

LA ESENCIA DE LA ADOLESCENCIA

MARIA PAULINA FAJARDO

Psicóloga Universidad de los Andes. Magister Programas de intervención psicológica en contextos educativos. Educadora certificada por la Asociación de Disciplina Positiva. Consultora en Proyectos Educativos.

Con esta primera publicación digital quiero ofrecer a padres, madres, rectores, profesores, coordinadores, orientadores y psicólogos escolares que trabajan con adolescentes una nueva perspectiva sobre la esencia de la adolescencia para contribuir al crecimiento en este período formativo de la vida.

Para referirme a la esencia de la adolescencia tendré en cuenta las cuatro características o cualidades de la mente que surgen a causa de unos cambios saludables y naturales en el cerebro de los adolescentes, definidas por el Doctor Daniel Siegel. Estas características son: aumento de la intensidad emocional, búsqueda de novedades, implicación social, y exploración creativa.

Es importante tener en cuenta que cada una de estas características tiene tanto ventajas como desventajas, y así como son una ventana de oportunidades también puede ser de riesgos.

1. El aumento de la intensidad emocional: llevar una vida con vitalidad. Ventajas: energía vital que otorga entusiasmo por sentirse vivo. Desventajas: la emoción intensa puede provocar impulsividad y cambios de humor.

"Los cambios que ocurren en el cerebro afectan a la forma en que los jóvenes buscan la gratificación en probar cosas nuevas, conectar con sus iguales de manera diferente, sentir emociones más intensas y rechazar los modos establecidos de hacer las cosas para crear nuevas formas de estar en el mundo."



LA ESENCIA DE LA ADOLESCENCIA

MARIA PAULINA FAJARDO

2. La implicación social: promover una conexión entre iguales y creación de nuevas amistades. Ventajas: el impulso de conexión social conlleva a la conformación de relaciones de apoyo, que como lo evidencian las investigaciones, son el mejor indicador de bienestar, longevidad y felicidad a lo largo de la vida. Desventajas: los jóvenes aislados de los adultos y rodeados solamente de otros como ellos tienen comportamientos de riesgo cada vez mayores.

3. La búsqueda de novedades: motivación interior de probar algo nuevo y experimentar la vida más plenamente. Ventajas: deseo de inventar nuevas formas de hacer las cosas y de vivir con interés por la aventura. Desventajas: la búsqueda de sensaciones y la aceptación del riesgo que le otorga más importancia a las emociones y se la quitan al riesgo tienen como resultado comportamientos peligrosos y eventuales daños consiguientes.

4. La exploración creativa: enfocar los problemas con estrategias fuera de lo común, imaginar como podría ser el mundo e incluso que pueden hacer para cambiarlo. Ventajas: creación de nuevas ideas e innovaciones. Desventajas:la búsqueda del significado de la vida durante el período de la adolescencia puede conducir a crisis de identidad, vulnerabilidad a la presión de los iguales y falta de dirección y propósito.

La comprensión de estas características como adultos que caminamos al lado de adolescentes, quienes podrán ser nuestros hijos, sobrinos y/o estudiantes, puede ayudarnos a construir relaciones más satisfactorias, basadas en el afecto, la firmeza, y la comunicación. Así como también aportar a la creación de una trayectoria vital más positiva en medio un período de intenso cambio, que posibilite el desarrollo de habilidades para llevar una vida plena.

Siegel, D. (2014) Tormental Cerebral. Ed Alba