

PAUTAS Y HERRAMIENTAS PARA PROMOVER Y ACOMPAÑAR UNA ADOLESCENCIA MÁS SALUDABLE

Federico L. Petricca Sabbatini

PUNTOS DE PARTIDA:

- **La adolescencia, entendida como proceso, no comienza hacia los 12-14 años.**

Empieza mucho antes, durante todos esos años de vida previos en los que se van generando rasgos comunicacionales; actitudes, pensamientos y emociones; habilidades sociales; construcciones de identidad física, psicológica y social; creencias y estereotipos éticos, ideológicos y afectivo-sexuales...

Es más, profundizando en esta visión activa y preventiva, la adolescencia de nuestros nietos/as ya ha comenzado y la estamos construyendo a través del actual proceso educativo de nuestros hijos/as.

- **La adolescencia no es la “edad del pavo”.**

Un/a adolescente puede tener apariencia y hasta actitudes evidentes de “empanado/a”, “ridículo/a”, “exagerado/a”, “irracional”, “incoherente”, “bipolar”... pero no se trata de apurar una etapa terrible –“¡Qué pase ya, por favor!”-, sino de intentar acompañar y estar a la altura de una etapa hermosa; única e irrepetible; de enorme expansión física, psicológica y social; de intensas y profundas definiciones personales y construcciones de la identidad. Y justamente por todo esto, etapa llena de contradicciones, de alteraciones, de emociones disparadas, de primeras veces en muchos ámbitos del desarrollo, de miedos y pasiones; que les suelen generar gran vulnerabilidad, inseguridades, picos de emociones contradictorias...

“A más a más”, en medio de este vendaval psicológico, el/la adolescente suele necesitar tomar distancia de sus padres/madres, necesita redefinir su vínculo con ellos, y por lo tanto, en búsqueda de su propia autonomía, necesita tomar distancia explícita y notoria (en muchos casos desafiante y hasta “violenta”) de los que hasta ahora han sido sus principales puntales.

No es de extrañar entonces, que adopte roles y actitudes desconcertantes, introvertidos o disruptivos, cuestionadores, irracionales. **Sus “irracionalidades” son necesarias para sus necesidades emocionales.**

El gran reto será estar a la altura en la promoción y acompañamiento de esta etapa tan maravillosa.

PAUTAS SALUDABLES:

- Comunicación desde la verdad, con respeto, empatía. Comunicación activa (decodificadora, “visión de bosque”).
- Ejercicio de la autoridad democrática, respetuosa, firme pero cariñosa, facilitadora de la convivencia en el grupo familiar, promotora de la autonomía.
- Actitudes y pautas educativas de la familia nuclear desde la búsqueda de acuerdos y consensos. Modelaje positivo en actitudes, roles...
- Tiempos en cantidad y de calidad (conciliación vida familiar – vida laboral).
- Ejercicio (y entrenamiento) de las habilidades sociales:
 - Empatía.
 - Asertividad.
 - Gestión de emociones/sentimientos.
 - Gestión y resolución de conflictos democrática, no sólo racional sino también emocional.

- Atención a evolución de autoconcepto, autoestima, seguridad en sí mismo/a, desarrollo de autonomía, tendencia en la asunción de roles sociales.
- Atención del desarrollo de inteligencias múltiples: corporal, musical, emocional, lingüística, matemática, comunicacional, intra e interpersonal. Inteligencia práctica, aplicada, significativa.
- Atención en los procesos de construcción de identidad (personalidad), rasgos y profundidades:
 - Aspectos físicos.
 - Aspectos psicológicos.
 - Transversalidad social.
- Atención del crecimiento afectivo-sexual:
 - Lo afectivo-sexual existe, siempre lo estamos educando.
 - Identidad sexual (ser chico / ser chica).
 - Curiosidades afectivo-sexuales.
 - Expresiones de la sexualidad: física, emocional, verbal y no verbal.
 - Vivencias afectivo-sexuales.
 - Orientaciones afectivo-sexuales.
- Acompañamiento de los procesos académicos desde lo motivacional, el aprendizaje significativo, la orientación hacia proyectos vocacionales vinculados con sus deseos personales, y desde una visión amplia de itinerarios posibles y alternativos.
- Cuidado de los otros agentes educadores:
 - Escuela (lo escolar y extraescolar).
 - Familia extensa.
 - Participación en actividades con otras familias.
 - Medios de comunicación (televisión, redes sociales, juegos pantalla...)
 - Sus grupos de amigos/as.
- Atención de educación ética e ideológica con proyección social activa: lo dado, “natural” e inamovible versus la necesidad de construir alternativas más saludables. Consumismo, competencia, hedonismo, “modelos hegemónicos”, versus ecología, cambios y mejoras sociales, ideales, compromisos, posibilidades, transformaciones.

- Cuidado de procesos de “duelo” que suelen acompañar la adolescencia:
 - Padre y madre enfrentan duelo de “perder” al niño/a que “tenían”, que les admiraba sin condiciones ni cuestionamientos, que les llenaba sus necesidades de afecto. No tener que “ocuparse” tanto de los hijos/as relaja, permite reencuentro con uno/a mismo/a y con pareja (cuidado... para bien y para mal...), pero enfrenta con la incertidumbre de sentir que se “controla” menos, y enfrenta con potenciales vacíos (vacíos afectivos y de proyectos relacionados con “síndrome del nido vacío”).
 - El y la adolescente enfrentan duelo de ver caer figura endiosada de su padre/madre, esos padres de la infancia capaces de todo y que daban seguridad ante todo... Les descubren errores y hasta horrores. El futuro entusiasmo con todas sus ofertas de libertades, pero da vértigo, miedo, incertidumbre, vulnerabilidad.

- Atención de “mochilas” propias (aquello que arrastramos y nos empuja a actitudes poco saludables): autoritarismo/ permisividad; dificultades con habilidades comunicacionales y socio-emocionales; necesidades de proyectar aspectos personales; roles y estereotipos negativos; niveles de exigencia y críticos inadecuados; manías, creencias y estereotipos poco saludables...

- Federico L. Petricca Sabbatini

- Psicólogo-CV07397. Especialista en Psicología de la Salud, y en Metodología de Intervención Social y Comunitaria.

- Docente del Programa “Escuela de Madres y Padres”, del Ayto. de Valencia (Plan Municipal de Drogodependencias, Concejalía de Sanidad, Salud y Deportes), desde 1999.

- Docente del Programa para Adolescentes: "Avatares de Ser Adolescente Hoy", del Ayto de Valencia, desde su inicio en 2001.

- Coordinador del Programa: "Educando para ConVivir: Talleres de Integración, de Convivencia y de Resolución de Conflictos en el Ámbito Educativo", en diversos centros educativos, desde su inicio en 2003.

Tfno: 687 25 55 38 E-mail: flpetricca@hotmail.com

Valencia, diciembre de 2017.-