

4.º ESO · FORMACIÓN Y ORIENTACIÓN PERSONAL Y PROFESIONAL · UNIDAD 3

Crecer y conocerse

Martina se ha lesionado la rodilla y va a clase con muletas. Inés pide un mapa de cualidades en el que cada una se apoye en algo que hayas hecho. ¿Qué queda de una jugadora que no puede jugar?

PARA EMPEZAR

En esta unidad aprenderás a...

- Describir los cambios de la adolescencia en los planos físico, cognitivo, social, emocional y sexual.
- Distinguir autoconcepto, autoestima e identidad y explicar la comparación social.
- Analizar cómo explicamos lo que nos pasa y diferenciar la autocrítica útil de la autoculpa.
- Demostrar una cualidad con hechos y no con tests improvisados.
- Separar hecho, interpretación y emoción ante un fracaso y replanificar un objetivo.
- Explicar por qué el perfil que hace una aplicación es una inferencia y no tu identidad.

SITUACIÓN DE PARTIDA

¿Qué queda de una jugadora que no puede jugar?

Es **noviembre** en 4.º B del IES Ribera Norte. El sábado 7, Martina se lesionó la rodilla en un partido de balonmano; va a clase **con muletas** y por las tardes mira entrenar a su equipo desde las gradas.

Inés pide un **mapa de cualidades** en el que cada una se apoye en algo que hayas hecho. «Fácil», piensa Martina, «soy jugadora».

Pero ¿qué queda de una jugadora que no puede jugar?

❓ **Escribe tres palabras para describir a alguien que conoces bien, sin su nombre. ¿Qué le has visto hacer para elegirlas?**

❓ **Cuando algo te sale mal, ¿sueles pensar que es por ti o por las circunstancias? ¿Siempre igual?**

❓ **¿Con quién te comparas más: con quien te rodea, con gente de las redes o contigo mismo hace un año?**

❓ **Si una aplicación te asignara un perfil, por ejemplo «persona poco constante», ¿con qué datos crees que lo habría decidido?**

MAPA DE LA UNIDAD

Lo que vamos a ver

3.1 La adolescencia: cambios en todos los planos

3.2 Identidad, autoconcepto y autoestima

3.3 Cómo explicamos lo que nos pasa

3.4 Cualidades que se demuestran con hechos

3.5 Frustración, fracaso y cambio de planes

3.6 ¿Puede una app decirte quién eres?

La etiqueta que no encajaba



«Actividad −86 % en 30 días. Perfil actualizado: deportista desmotivada».

Dice que estoy desmotivada. No corro: llevo muletas.





Si no juego, esto ya no es verdad.

¿Y quién ordena los apuntes compartidos de 4.º B desde el jueves pasado?





Porque lees el partido desde fuera mejor que nadie. Y ahora estás fuera.

CLAVE

Inés pregunta: «¿Cómo sabes si una cualidad es tuya o de la pista?». Martina responde: «Si me sale también fuera».

Todo cambia, pero no a la vez

PLANO	QUÉ CAMBIA	EJEMPLO
Físico	Hormonas, estirón, vello, voz, caracteres sexuales; se retrasa el reloj del sueño	Hugo dio el estirón en 2.º; Dani lo está dando ahora
Cognitivo	Pensamiento abstracto: «¿y si...?», hipótesis, argumentar	Lucía: «¿Y si no hubiera exámenes?»
Social	Más peso del grupo, más autonomía, roles nuevos	Martina se apuntó a balonmano porque iba su prima
Emocional	Más intensidad; aprender a reconocer y regular	Dani se enfada y al día siguiente lo ve pequeño
Sexual	Maduración; deseo y atracción, con ritmos diversos	Pertenece a la intimidad: nadie tiene que contar nada

Figura 3.1 del libro. La adolescencia empieza con la pubertad y termina de forma gradual: no tiene fecha exacta.

CLAVE

Separar los planos ayuda a entenderlos, pero en la vida real **se mezclan**: un cambio físico afecta a cómo te ves, y cómo te ves, a cómo te relacionas.

El cerebro que madura no está roto

Regular una emoción no es esconderla: es reconocerla, ponerle nombre y elegir qué hacer con ella.

📏

Ritmos distintos

En una misma clase puede haber años de diferencia en el desarrollo físico. Si algo te preocupa, pregúntalo en tu centro de salud o a un adulto de confianza.

🧠

El cerebro sigue madurando

Las redes que ayudan a planificar y frenar un impulso se desarrollan durante la juventud. Con calma, a los 15 o 16 años se razona parecido a un adulto; cuesta más con mucha emoción o con el grupo mirando.

🧩

Personalidad

Forma relativamente estable de pensar, sentir y actuar. Se asienta en la adolescencia, pero cambia toda la vida.

👥

El grupo pesa

Enseña, anima y sostiene, y también puede presionar. Decir que no cuesta menos con una frase corta pensada y alguien que piense como tú.

CLAVE

La adolescencia cambia a la vez cinco planos. Cada persona tiene su ritmo, y el cerebro que madura **no está roto: está aprendiendo**.

Cómo soy, cuánto me valoro y quién soy

CONCEPTO	PREGUNTA QUE RESPONDE	EJEMPLO DE MARTINA
Autoconcepto	¿Cómo soy?	«Soy jugadora de balonmano y organizo bien»
Autoestima	¿Cuánto me valoro?	«Estoy orgullosa de cómo defiendo»
Identidad	¿Quién soy y qué me importa?	«El equipo es parte de mí; también mis amigas y mis estudios»

El autoconcepto tiene áreas: académica, social, física y emocional. La autoestima se construye con lo que consigues con esfuerzo, cómo te tratan las personas importantes y cómo te hablas cuando fallas.

CLAVE

Nadie es una sola cosa. Si toda tu identidad se apoya en una pieza, cualquier golpe a esa pieza parece un golpe a todo. Hugo es «el gracioso», pero también el que calcula de cabeza y ayuda a quien llega nuevo.

La comparación social: ¿ayuda o hunde?

⚙️

Mecanismo

Sin una medida objetiva, nos comparamos con otras personas (Leon Festinger, 1954). Con quien está mejor vemos lo que nos falta; con quien está peor, nos sentimos mejor un rato.

📸

Ejemplo

En una red ves lo mejor de cada vida: el gol, el viaje, la foto buena entre veinte. A su lado, tu día normal parece peor de lo que es.

🔁

Contraejemplo

Ver cómo resuelve un problema una compañera puede enseñarte un camino. Y a veces la mejor comparación es contigo mismo hace un año.

🚧

Límite

Compararse no es un fallo. El problema es elegir siempre a la mejor en su terreno o dejar que la comparación decida quién eres.

CLAVE

La autoestima sana no es creerse el mejor en todo: es **valorarse de forma realista**, reconociendo lo que haces bien y lo que te cuesta sin que eso te hunda.

Dani no resuelve el caso de la tarjeta: cuatro explicaciones

INTERNA (EN MÍ) · EXTERNA (FUERA)

Interna · estable

«No sirvo para esto»

No controlable: lo lógico es rendirse

Interna · inestable

«No practiqué con casos nuevos»

Controlable: sabe qué cambiar

Externa · estable

«Inés pone siempre casos imposibles»

No controlable

Externa · inestable

«Había mucho ruido ese día»

No controlable

ESTABLE (DURA) · INESTABLE (CAMBIA)

CLAVE

Pregunta a cada explicación: ¿está en mí o fuera?, ¿dura o cambia?, ¿puedo hacer algo? Nadie «es» de un estilo fijo: se analizan **explicaciones, no personas**.

Autocrítica útil o autoculpa



Autoculpa

«Somos malas en los finales». Interna, estable y no dice qué hacer: convierte un resultado en un defecto de la persona.

VS



Autocrítica útil

«En los últimos diez minutos dejamos de defender en bloque». Interna, pero inestable y controlable: el martes siguiente, Nuria dedicó medio entrenamiento a defender en los minutos finales.

CLAVE

Mucha gente explica sus éxitos con causas internas y sus fracasos con causas externas. Protege la autoestima, pero **dificulta aprender del error**. La autocrítica útil termina en un paso concreto.

🙋 PREGUNTA PARA LA CLASE

Lucía suspende Física y piensa: «No repasé los problemas nuevos». ¿Cómo es esa explicación?

A Externa, estable y no controlable

B Interna, inestable y controlable

C Interna, estable y no controlable

✔ Está en ella (interna), puede cambiar (inestable) y puede hacer algo (controlable): por eso le dice qué hacer distinto. «No sirvo para la Física» sería interna, estable y no controlable (actividad 5).

Una cualidad se demuestra con hechos

Una cualidad es una forma de actuar que tiende a repetirse en situaciones distintas. Se apoya con evidencias: qué hiciste, cuándo y qué lo muestra.



Iniciativa

Empezar algo sin que te lo manden. Lucía propuso a su grupo un calendario de entregas sin que nadie se lo pidiera.



Creatividad

Producir ideas nuevas y útiles; también otra forma de organizar una tarea, no solo dibujar o hacer música.



Perseverancia

Mantener el esfuerzo cuando cuesta, sabiendo cambiar de método. Dani: si un caso no le sale, ya no lo deja.



Cooperación

Trabajar con otros hacia un objetivo común. Hugo reparte las tareas de Tecnología sin discutir y cumple su parte a tiempo.

CLAVE

Un solo ejemplo no prueba una cualidad; **varios, en momentos o sitios distintos**, la apoyan mejor. Lo que te cuesta no es un defecto: es un área de mejora con su primer paso.

Todas las evidencias son de la pista

CUALIDAD	QUÉ HICE · CUÁNDO	QUÉ LO MUESTRA
Constante	Entreno 3 tardes y juego 1 partido por semana · desde hace 2 años	Nuria y el equipo
Competitiva	Pido la revancha cuando perdemos · cada derrota	El equipo
Líder en la pista	Dirijo el calentamiento cuando falta Nuria · 2 veces en octubre	El equipo cadete
Disciplinada	No falto a ningún entrenamiento · 8 semanas seguidas (sept.-oct.)	Nuria

Figura 3.3 del libro. La fila «Para potenciar · Primer paso» está vacía.

CLAVE

Las cualidades no van en un solo sitio: **quien organiza a un equipo en la pista puede organizar también un trabajo de clase**. ¿Dónde más podría demostrarlas Martina?

«Soy responsable» no convence a nadie

EVIDENCIA DÉBIL	EVIDENCIA FUERTE
«Soy muy trabajadora»	«Terminé el trabajo de Historia aunque mi grupo se retrasó; lo entregué el viernes 16 de octubre»
«Se me da bien ayudar»	«El jueves expliqué a un compañero tres ejercicios de porcentajes hasta que resolvió uno sin ayuda»
«No soy creativa» (Salma, porque no dibuja)	Sistema de dos colores en el cuaderno verde (septiembre): lo que ve en tinta azul, lo que interpreta a lápiz; medio grupo lo copia

Cuatro preguntas para encontrar evidencias: ¿para qué te piden ayuda?, ¿qué terminaste aunque costara?, ¿qué propusiste que usaron otros?, ¿qué has aprendido este año que antes no sabías?

CLAVE

La cualidad se escribe **después, a partir del hecho**, y no al revés. Las evidencias sirven dos veces: convencen a los demás y te recuerdan de qué eres capaz.

Por qué los tests de revista parecen acertar



El experimento

A finales de los años cuarenta, Bertram Forer dio a todos sus estudiantes, como resultado «personal», la misma descripción genérica.



El resultado

La mayoría la valoró como muy acertada. Frases como «a veces dudas de si has tomado la decisión correcta» valen para casi cualquiera.



Efecto Forer

Aceptamos como propias descripciones muy generales. Por eso «¿qué color eres?» parece acertar sin estudios de validación.



Límite

Hay cuestionarios validados, usados con profesionales. Aun así describen tendencias, no deciden qué serás.

CLAVE

Para conocerte sirven más **los hechos que puedes contar** que una etiqueta que te pone un test.

Un plan roto se puede rehacer

La frustración avisa de que algo importa. Un fracaso es un resultado no logrado, no una definición de la persona.

1. **Nombrar**
   «Estoy frustrada», mejor que «estoy fatal».
2. **Separar**
   El hecho, de la interpretación.
3. **Replanificar**
   Mantener lo que importa; cambiar plazo, forma o meta.
4. **Pedir ayuda**
   Qué necesitas, a quién y para cuándo.
5. **Cuidar lo básico**
   Sueño, comida, rutinas y la gente con la que estás bien.

CLAVE

La interpretación del hecho influye en lo que sentimos y hacemos, y **se puede revisar**. Si el malestar dura mucho o no te deja hacer tu vida, háblalo con un adulto de confianza, la tutoría o el centro de salud.

No es el plan que quería: es uno que puede cumplir



Plan A

Jugar el torneo de Navidad del sábado 19 de diciembre. Con muletas hasta mediados de diciembre y meses sin competir, ese plan ya no existe. Primera interpretación: «Me quedo sin nada».

VS



Plan B

Ir a un entrenamiento por semana, hacer los ejercicios que le han indicado y revisar el plan en enero. Se puede cumplir y se puede revisar.

CLAVE

Lo que de verdad importa del plan A es **seguir unida al equipo y no perder el hábito de esforzarse**. Pedir ayuda no es rendirse: «Lucía, ¿me pasas el jueves los apuntes de Física?».

Un perfil dice algo de tus datos, no de quién eres



Datos de uso

Cuánto tiempo, a qué hora, qué eliges, qué dejas a medias; algunas, por dónde te mueves.



Categorías

Cajones que alguien definió antes: «constante», «ocasional», «en riesgo de abandono».



Comparación

Con miles de personas: si las que se comportaban como tú hicieron algo, supone que tú también. Correlaciones, no causas.



Inferencia y etiqueta

Una conclusión probable con datos incompletos, que puede convertirse en un nombre: «desmotivada».

CLAVE

Una etiqueta **no es un diagnóstico**, que hace un profesional con pruebas validadas, entrevista y responsabilidad. Y si te la crees, puede acabar cumpliéndose: **profecía que se cumple a sí misma**.

Cinco preguntas ante cualquier perfil automático

Octubre: «competidora constante». Noviembre, tras la lesión: «deportista desmotivada». Martina es la misma; ha cambiado su actividad registrada.

1. **¿Qué datos?** ¿Qué ha usado el sistema?
2. **¿Qué categorías?** ¿Cuáles tenía y quién las decidió?
3. **¿Con quién?** ¿Con quién me compara?
4. **¿Qué no sabe?** Lesión, exámenes, otro móvil…
5. **¿Hipótesis?** ¿Cómo lo diría una hipótesis honesta?

CLAVE

«Esta semana has registrado menos actividad que hace un mes; ¿ha cambiado algo?». La decisión de creérselo, corregirlo o ignorarlo es **de la persona, no del sistema**. Los perfiles que halagan también fijan una imagen.

El perfil de octubre de la app de Martina

«330 minutos por semana (3 entrenamientos y 1 partido), 8 semanas seguidas sin fallar. Perfil: competidora constante. Personalidad deportiva: líder nata. Punto débil: la paciencia (bajas el ritmo en los últimos 15 minutos)». Pulsa cada tarjeta.

«330 minutos por semana y 8 semanas seguidas son datos que la app ha registrado»

REALIDAD

Son minutos y semanas registrados. Lo demás son inferencias a partir de ellos.

«La app sabe que Martina es una líder nata»

BULO

Una app de entrenamiento registra minutos y ritmo; no ve cómo dirige un calentamiento ni qué dice el equipo.

«Bajar el ritmo al final prueba que le falta paciencia»

BULO

El dato es el ritmo; la causa podría ser cansancio, el plan del partido, una molestia… La app no lo sabe.

«Un perfil que halaga también es una etiqueta»

REALIDAD

También fija una imagen. Si Martina se creyó «competidora constante», ¿por qué no iba a creerse «desmotivada»?

🙋 PREGUNTA PARA LA CLASE

Una app de música: «De tus últimas 40 canciones, 31 son lentas. **Estado de ánimo: triste**». ¿Qué versión respeta los datos?

A «Estás triste: te recomendamos música para animarte»

B «Últimamente escuchas más canciones lentas; ¿te apetece algo distinto?»

C «Eres una persona melancólica»

✔ Los datos son 31 canciones lentas de 40. Cómo se siente la persona es una inferencia: al sistema le faltan, por ejemplo, para qué las escucha, con quién o qué estaba haciendo (actividad 9).

El desarrollo sexual: información fiable y respeto



Diversidad

La identidad de género es cómo vive una persona su género; la orientación sexual, hacia quién puede sentir atracción, si la siente. Merece el mismo respeto, y nadie tiene que dar explicaciones sobre su intimidad.



Relaciones igualitarias

Las dos personas deciden y ambas pueden decir que no. Revisar el móvil de la pareja o presionar para enviar una foto son formas de control, no pruebas de amor.



Consentimiento

Libre y claro, con palabras o con actos, y en ese momento. Se puede cambiar de opinión; el silencio, el miedo o haber dicho sí antes no lo expresan.



Fuentes fiables

Profesionales sanitarios, programas de salud, tutoría, orientación y el centro de salud, donde se puede pedir consejo de forma confidencial.

CLAVE

«Sólo se entenderá que hay consentimiento cuando se haya manifestado libremente mediante actos que, en atención a las circunstancias del caso, expresen de manera clara la voluntad de la persona» (Código Penal, art. 178.1).

CASO RESUELTO · PASO A PASO

Cualidades con pruebas: el mapa de Martina



Situación de aprendizaje

Reto: un mapa de cuatro cualidades que se sostenga con hechos, no con etiquetas, contrastado con el perfil de la app y con una cualidad que potenciar. Puedes hacerlo con Martina o con un personaje inventado.

1. **Reunir los hechos.** Entrena tres tardes y juega un partido por semana hasta el 7-11; dirige dos calentamientos en octubre; a finales de octubre explica a Dani un caso que él no sacaba.

2. **Mirar también fuera de la pista.** Desde el jueves 19-11 ordena los apuntes compartidos de 4.º B, que usan 20 de los 24 alumnos; el 26-11 avisa de los fallos de defensa desde las gradas.

3. **Escribir la cualidad después del hecho.** Cada fila con qué hizo, cuándo y qué lo muestra (los 20 que usan los apuntes, Dani, Nuria).

4. **Contrastar con la app.** «Actividad −86 % en 30 días. Deportista desmotivada»: mide minutos registrados, no su motivación ni sus cualidades.

5. **Para potenciar.** Nuria le ofrece la planilla de estadísticas desde el sábado 5-12: una cualidad que potenciar con su primer paso y su fecha.

✔ Las cualidades no desaparecen cuando un plan se rompe: **se buscan otros sitios donde demostrarlas**, con un primer paso y una fecha.

REPASO

Ideas clave

- La adolescencia cambia a la vez cinco planos (físico, cognitivo, social, emocional y sexual), cada persona a su ritmo. El cerebro sigue madurando durante la juventud: no está roto, está aprendiendo.
- Autoconcepto: cómo soy. Autoestima: cuánto me valoro. Identidad: quién soy y qué me importa, una respuesta siempre provisional hecha de varias piezas.
- Tres preguntas a cada explicación: ¿está en mí o fuera?, ¿dura o cambia?, ¿puedo hacer algo? La autocrítica útil busca causas que se pueden cambiar y termina en un paso concreto; la autoculpa no propone nada.
- Los tests sin validar parecen acertar porque usan frases que valen para casi todos (efecto Forer). Para conocerte sirven más los hechos que una etiqueta.
- Un perfil automático es una inferencia hecha con datos incompletos y categorías ajenas: describe tu actividad registrada, no quién eres, y no es un diagnóstico.
- Regular una emoción no es esconderla, sino reconocerla, ponerle nombre y elegir qué hacer con ella. El grupo enseña y sostiene, y también puede presionar: depende de hacia dónde empuja y de si puedes decir que no.
- Nos comparamos para saber cómo lo hacemos (comparación social). Ayuda o hunde según con quién y para qué; a veces la mejor comparación es contigo mismo hace un año.
- Una cualidad se apoya con evidencias: qué hiciste, cuándo y qué lo muestra. Varios ejemplos en sitios distintos la apoyan mejor, y se puede llevar de un sitio a otro.
- Ante la frustración: nombrar la emoción, separar hecho e interpretación, replanificar, pedir una ayuda concreta y cuidar lo básico. Un fracaso es un resultado, no una definición.



¡Ahora te toca a ti!

Repasa, practica y comprueba lo que has aprendido.

📝 **Resumen**

✅ **Test**

👆 **Interactivos**

Libro, presentaciones, resúmenes y tests gratis en **josesande.com**