

FORMANDO JUNTOS

Boletín para la Comunidad Ursulina



LOS CASTIGOS VS LAS CONSECUENCIAS ¿CONOCES LA DIFERENCIA?

Psicología

Para que una consecuencia sea realmente una consecuencia y no un castigo disfrazado, debe cumplir con algunas características; **Relacionada**, es decir, debe existir una conexión entre la conducta y lo que ocurre después. Por ejemplo, “si no te comes la comida, no vas a ir a un cumpleaños el fin de semana” no tiene relación entre una acción y la otra. Esta conexión permite que el cerebro encadene los acontecimientos y, por lo tanto, los comprenda como una consecuencia. **Respetuosa**, una consecuencia no necesita generar culpa, dolor, miedo o vergüenza en ninguna de las personas involucradas. **Racional**, es decir, justa y proporcional a lo ocurrido. Por ejemplo, “si llegas tarde, nunca, jamás podrás salir al parque” no permite una nueva oportunidad. Para que la consecuencia genere aprendizaje, es importante permitir que pueda volver a intentarlo. Un ejemplo más racional sería: “Como hoy llegaste tarde, mañana no puedes salir, pero pasado mañana podrás volver a hacerlo y tendrás una nueva oportunidad para hacerlo bien”. Finalmente, debe existir una **revelación anticipada**, aspecto fundamental para diferenciarla de un castigo. De esta manera, tu hija puede elegir entre mantener su conducta y asumir la consecuencia, o cambiarla para evitarla. Si falta alguna de estas características, podemos estar frente a un castigo disfrazado de consecuencia. El castigo, en cambio, suele ser **arbitrario**. Por ejemplo: “Si mi hijo pega a su hermano, se queda sin ver dibujos”. No existe relación entre pegarle a un hermano y ver dibujos. Además, **el castigo no enseña**, ya que se centra en algo que ocurrió en el pasado, pero no entrega habilidades para actuar de manera diferente la próxima vez. Los castigos son principalmente punitivos: buscan que alguien “pague” por lo que hizo, pero no necesariamente enseñan por qué esa conducta no es adecuada ni qué puede hacer en su lugar. Una consecuencia lógica, en cambio, permite que el niño se enfoque en las soluciones y aprenda para no repetir ese comportamiento.

Por ejemplo, pensemos en una niña de 5 años que quiere utilizar el horno: Consecuencia natural: podría quemarse al tocarlo. Castigo: dejarla sin postre por tocar la puerta del horno cuando le hemos dicho que no lo haga. Consecuencia lógica: como aún es pequeña para estar sola cuando el horno está encendido, durante un tiempo tendremos que supervisarla y acompañarla para evitar que lo toque y pueda quemarse.

Lo importante es aprender a dejar de castigar y comenzar a construir mejores consecuencias. En la medida de lo posible, una consecuencia lógica debería llevar implícita una oportunidad de solución o reparación.



Aspectos destacados del boletín

Los castigos vs las consecuencias. ¿Conoces la diferencia?

Cuando la confianza empieza a tambalear

Orientación Vocacional
Admisiones Especiales: otras formas de ingresar a la Universidad

Recursos para apoderados



formacion@csun.cl

CUANDO LA CONFIANZA EMPIEZA A TAMBALEAR

Entre los 8 y los 12 años muchas niñas comienzan a experimentar cambios en la manera en que se perciben a sí mismas: pueden preocuparse más por su apariencia, compararse con otras, participar menos o mostrarse más inseguras frente a nuevas situaciones. La investigación ha identificado la transición hacia la adolescencia como un período especialmente relevante para el desarrollo de la autoestima, aunque esta experiencia no es igual para todas las niñas.

Un estudio longitudinal realizado con más de 2.300 niñas de 9 a 14 años encontró que la percepción de la propia apariencia disminuía con la edad y que, en uno de los grupos estudiados, también disminuía el sentido global de valoración personal. Asimismo, la American Psychological Association señala que, si bien la autoestima puede disminuir durante la adolescencia tanto en hombres como en mujeres, la disminución tiende a ser mayor en las niñas, en un contexto marcado por una creciente preocupación por la apariencia, la aceptación social y las expectativas culturales.

La comparación social también adquiere importancia. Una investigación con niñas y niños de 8 a 10 años encontró que las comparaciones relacionadas con la apariencia eran más frecuentes entre las niñas, y que estas podían asociarse a emociones negativas frente a los mensajes provenientes de los medios. Otro estudio, realizado con 136 niñas de 11 a 16 años, mostró que la exposición a imágenes de modelos muy delgadas o de tamaño promedio podía disminuir la satisfacción corporal y, con ello, afectar la autoestima. Los autores vincularon estos efectos con la comparación social y la internalización de ideales de apariencia.

¿Cómo podemos acompañarlas?

La confianza no se construye esperando que una niña deje de sentir miedo o inseguridad, sino dándole oportunidades para experimentar que puede enfrentar desafíos. Permitir que se equivoque, tome pequeñas decisiones, pruebe actividades nuevas y resuelva dificultades con nuestro apoyo —sin hacer las cosas por ella— favorece la sensación de “yo puedo”.

En casa podemos:

- Valorar el esfuerzo y la perseverancia, más que solamente los resultados.
- Evitar centrar los comentarios en la apariencia y destacar también sus intereses, habilidades, valores y formas de relacionarse.
- Conversar críticamente sobre las redes sociales y los ideales de belleza, ayudándolas a comprender que muchas imágenes están seleccionadas, editadas o construidas para generar determinados efectos.
- Validar sus emociones sin reforzar la evitación: “entiendo que te dé nervio, y podemos pensar juntas cómo intentarlo”.
- Favorecer espacios de pertenencia, como deportes, actividades artísticas, grupos o proyectos donde puedan participar, colaborar y asumir responsabilidades.

La confianza, entonces, no es algo que simplemente se tiene o no se tiene. Se desarrolla a través de experiencias repetidas de participación, autonomía, apoyo y superación de pequeños desafíos. Estos años pueden ser una oportunidad especialmente valiosa para acompañar a nuestras niñas a construir una imagen de sí mismas que vaya mucho más allá de cómo se ven: quiénes son, qué piensan, qué valoran y de qué son capaces.

ORIENTACIÓN VOCACIONAL

ADMISIONES ESPECIALES: OTRAS FORMAS DE INGRESAR A LA UNIVERSIDAD

La admisión especial corresponde a vías de ingreso que algunas universidades ofrecen de manera complementaria al sistema de admisión regular. Aunque los requisitos varían entre instituciones y carreras, un elemento común es que consideran antecedentes o características de la trayectoria de cada estudiante que van más allá de su resultado en la PAES, pudiendo contemplar, por ejemplo, rendimiento académico, talentos específicos, trayectoria deportiva o artística, discapacidad, pertenencia a determinados programas de equidad, formación previa u otras circunstancias definidas por cada institución. Estas vías cuentan con cupos, requisitos y plazos propios, por lo que es importante que las y los estudiantes conozcan tempranamente las alternativas disponibles en las universidades que les interesan. Informarse con anticipación permite ampliar las posibilidades de postulación y tomar decisiones vocacionales considerando distintas rutas de acceso a la educación superior.

Te recomendamos revisar los siguientes links, o busca la universidad de tu interés y revisa si tiene varias formas de ingresar:

- <https://admision.uc.cl/vias-de-admision/admision-equidad/>
- <https://uchile.cl/presentacion/asuntos-academicos/pregrado/admision-especial>
- <https://www.udd.cl/admision-pregrado/admision-directa/>



Recursos para Apoderados
Cómo Postular a Talento e
Inclusión UC

