

EN MEDIO DEL LABERINTO Una Ruta Posibilitadora



La Adolescencia

Desde los inicios de la humanidad leemos sobre historias de violencia, abusos de poder, comunidades alejándose del valor al respeto. Una de las primeras historias bíblicas narra cómo Cain mató a Abel su hermano. Exterminios humanos como lo vivido en el Holocausto registra cómo el poder de unos arrasa con personas en forma masiva. En cada década de la humanidad se registran problemáticas que caracterizan los grupos sociales. Entre más facilidades tecnológicas, mayor posibilidad de conocer diversas condiciones y problemáticas que sufren los pueblos. El siglo XXI no es la excepción, por el contrario, nos expone un mundo decadente. Los noticieros de todo el mundo revelan la problemática social ascendente. Las noticias nos alertan día a día sobre la violencia, la problemática de drogadicción y hasta el sicariato que se alarga a las ins-

tuciones educativas y son una amenaza para todos los niños y adolescentes que se reúnen en las escuelas y colegios.

Hace algunos años se escuchaban noticias de jóvenes en los Estados Unidos que entraban con armas, disparando a cualquier persona en las escuelas; muchachos que cobraban venganza por diversas situaciones. Ver esas noticias era horrorizante, devastador y al mismo tiempo parecía lejano a nuestra realidad cotidiana. Hoy día, en nuestros noticieros aparecen videos de chicos grabados por otros iguales donde muestran las golpizas de algunos, los pleitos entre grupos y cómo los observadores alientan para que le peguen más. En otros momentos algunos han sido testigos de sicarios que cobran vidas frente a sus centros educativos, y ver jóvenes estudiantes involucrados en violentar a otros montados en sus motos, armados y con las características de los sicarios que antes sólo conocíamos en las películas o en las noticias de otros países. Otra problemática que crece en nuestro terruño es el "uso" de adolescentes para la venta de drogas dentro de las instituciones educativas y todas las condiciones problemáticas que rodean dichas situaciones poniendo en riesgo social a la comunidad educativa.

Escuchando a padres y docentes sobre los peligros que enfrentan los chicos frente al caos social, en los lugares donde antes se valoraban como espacios seguros, enuncian su enorme preocupación por la situación actual en nuestro país planteando desafíos significativos para el desarrollo integral de niños y adolescentes. Definitivamente, no podemos hacernos ciegos frente a la realidad nacional; los in-

dicies de criminalidad han crecido en forma exponencial. Muchas personas dicen sentir una impotencia radical y sólo lamentan que la Costa Rica que era un "jardín de paz" está muriendo. Sí, es una realidad. Sin embargo, la necesidad es construir una ruta para continuar haciendo un fuerte para todos y especialmente para los más jóvenes. No es una salida sólo quejarse y lamentar la situación, entregarse a una realidad como si no fuéramos capaces de hacer algo por todos los habitantes, pues todos necesitamos levantar los brazos en una batalla donde se pueda seguir creyendo en los programas preventivos, en unir esfuerzos... es una realidad de todos... es un problema de todos... todos estamos expuestos, cualquiera puede ser lacerado por las diversas situaciones que aquejan nuestro país y dejar muy en claro que no es una problemática que sólo afecta a algunas personas en condición de pobreza, toda la población se ve afectada de diversas formas.

Podríamos pasar horas exponiendo y hasta deliberando en el caos que abruma nuestro planeta, pero este no es el fin de este artículo, es por ello por lo que nos avocaremos con una consciencia despierta a atender lo que nos corresponde en medio de ese caos, exponer herramientas psicológicas que puedan aportar una ruta para atrincherar a las personas que eligen protegerse, crear una armadura para defender a los más pequeños y tratar de influenciar positivamente hacia el despertar de la consciencia a los miembros de la comunidad.

Pero antes, considero necesario un recordatorio, claridad en nuestro proceso de renovación del entendimiento: muchas personas viven abrumadas por el caos que presencia en el entorno social, pero no son "conscientes" de su caos interior. En esta vida acelerada es tan fácil perder la perspectiva de nuestro ser interior, es más sencillo ver hacia afuera, levantar el dedo señalando los conflictos de otros, los medios presentan lo que viven otros... y cuando llevamos esos detalles a preguntarnos ¿qué está pasando conmigo?, ¿por qué me siento así? ¿para qué me ocupo del caos de otros? ¿cuándo voy a resolver lo que tengo pendiente dentro de mí? El primer paso es enfrentarnos con nosotros mismos, con nuestras falencias y pensamientos limitantes. En muchas ocasiones los caóticos conflictos internos inician con la no aceptación de nosotros mismos, de nuestra realidad personal y hasta familiar, de los conflictos no resueltos desde la infancia y nuestras decisiones pueden verse minadas por el deseo de tener lo que no tengo hoy, por evadir la realidad, por desear tener el poder y el control de aquello que no me corresponde. El trabajo interior siempre nos dará fortalezas, nuevas oportunidades para el cambio, nos ayuda a amar quien somos y lo que tenemos y aceptar lo que vivimos en forma resiliente. Es necesario aceptar que todos somos humanos, todos somos vulnerables y cada uno es responsable de sí mismo. Además, que no vivimos solos en el mundo. El amarse a sí mismo respetarse y hacerse responsable de sí nos abre un portal de oportunidades para unirnos a otras per-



sonas que están reconstruyendo su propia historia. Facilitarnos una comunidad, una red de apoyo, vínculos con otros nos permite coadyuvarnos en el proceso, cada uno en el rol que elige. Dejando sentada la importancia de la necesidad de trabajar nuestra historia personal y gestionar nuestro ser, nos daremos a la tarea de navegar por el laberinto hacia una ruta positiva frente al mundo decadente.

Partiremos de los actores, a quienes se les asignará roles para repensar las posibles rutas para la prevención. Los padres desempeñan un papel fundamental en la crianza y el acompañamiento de sus hijos. Los estudiantes deben tener claridad de la problemática social, entendiéndola como un problema donde todas las personas estamos expuestos, de otra manera sentirán que sólo es un caos para ellos. Niños y jóvenes comprometidos consigo mismos y con sus iguales sumarán en la ruta de la prevención. Los docentes son facilitadores de programas de prevención, también son personas que juntos a sus familias viven el mismo peligro. Es por ello, por lo que todos debemos ser parte de un proceso activo para la prevención, es una responsabilidad de todo el sistema educativo. Los programas no pueden seguir viviéndose como actividades aisladas, ratos lúdicos solamente, deben ser una ruta en construcción permanente, sometidos a evaluación y mejora continua para que se convierta en un estilo de vida, en valores de la comunidad, en la base de una red despierta y comprometida.

Una Ruta posibilitadora...

Por años, algunas teorías psicológicas han aportado sus herramientas a los programas preventivos y que hoy están vigentes. Sin embargo, en muchas ocasiones estos han sucumbido por la falta de segui-

miento, por la falta de presupuesto para mantener redes de apoyo con profesionales que se mantengan con un activo emocional en los sistemas educativos. No podemos seguir pretendiendo que nos den el "pescado frito y servido".

La comunidad educativa en su totalidad es posibilitadora de construir una filosofía de vida que sea fundamento para todos, procesos de capacitación donde responsablemente nos facilite la "expertis" para convertirnos en entes multiplicadores de las experiencias hacia el cambio, el compromiso y el enfoque permanente, el deseo de sumar bienestar a todos los miembros de la comunidad son factores determinantes para el funcionamiento de una ruta posibilitadora hacia la mejora continua.

El paso a paso...

La siguiente propuesta es un paso a paso de diversas bases psicológicas que podrían ser adquirens en el puente hacia la construcción de una ruta segura.

1. La comunicación y el vínculo afectivo, primero contigo mismo y luego entre los miembros de la comunidad. Establecer vínculos seguros, mantener una comunicación abierta y desarrollar una relación afectiva, respetuosa que les permita a todos una sana convivencia, una expresión de sus sentimientos y emociones sin juicio. Algunos ejercicios cotidianos para seguir construyéndolos:
 - El intra-vínculo es la mejor oportunidad para renovar el ser.
 - concéntrate en vos, en lo que eres y en lo que eres capaz de hacer.
 - trabaja en lo que es prioridad, en lo que puedes cambiar. Eres responsable de lo que está dentro de tu ser.

Cuando haces todo lo necesario para ser y hacer el cambio encuentras una satisfacción que produce una gran motivación,

- acepta lo que no puedes cambiar, aquello que le corresponde a otro no es posible que lo modifiques,
- agradece lo que tienes, aprovéchalo y si es posible compártelo. Dar de gracia lo que de Gracia hemos recibido es un reproductor de plenitud,
- disfruta de darte 10 minutos para ti mismo, mirando hacia el interior, haciendo un espacio de intimidad contigo mismo.

2. Educación emocional como un proceso permanente que está dirigido a potenciar la vida afectiva como complemento de las habilidades cognitivas, una forma de facilitar el desarrollo integral que educa acerca de tomar decisiones saludables y cómo resistir a las presiones sociales. Una sana autoestima, el respeto por la diferencia, la aceptación de que nadie puede cambiar a otro, aceptar el cambio como un proceso permanente son principios fundamentales en este proceso. Tener claridad sobre los riesgos que permita un despertar de la conciencia y de la elección de personas como modelos a seguir basado en evidencia.
3. Promover la resiliencia y la longanimidad en la comunidad como una habilidad para afrontar las vicisitudes diarias y mantener una mentalidad positiva. Además de practicar la gratitud, la perseverancia, la constancia y el buen ánimo aún frente a las adversidades.

4. Crear redes de confianza y el apoyo comunal permite construir relaciones significativas. El acercamiento entre las personas crea vínculos afectivos de colaboración y cooperación.

5. Promoción de un pensamiento crítico, activo, respetuoso que ayuda a la aceptación de la diferencia como elementos que suman y multiplican posibilidades y nuevas formas de convivencia.

6. Mantener un diálogo abierto y continuo, no directivo donde todos los miembros de la comunidad se sientan escuchados, comprendidos y libres de prejuicios. Entre más asertividad más fluida será la comunicación.

7. Red de facilitadores emocionales con quienes puedan consultar sus preguntas o exponer sus conflictos cuando se reconocen impotentes frente su situación. También, pueden recurrir a mediadores para la conciliación de temas en conflicto familiar.

Algunas estrategias cotidianas que los miembros de la comunidad deben practicar:

- Autorreflexión: tomarse su tiempo para pensar en sus emociones y pensamientos, en sus preocupaciones y como se siente.
- Buscar apoyo en amigos y familiares con quienes pueda compartir sus pensamientos en confianza para aliviar el peso emocional.
- Desarrollar la habilidad para auto confrontación de manera que aprenda a lidiar con el estrés haciendo uso de la meditación, el ejercicio o el arte como terapias cotidianas.
- Establecer metas, objetivos claros que le den sentido y propósito en la vida.

8. La Atención Psicológica puede ser necesaria para algunos miembros de la comunidad educativa que requieran de



acompañamiento para tratar sus conflictos internos o situaciones recurrentes, que les separan de vivir consigo mismo y por ende con otros.

roteros, sino en usar todas las circunstancias como oportunidades de aprendizaje, como fortalecedores del ser y formadores de vida.

Vivir a plenitud es el reto. Enfrentar las situaciones de un mundo crudo, donde muchos han elegido caminos de destrucción y que ponen en riesgo a todos es una realidad que requiere de esfuerzo, fé y compromiso. La prevención y la resolución de conflictos son herramientas valiosas en esta ruta hacia la resiliencia y la longanimidad. El éxito está en la perseverancia, en la constancia, en no decaer frente a los de-

Si puedes hacerte bien, también serás de bien para otros.

Dra. Rocío Mesén
Psicóloga-Psicoanalista

[/doctorarociemesen](https://www.instagram.com/doctorarociemesen) [/morphoconsultores](https://www.facebook.com/morphoconsultores)

www.morphoconsultores.com

