Verano y adolescencia

escrito por Sara Carbonell | 26 de julio de 2023



Ha llegado el verano y para muchos y muchas adolescentes es una época de, podríamos decir, paréntesis. O al menos eso es lo que está mayoritariamente extendido. Incluso algunos adultos creen que el esfuerzo solo se debe hacer durante unos meses del año y que otros meses están destinados a bajar la guardia sin tener en cuenta las consecuencias que esto puede conllevar. Y estos mensajes les llegan y los aprenden.

Pero, **dejando a un lado las opiniones, ¿qué nos dicen las evidencias científicas al respecto?** Desde el Centro de desarrollo infantil de Harvard, nos recuerdan que los y las adolescentes necesitan comunicarse con eficacia en múltiples contextos y no siempre tienen a su alcance herramientas que les ayuden a aumentar la autorregulación para hacer frente a los desafíos diarios. Y, en mi opinión y por mi experiencia, el verano puede estar lleno de desafíos para las chicas y los chicos.

En este artículo compartiremos dos de las herramientas que podemos dialogar con ellos y ellas para que los meses de verano no sean un paréntesis en su desarrollo y, mejor aún, no sean un freno o dejen una de esas huellas que quisiéramos borrar más tarde:

- **Establecer objetivos, planificar y evaluar.**
    - Podemos animarles a planificar algo que quieran

lograr en estos meses; es importante que las metas sean significativas para ellos y ellas. Algunos ejemplos pueden ser planificar el proceso de solicitud de admisioń a la universidad, planificar un acontecimiento social importante o ahorrar dinero para comprar algo que llevan tiempo esperando.

- Para lograr estos objetivos se deben identificar objetivos a corto y largo plazo y pensar en lo que se debe hacer para conseguirlos. Es importante que sientan que se les ayuda en este proceso.
- Ofrecerles metas en las que tal vez no hayan pensado como, por ejemplo, Implicarse en cuestiones sociales de gran escala como ayudar a las personas sin hogar o contribuir a erradicar el acoso.
- Finalmente, hay que acompañarles en este proceso y recordarles que evalúen periódicamente si estań haciendo las cosas que planificaron y si esos planes estań consiguiendo los objetivos que identificaron. Hacerse preguntas puede ser de gran ayuda: “Esto que estoy haciendo, ¿es parte del plan? Si no es así, ¿por qué lo estoy haciendo? ¿Ha cambiado algo?» Estos cuestionamientos pueden ayudar a identificar las acciones habituales e impulsivas que son contraproducentes, y mantener la atencioń centrada y un control consciente.

- **Herramientas para el autocontrol**
  - Debemos enseñarles a hablarse a sí mismos de una manera eficaz, es decir, de tal forma que sean conscientes de sus pensamientos y sus acciones. Una buena herramienta es que se

narren a sı´mismos los pasos de una actividad difıćil o que paren perioḋicamente para una narrativa mental, paso a paso, de lo que esta´ sucediendo.

- Resulta útil evaluar qué es lo que ha salido mal y qué se puede hacer para mejorar la próxima vez. Por ejemplo, en un juego deportivo, se evaluaría qué jugadas no han salido bien o si hace falta más entrenamiento o concentración para planificar acciones que lleven a mejorar en el siguiente encuentro. Esto es más eficaz que pensar que no se tienen aptitudes.
- Ayuda a los adolescentes a ser conscientes de las interrupciones que provocan, en particular, la comunicación electrónica o las redes sociales. La multitarea puede hacer sentir bien, pero hay pruebas soĺidas de que socava la atencioń e impide la productividad. Si dos (o maś) tareas compiten por la atencioń, discute maneras de priorizar y secuenciar.
- Por último, escribir un diario personal puede promover la autorreflexioń al proporcionar al adolescente medios con los que explorar los pensamientos, sentimientos, acciones, creencias y decisiones. Hay muchas maneras de acercarse a la escritura de un diario, pero todas ellas animan a la autoconciencia, reflexioń y planificacioń.

Si te ha parecido interesante y de ayuda, en próximos artículos continuaremos compartiendo algunas herramientas más para llenar todos los meses del año con el conocimiento que nos da siempre la oportunidad de tener mayor libertad y de crear mayor belleza en cada instante que vivimos.

[Imagen de Freepik]