



La **Adolescencia**

“La gente con frecuencia se sorprende al enterarse de que soy un optimista. Sabe de las muchas ocasiones en que he sido encarcelado; con qué frecuencia los días y las noches han estado llenos de frustración y tristeza; qué tan amargos y peligrosos son mis adversarios. Ellos esperan que estas experiencias me conviertan en un hombre sombrío y desesperado. Sin embargo, no logran percibir el sentido de afirmación generado por el desafío planteado al abrazar las luchas y sobreponerse a los obstáculos...”

Martin Luther King Jr.

Hablando de RESILIENCIA

Situaciones como la que vivimos actualmente -por la pandemia del COVID-19- puede resultar, para algunas personas una oportunidad de cambio positivo, pero para otras puede ser sinónimo de un evento disruptivo, esto es, de una interrupción brusca en su forma de vida. Resulta difícil en esta época percibir los problemas como oportunidades y las dificultades como enseñanzas.

Para “emprender el regreso a la esperanza, el amor y la felicidad” se hace necesario, de acuerdo con lo que plantean algunos investigadores, el optar por la “resiliencia activa”. La resiliencia puede entenderse como la capacidad de seguir adelante sin importar las adversidades por las que se esté pasando. Las personas resilientes son aquellas capaces de continuar con sus vidas a pesar de lo grande o pequeña que sea la tragedia que les haya tocado vivir. La definición de resiliencia mayormente aceptada en la actualidad se refiere a la combinación

de factores que permiten a una persona, afrontar y superar los problemas y adversidades de la vida.

El término resiliencia, hasta hace poco tiempo, estaba restringido al vocabulario de la metalurgia y de la osteología, pero poco a poco se fue extendiendo a otras áreas del conocimiento en las ciencias médicas y psicológicas, especialmente en la psicología del desarrollo. En la metalurgia se entiende por resiliencia la capacidad que tienen los metales de recuperar su estructura interna molecular, después de haber sido sometidos a grandes presiones y altas temperaturas. En la osteología se usa para designar la capacidad que tienen los huesos para recuperarse y crecer en el sentido normal, después de haberse fracturado. Es decir, en ambos casos el concepto contiene la categoría de recuperación, de volver a ser como antes de haber sufrido contingencias destructivas o desnaturalizadoras. En el área del desarrollo psicosocial el concepto mantiene la definición, pero con modificaciones que permiten explicar procesos más complejos del desarrollo de la persona en un determinado contexto. En este sentido resiliencia no se refiere sólo a recuperación, sino también a resistencia y

reestructuración de proyectos de vida. Las personas resilientes han logrado, en primer lugar, resistir, “sobrevivir” a situaciones muy difíciles, en segundo lugar han recuperado su desarrollo natural y además han reestructurado su vida y sus relaciones psicosociales.

La resiliencia es más que la capacidad de resistir a la destrucción, preservando la integridad en circunstancias difíciles. Es también la actitud de reaccionar positivamente a pesar de las dificultades y la capacidad de construir basándose en las propias fuerzas. No es sólo sobrevivir a pesar de todo, es tener la capacidad de usar la propia experiencia sobre las situaciones adversas para construir y proyectar un futuro.

Partiendo del hecho de que no hay una manera “correcta” de comprender las situaciones o un estilo “óptimo” de hacerles frente, lo importante es el poder encarar las dificultades de la vida, con una actitud positiva, con confianza en que se puede salir adelante. Al respecto se ha encontrado que las personas resilientes tienen en común el poder salir adelante mediante el buen humor, el optimismo y el tener esperanza y fe en los demás.

La capacidad de resiliencia puede ser aumentada por medio de la práctica de:

1. La regulación de las emociones: se refiere a la capacidad que tenemos de identificar nuestros sentimientos, aceptarlos y transformarlos.
2. El control de impulsos: esto es, la capacidad de pensar cuidadosamente antes de actuar. El poder preguntarnos:
 - ¿Cómo quiero responder a esta situación?
 - ¿vale la pena enojarse por esto?
 - ¿realmente alguien me está lastimando o soy yo quien está a la defensiva?
3. El optimismo: el verdadero optimismo no radica en decirse “frases vacías” sino en buscar pruebas de que los problemas pueden ser solucionados y de que no todo es tan catastrófico.



5. Empodérelos modelando el comportamiento: asegúrese de demostrar los comportamientos de las normas de seguridad (limpieza y desinfección). Ofrezca alternativas a los saludos.
6. Ofrezcales tranquilidad: recuérdelas otras situaciones en las que se sintieron indefensos y asustados. Las historias familiares tienen mucho peso emocional. Recuérdelas que han pasado por momentos difíciles en el pasado y, aunque todos estuvieron angustiados, todos también trabajaron juntos y superaron la situación.
7. Incluya a los adolescentes en el esfuerzo de proteger a la familia: comprar suministros, jugar con los hermanos menores, preparar comidas y realizar otras tareas en la preparación de una posible cuarentena, por ejemplo. Esto les ayudará a sentirse valorados, a empoderarse y disminuir la ansiedad.
8. Promueva en los adolescentes el ampliar el autoconocimiento, esto es, el conocer sus propios estados internos, preferencias, recursos e intuiciones. El poder darse cuenta de sus emociones y pensamientos en un momento dado, es una habilidad clave para entenderse mejor a sí mismos, estar en paz consigo mismos y manejar proactivamente pensamientos, emociones y comportamientos. Cuando enfocamos nuestra atención en nosotros mismos, evaluamos y comparamos nuestro conocimiento con nuestros estándares y valores internos. Nos hacemos autoconcientes como evaluadores objetivos de nosotros mismos. Según Daniel Goleman la autoconciencia es la piedra angular de la inteligencia emocional. Las personas que tienen una autoconciencia desarrollada tienden a actuar conscientemente en lugar de reaccionar pasivamente, así como a tener una buena salud psicológica y una visión positiva de la vida. También tienen una mayor profundidad de experiencias de vida y son personas más compasivas consigo mismas y con los demás.

RELACION CON LOS ADOLESCENTES DURANTE EL CONFINAMIENTO

Algunos aspectos sobre cómo los padres pueden interactuar con los adolescentes para ayudarles a mantener su estabilidad emocional durante este período:

1. Controle su propia ansiedad. Vivir con incertidumbre no es algo fácil, sin embargo, la ansiedad es contagiosa. ¿Cómo puede mantener la calma a pesar de sus propias preocupaciones?
 - a. Trate de obtener información útil, basada en hechos y datos reales sobre el virus.
 - b. Procure estar al día con los avisos del colegio, de su comunidad y del país, así como con las normas de protección.
 - c. Sea honesto con sus emociones y sentimientos.
2. Pregúntele a sus hijos sobre qué es lo que ellos saben y cuáles son sus inquietudes y preocupaciones sobre el tema.
3. Valide los sentimientos y preocupaciones de sus hijos.
4. Esté disponible para contestar preguntas y ofrecer nueva información.

Agradecimiento

Mps. Ana Felicia Solano Jiménez
Psicóloga Clínica

¿CÓMO VIVE EL ADOLESCENTE EL CONFINAMIENTO?

En un estudio realizado recientemente en España y titulado “Infancia Confinada” se encontró que, el 94.6% de los 425 niños y adolescentes entrevistados, con edades entre 10 y 14 años en su mayoría, están convencidos de que el confinamiento tiene como finalidad evitar el contagio del virus. Niños y adolescentes asumen que no pueden ir a la escuela o al colegio, ni juntarse con sus amigos. Lo que más les preocupa es, en primer término el COVID-19, luego sus abuelos, la situación económica y en tercer lugar la duración del confinamiento.

Son muy conscientes del por qué de las limitaciones y sus consecuencias, pero también expresan sentir estrés, tristeza o miedo y en especial, sienten aburrimiento.

Durante este período es fundamental la convivencia positiva en casa. Los autores plantean la relevancia de

la convivencia positiva familiar como un factor de protección clave en esta situación. Consideran muy importante un entorno en el que se les facilite información sobre lo que está pasando y que además les ayude a comprender las normas de esta “nueva normalidad”

Otro hallazgo importante del estudio, se refiere a cómo han entendido los jóvenes esta pandemia. Frente al lenguaje bélico planteado por los medios de comunicación, los jóvenes no se refieren a la pandemia como una situación de guerra ni de combate, a pesar de que el confinamiento está marcado por un claro sesgo de peligro inminente. Al contrario, los jóvenes se inclinan por la solidaridad, entendiendo el confinamiento como una medida para cuidarse a uno mismo y cuidar a los otros.

El educar en la convivencia, desarrollar la convivencia y dejar de lado lo personal para centrarse en lo relacional, es según los autores, un factor decisivo para que la mayoría de las familias eviten los conflictos. El que niños y adolescentes hayan entendido el confinamiento con tanta claridad y responsabilidad, nos dice mucho sobre cómo están viviendo este período. Han sido los primeros y los que mejor han sabido adaptarse a la situación al postergar sus intereses en favor del bien común, en favor de la convivencia.

Ahora bien, el distanciamiento social por ejemplo, puede ser difícil para los adolescentes en la medida en que los hace sentir desconectados de sus amigos. También pueden sentirse desilusionados ante la cancelación o aplazamiento de graduaciones, temporadas deportivas, visitas a las universidades y otras actividades planeadas por largo tiempo.

Es importante que, aparte de las rutinas para el estudio y el deporte, el