

DESAFIOS de SER ADOLESCENTE HOY

Cuerpo Nuevo:

¿Cómo manejar un cuerpo nuevo, “desproporcionado” tanto por el cambio repentino, como porque ha crecido quizás más que la mente?

¿Cómo controlar dudas, complejos, y hasta obsesiones por la apariencia física?

¿Y “modelo cachas” con ser sensible?...

¿Cómo compaginar “modelo anoréxico” con salud?

¿Y con comida rápida/basura, vida sedentaria ...?

Enfrentamiento de

Conflictos:

¿Cómo se reacciona ante los conflictos con padres...

con amiguetes...

con “chulos/as”...

con el/la noviete/a...

con los profesores/as...

con grupos “hostiles”...

con las presiones

sociales contradictorias...

incluso con uno

mismo?...

Lo Social:

¿Con qué grupos me identifico? ¿”Qué y quién soy”?...

¿Qué postura tomar ante temas sociales, éticos, políticos, religiosos...?... ¿Me comprometo con algo, con nada? ¿Y cómo?

El Futuro:

¿Estudio o trabajo? ¿Estudio lo que me gusta o lo que dé dinero? ¿Y si no puedo lo que quiero? ¿Qué hago? ¿A qué me dedico en el futuro?

Cambios Psicológicos:

¿Soy un niño/a o un adulto?

¿Miro hacia mis padres o hacia fuera de casa?

¿Cómo compaginar ambos espacios?

¿Cómo manejar borbotones de sentimientos?

¿Qué pasa con los cambios radicales de humor?

¿Cómo se logra evitar verlo y sentirlo todo de manera extrema, en blanco o negro, todo o nada?.

Hábitos y nuevas experiencias: ¿Hay que ser “guay”?

¿Y qué significa o implica “ser guay”? Posición ante el consumo de drogas... Tipo de uso de las nuevas tecnologías...

¿El consumismo = único modo de vida o alternativas más saludables?... Salud, artes, viajes, idiomas, bricolaje, mundo asociativo, participación, compromisos por un planeta mejor...

Los estudios:

¿Empollón/a o chulo/a?

¿De memoria o creativo?

¿Público, concertado... Universidad, FP...?...

¿Escuelas y estudios alternativos?

¿Cómo conciliar el sistema educativo actual con las necesidades de crecer como persona...

... y con las necesidades de la vida práctica?

Ser Chico y Ser Chica:

¿Qué significa ser “masculino” y qué ser “femenina”?

¿Cómo identificar los estereotipos negativos, y consolidar actitudes alternativas más saludables?.

¿”Macho” y “chulo”... sensible y aplicado...?

¿”Barbie” y “tontona/pasiva”... activa y emprendedora...?

¿Crecer juntos/as o chicos versus chicas?

AdOLESCENTE

Lo afectivo-sexual:

Ebullición hormonal...

Curiosidad, emociones, pasiones, dudas, complejos, presión de estereotipos, rechazos, despechos, descubrimientos...

La comunicación, el compartir, el encuentro: ¿cómo conciliar “analfabetismo emocional” con ebullición hormonal, y “modas”?

¿Primera vez... sí... no...?.

¿Cómo se conjugan sexo, amor, placer, miedos, apariencias, presiones, libertad...?

Condón, anticonceptivos: ética, religión, dificultades psicológicas...

Relación con Padre/Madre:

¿Cómo comportarse si ya no soy niño, pero tampoco soy adulto?

¿Cómo ubicarse en la “distancia” justa, saludable, respecto a los padres/madres?

¿Cómo construir “autonomía” desde relaciones de sobreprotección y desde “moda” de “no hacerse cargo de nada”?

¿Cuál es el punto justo entre dinámicas de “invasión de espacios” y de “dejar ir por libre”?

¿Hay que ser rebelde? ¿Esto qué significa?

¿Cómo hacer para entenderse y escucharse?

¿Y cómo contribuir a una comunicación con respeto mutuo, con empatía, constructiva, evitando machaques, invasiones y/o permisividad?

¿Cómo atreverse a crecer siendo que ilusiona la libertad que promete, pero da miedo hacerse cargo de la autonomía que requiere?.

Grupos - Amistades:

¿Con quiénes me junto?

¿Soy líder o uno más? ¿Qué rol suelo asumir?

¿”Pago precios” para que me acepten? Etiquetas... conflictos...

¿Cómo se compagina presión de grupo y personalidad propia?.

Competencias sociales... Asertividad:

¿cómo se logra relacionarse con los demás siendo fiel a uno mismo?

¿Cómo gestionar presiones y estereotipos sociales negativos?

¿Cómo gestionar las relaciones desde el mundo virtual?

Elaborado por Federico L. Petricca Sabbatini.

Psicólogo. Docente “Programa para Adolescentes: Avatares de Ser Adolescente Hoy” y “Programa: Escuela de Madres y Padres” – Plan Municipal de Drogodependencias (Concejalía de Sanidad, Salud y Deportes) - Ayuntamiento de Valencia. (fpetricca@hotmail.com) Septiembre/2016