



**Andrea
Mallol |
Psicóloga
Social**

**BLOQUE V: Recursos para
familias**

CREADORA DEL MÉTODO AM



El papel de la familia en la autonomía académica

El rendimiento académico no depende únicamente del esfuerzo del adolescente. El clima emocional del hogar influye directamente en la motivación y la gestión del estudio.

Apoyar no es controlar. Acompañar no es resolver.

La autonomía se construye con apoyo estructurado, no con presión constante.



Cómo ayudar sin sobreproteger

Apoyo saludable	Sobreprotección
Supervisar sin invadir	Hacer las tareas por él/ella
Escuchar sin juzgar	Interrogar constantemente
Ofrecer estructura	Resolver problemas de forma inmediata



Frases que motivan vs frases que bloquean

Frases que regulan

Confío en que puedes organizarlo.

Si te equivocas, lo revisamos.

Vamos paso a paso.

Frases que bloquean

Siempre haces lo mismo.

No te esfuerzas.

Como suspendas...



Cómo acompañar en época de exámenes

- Mantener rutinas estables
- Evitar comparaciones
- No aumentar normas nuevas
- Validar nervios como normales

¿Estoy ayudando a regular o estoy aumentando activación?



Señales de saturación emocional

- Irritabilidad frecuente • Evitación persistente • Quejas somáticas • Bloqueo cognitivo

Detectar saturación no es justificar, es intervenir a tiempo.