de la cual estará cada vez más convencido.

En la zona de confort están las excusas, el echar las responsabilidades al tejado de otras personas, la procrastinación, las quejas, las críticas, la huida... ¡No podemos permitir que estén cómodos! ¡Como padres, no podemos permitir que estemos nosotros más preocupados que ellos mismos por sus suspensos, trabajos sin entregar, habitación desordenada, falta de cuidado de las relaciones de amistad, dejadez en la higiene, indecisión en las decisiones académicas...! En la medida en que los padres se responsabilizan y ocupan de estos aspectos, el adolescente se relaja... y lo peor de todo, legitimamos esta actitud. Tendremos que escucharle decir que «no le ayudamos» después de todo... Parece como si el hijo se dejara llevar por las mareas, sin rumbo propio, pero en aparente estado de comodidad. De hecho, justo enfrente, para cambiar todo esto, sabe que hay cosas aún peores: las opiniones de los demás, los castigos, la inseguridad, la indecisión, el miedo a equivocarse...

Afrontar la realidad, los desafíos y las dificultades hace que se aprendan nuevas habilidades, pues claramente la situación ya no es sostenible. Si quiere conseguir cosas diferentes, tiene que hacer cosas distintas. Sólo así podrá ver que, aunque de forma gradual, el mero movimiento y la persistencia le van llevando a estar cada vez más cerca de superar los retos de la vida, de sus estudios, de sus relaciones con los demás, de sí mismo.

PARA PROFUNDIZAR RECOMENDAMOS

Libros recomendados

Marina, J. A., *El talento de los adolescentes,* Barcelona, Ariel, 2014. En este libro, José Antonio Marina ofrece una visión realista de los adolescentes, abogando por un cambio en la forma de entender a los jóvenes, para focalizarnos más en sus potencialidades y de ese modo superar sus debilidades. Recomienda que no nos focalicemos en el miedo, la dificultad o la desesperación que esta etapa puede suscitar, sino más en lo que es lo verdaderamente importante: no lo que la adolescencia es para los padres, sino lo que la adolescencia supone para el propio adolescente, es decir: el paso a la toma de control interna, a la autodisciplina, la automotivación y la propia toma de decisiones.

Rojas-Marcos, L., *La familia*, Barcelona, Grijalbo, 2014. Se ofrecen gran cantidad de propuestas prácticas que incitan a la reflexión sobre la familia, que es el primer grupo humano donde la mayoría de las personas comienzan sus experiencias, aprendizajes y emociones. El objetivo de reforzar y reajustar las relaciones familiares para velar por la estabilidad emocional y vital de todos sus miembros.

Mendieta, C., y Vela, O., *Ni tú ni yo: Cómo llegar a acuerdos,* Barcelona, Graó, 2005. Como los propios autores de este libro afirman, en él no se presentan recetas mágicas, pero tampoco profundas teorías sobre métodos de negociación. Se trata de un pequeño pero práctico libro que resulta muy ameno pues desde los ejemplos y la práctica facilita la observación y reflexión para fomentar la capacidad para llegar a acuerdos.

Recursos en la red

Proyecto Orión: <http://web.upcomillas.es/myvip/alumnos/>. En esta web de la Universidad Comillas ICAI-ICADE se ofrece a los alumnos desde 3º de la ESO a 2º de Bachillerato un conjunto de cuestionarios para reflexionar sobre sus Intereses, Valores Vocacionales y Proyecto Académico-Profesional junto con la Información Vocacional y el asesoramiento personal que puedan necesitar para poder acceder a los estudios de su preferencia.

Permite a los mismos alumnos acceder a sus resultados en informes muy visuales, así como más información sobre sus áreas de interés preferente. El objetivo es que tenga un lugar para acceder a información personalizada (información sobre estudios y profesiones, así como autoinformes) pero también fomentar la reflexión vocacional.

Tu estrella polar: <http://testorientacion.uchceu.es/es/questionnaire>. Este test de orientación académica y profesional de la Universidad San Pablo CEU ofrece un cuestionario de sesenta preguntas basadas en intereses y preferencias agrupados en seis áreas: realista, investigador, empresarial, artístico, social y convencional. En torno a estas áreas se organizan los diferentes perfiles y áreas profesionales y ramas de conocimiento. Los resultados del test se muestran de una

forma muy gráfica, como una estrella, en la cual los picos de mayor tamaño corresponderán con las áreas de interés preferente.

GR de EducaWeb: <http://www.educaweb.com/orientacion/intereses-profesionales/>. Este cuestionario en línea permite profundizar en el autoconocimiento, comprender mejor su forma de ser, sus objetivos y metas, orientando sobre qué tipo de estudios o profesiones pueden proporcionar una mejor satisfacción.

Además, en la página de EducaWeb se puede encontrar gran cantidad de información sobre estudios y profesiones.

Cuestionario DECIDE: <http://www.todofp.es/>. Este cuestionario permite explorar las competencias, objetivos e intereses. En esta página además es posible consultar gran cantidad de información sobre los diferentes estudios de Formación Profesional, Enseñanzas Artísticas y Deportivas.

Píldoras vocacionales: <http://www.educastur.princast.es/fp/hola/pil_col/perfiles/index.php>. En esta web se pueden consultar las fichas de los diferentes perfiles y profesiones, ordenadas alfabéticamente o por familias profesionales. Se ofrece información relativa a los estudios necesarios para ejercer cada profesión, la descripción de la misma y de las principales funciones a desempeñar, así como datos relevantes del mercado laboral.

Carteles motivacionales: <http://www.saysomethingposters.com/gallery/>. En esta página se pueden encontrar multitud de carteles con mensajes para motivar al cambio de actitudes, al refuerzo de las cualidades personales, a la superación personal, a la elección de una meta... con una estética muy cercana a los adolescentes de estas edades (y, por qué no, para los mayores también).

AURORA MUÑOZ MOHEDANO (Madrid, 1986)

Psicóloga y orientadora en las etapas de Educación Secundaria y Bachillerato, coordinadora del Departamento de Orientación. Licenciada en Psicología, Licenciada en Psicopedagogía, Especialista en Terapia Cognitivo-Conductual Infantil y Juvenil, Especialista en Neuropsicología. Formadora de profesores, familias y adolescentes.