UCLA Center for the Developing Adolescent (3): sentir-se útil també s'aprén

written by Guillermo Legorburo | 27 d'October de 2026



En este tercer article sobre el ***UCLA Center for the Developing Adolescent*** ens detenim en un recurs breu, de tot just una pàgina, però molt útil per a claustres i famílies: **5 fets sobre la contribució durant l'adolescència.** En el lliurament anterior véiem que, a partir dels 9 o 10 anys, el cervell entra en una etapa d'aprenentatge intens que es modela a través de les relacions. Ara el centre fa un pas més: **les i els adolescents no sols necessiten rebre suport; també necessiten sentir que aporten una cosa valuosa a les persones que els envolten.**

El punt de partida del recurs és clar: al llarg de l'adolescència som capaces de contribuir als altres de formes cada vegada més profundes i significatives. Però no n'hi ha prou amb contribuir. **Igual d'important és tindre l'oportunitat de reflexionar sobre el que aportem i que eixa aportació siga reconeguda.**

Què ens diuen estos cinc fets?

1. **El cervell adolescent està preparat per a ajudar.** La

xarxa cerebral que s'activa en les interaccions socials madura ràpidament en esta etapa i ens permet comprendre millor els sentiments, les perspectives i les necessitats d'altres persones. A més, les regions vinculades a la recompensa es tornen més reactives, de manera que ajudar ens fa sentir bé.

2. **L'entorn importa.** En famílies i comunitats on contribuir és un valor compartit —el recurs esmenta algunes comunitats ètniques i migrants—, els jóvens semblen sentir més satisfacció en ajudar. I haver viscut la marginació per raó d'origen, gènere, orientació sexual o religió també pot despertar el propòsit d'ajudar a altres persones.
3. **Contribuir, i reflexionar sobre això, millora la salut mental i fins i tot la física.** Els programes de servici comunitari o de mentoria reforcen els valors prosocials i el benestar. I la reflexió posterior —amb un diari, l'art, l'escriptura o el **diàleg** en grup— podria ser clau perquè eixos beneficis arriben també als resultats acadèmics, personals i socials.
4. **Algunes maneres de contribuir.** Fer riure a un amic o consolar-li, ajudar a casa o amb els germans, participar en les decisions familiars, en el consell d'estudiants, en un equip o en una associació del barri.
5. **A les persones adultes ens correspon garantir que estes oportunitats arriben a tot l'alumnat.** Tant si es tracta d'una gran causa social com de tirar una mà a una àvia a casa, com resumix el recurs: **donar als altres afavorix el desenrotllament positiu dels adolescents.**

Contribuir a l'aula: el que ja fem

Quan llegim el tercer punt, és quasi automàtic pensar en les **tertúlies dialògiques.** En elles, cada aportació

s'escolta i es valora per la qualitat dels seus arguments, no per qui la fa. **És exactament eixe espai de reflexió compartida, amb el reconeixement de les i els iguals, el que la ciència assenyala com a necessari.**

També en els **grups interactius** l'alumnat contribuïx constantment: qui acaba abans no es queda esperant, sinó que ajuda els seus companys i companyes a avançar. **Ajudar a aprendre és, probablement, una de les contribucions més valuoses que pot fer un adolescent a l'escola.**

I què dir del **Club de Valentes Violència Zero,** dins del **model dialògic de prevenció i resolució de conflictes:** posicionar-se al costat de qui patix violència i que la comunitat el reconega públicament és contribuir, amb majúscules.

Sis claus perquè la contribució tinga sentit

Si volem aprofundir, el centre oferix un recurs complementari, ***Sis claus per a donar suport a la necessitat fonamental dels adolescents de contribuir als altres.*** En ell s'arreplega que contribuir s'ha associat a **menys símptomes depressius,** a relacions més sòlides entre iguals i fins i tot a un millor rendiment acadèmic. **I es proposen sis criteris per a dissenyar oportunitats de contribució:**

1. **Coherència amb els seus valors:** funciona millor quan connecta amb els seus interessos i capacitats.
2. **Agència:** que el propi alumnat participe a decidir què fer, com i com valorar-lo.
3. **Impacte real:** encara que siga sobre una sola persona. Perquè, com advertix el text, els jóvens s'adonaran si simplement estan fent treball de farciment.
4. **Reflexió:** individual o, millor encara, amb els seus iguals.
5. **Repte:** propostes exigents però assolibles, que els

facen sentir-se capaces.

6. **Connexió:** les **amistats** importen. La investigació mostra que, quan un adolescent ajuda a uns altres en la seua vida diària, es guia pels valors prosocials dels seus amics i no pels de les persones adultes.

Esta última clau ens sembla especialment reveladora: **si el grup d'iguals és qui marca el rumb, la nostra tasca és crear espais on ajudar, defendre i cuidar siga l'atractiu.**

En definitiva

Durant massa temps hem mirat a l'adolescència com una etapa de riscos que cal contindre, i als adolescents com a receptors d'ajuda. La ciència del desenrotllament ens convida a canviar la mirada: **són persones amb capacitat i desig d'aportar, i negar-los eixa oportunitat és negar-los una part del seu desenvolupament**. Garantir que tot l'alumnat, especialment el que viu en contextos de major desigualtat, puga contribuir i veure reconeguda la seua aportació no és una qüestió de bona voluntat, sinó de rigor. Al cap i a la fi, **les evidències ja existixen, a què estem esperant?**

Imatge: Pexels