

ADOLESCENCIA

Cerebro, vínculos y vocación



NeuroClass

ADOLESCENCIA

Cerberero, vínculos y vocación

Este documento es un resumen que recoge los
apuntes y contenidos académicos del curso online
Adolescencia: Cerebro, vínculos y vocación

Objetivos:

1. Comprender las bases del comportamiento adolescente, pasando por definiciones y abordando los principales mitos. Para esto, tendremos que comprender las principales características de esta etapa, basándonos en las líneas empíricas más actuales.
2. Abordar los principales procesos neuropsicológicos que definen al cerebro adolescente. Esto incluye la poda neuronal, el desarrollo de la corteza frontal y la influencia del sistema límbico, entre otros.
3. Integrar las diferencias sustanciales entre el relacionamiento entre pares y el vínculo con los adultos, dado que allí reside la importancia del refuerzo social y las dificultades para acceder a las lógicas adolescentes desde el mundo adulto.
4. Adquirir herramientas prácticas para abordar problemáticas de gran relevancia, como el consumo y la vocación en los adolescentes. Estas herramientas están destinadas a educadores, padres y profesionales clínicos.

Disertante:



Lic. Juan Pablo Cibils

Licenciado en Psicología por la Universidad Católica del Uruguay. Psicólogo clínico con formación en logoterapia del Centro de Logoterapia y Análisis Existencial (CELAE). Convocado por Unicef para participar en la coordinación de talleres y la elaboración del contenido de publicaciones recientes de alto impacto, como Kids Online Uruguay (2017) y la campaña «Adolescentes, no están perdidos» (2021). Coordinador de talleres para padres y estudiantes en diferentes instituciones educativas. Autor del libro “Adolesientes”.

Índice

MÓDULO I

¿Qué entendemos por adolescencia? Mitos y características1

¿Qué es la adolescencia? ¿Cuáles son sus características?2

Algunas características para entender la adolescencia y sus conductas ..4

MÓDULO II

El cerebro adolescente7

Tres características claves para comprender
al fascinante cerebro adolescente8

MÓDULO III

Amigos y vínculo con el mundo adulto12

MÓDULO IV

Consumo y adolescentes17

MÓDULO V

La vocación en los adolescentes20

Elegir... ¿Tarea imposible para un adolescente?23

Ser o hacer. Ser siendo26

Nada le gusta, todo le da lo mismo28

Enseñar y aprender a elegir30

¿Qué nos pasa cuando tomamos una decisión?31

Referencias bibliográficas32

MÓDULO I

¿Qué entendemos por adolescencia?
Mitos y características

¿Qué es la adolescencia? ¿Cuáles son sus características?

“Los adolescentes son bravos”, “míralo, está insoportable, ya está en modo adolescente” “Qué lindo tu hijo, prepárate para cuando crezca y sea adolescente”. Lo cierto es que escuchamos y hablamos mucho sobre los adolescentes, pero realmente... *¿Cómo son? ¿Quiénes son? ¿A qué etapa nos referimos cuando hablamos de adolescencia? ¿Qué piensan y sienten? ¿Qué tiene de especial y diferente esta etapa?*

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la **adolescencia** como el período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, *entre los 10 y 19 años*. Independientemente de la dificultad para establecer un rango de edades con exactitud (varía según los distintos autores) lo que debemos comprender es el valor *adaptativo, funcional y decisivo* que tiene esta etapa.

Es en esta etapa adolescente donde se abre una segunda ventana de oportunidad en su desarrollo, donde tenemos infinitas posibilidades para el aprendizaje y el descubrimiento de fortalezas. Así, en términos biológicos, la definimos como tres etapas bien claras, pre-pubertad, pubertad y post pubertad, caracterizadas por un aumento gradual y posterior descenso en la producción de hormonas de crecimiento y de hormonas sexuales (testosterona y estrógenos).



Lo cierto es que la adolescencia suele tener mala prensa, pues es histórico responsabilizar a los jóvenes, es lo más fácil y siempre rinde. Hemos rodeado esta etapa de prejuicios, y solemos acercarnos al adolescente con miedo, ya que ellos son los *problemáticos*. *¿Acaso los adultos nos olvidamos de cuándo fuimos adolescentes? ¿De cómo nos veían? ¿De qué cosas hacíamos?* Muchos adultos no valoran ni creen que los adolescentes pueden ser realmente capaces de cumplir con determinadas tareas. Así, los infravaloran señalando que son *apáticos, irresponsables, y poco comprometidos*. *¿Es realmente así? ¿Recuerdan los adultos su pasado como adolescentes apáticos y desinteresados? ¿O será que, en realidad, el adolescente se motiva e interesa en actividades que no son compartidas por el mundo adulto?* La adolescencia no es una enfermedad, menos aún *una bomba de tiempo a punto de explotar*.

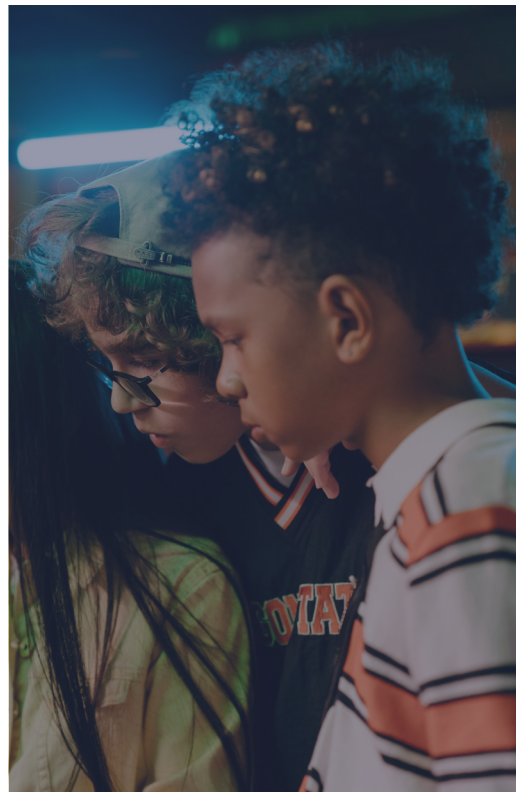


Tanto repetir que la adolescencia es un problema puede llevar a los jóvenes a una actitud que busque corroborar la propia imagen que se les envía. Y en los padres, despertar una peligrosa actitud de alarma. Ahora, cuanto más conocemos y descubrimos sobre esta etapa más confirmamos que es precisamente lo que nos falta en esa etapa de nuestra vida. La adolescencia es lo que nos hace humanos.

Desde la misma definición etimológica de la palabra “adolescencia”, podemos caer en un error repetido que suele llevarnos lamentablemente a los prejuicios con los que nos manejamos desde el mundo adulto. Así, suponemos de forma equivocada que la adolescencia viene de adolecer, de sufrir y padecer un dolor, “que adolece”, debido a su similitud de palabras.

Sin embargo, sabemos que estas palabras tienen raíces muy distintas. Adolescente deriva “del que está creciendo”, “hacia el crecimiento” del “adultus” [adulto], que en su extensión “adulescens” se refiere al “hacerse adulto”. El adolescente ya sabe que crecer duele, [lo vive en carne propia] pero... ¿Por qué no utilizar el derivado adultus de la palabra en lugar del adolecer como padecer un dolor? Son un proyecto en construcción, son el futuro, para ser adultos autónomos y responsables deberán pasar por esa etapa adolescente.

El adolescente se siente niño y adulto al mismo tiempo, pero sabemos que no es ni una cosa ni la otra, están en permanente transición, de ser niños y depender del mundo adulto para todo, a ser jóvenes y adultos que comenzarán a hacerse cargo de su propia vida. Seguramente, tengan muchos recuerdos de situaciones con sus hijos adolescentes en donde un día los felicitaron por un acto de madurez y responsabilidad [ayudó a su hermano menor con la tarea, fue solo a la feria, o recibió un elogio del adscrito del colegio] y, en la misma semana, se sorprendieron por un acto de inmadurez e infantilismo [se olvidó la mochila en el autobús, recibió una observación del colegio por estar jugando cuando no debía, se durmió tras pasar la noche jugando con el móvil].

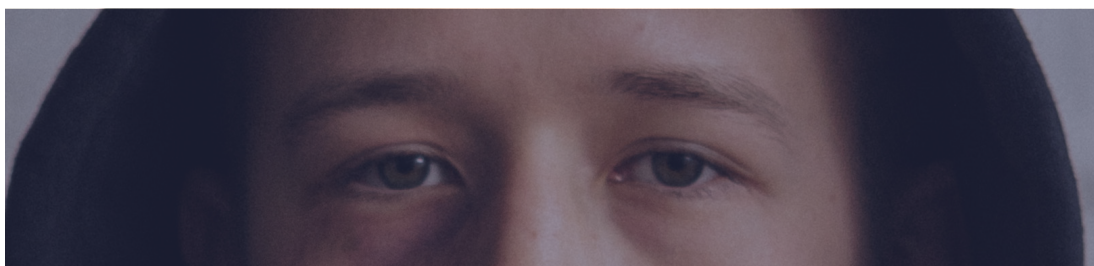


Ahora, antes de que estos adolescentes “nos saquen canas verdes” recordemos la etapa que están viviendo, donde su cerebro cambia por completo, se está remodelando, generando nuevas conexiones. Ellos viven una etapa repleta de crecimiento y cambios acelerados, superada solo por lo que experimentaron cuando eran lactantes.

Algunas características para entender la adolescencia y sus conductas

- El adolescente **no es un “niño grande”**. Son esperables estas oscilaciones en su comportamiento y reacciones en dicho proceso de maduración.
- La adolescencia **no es exclusivamente la edad de la liberación**. La necesidad de separación del adolescente es tan fuerte como la exigencia de pertenecer.
- Los adolescentes prefieren la **compañía de sus pares** más que en ninguna otra época de su vida. *Entre aislarse y gustar*. En el nivel neuronal, percibimos el rechazo social como una amenaza para la existencia. *Distanciamiento de los padres. Oxitocina y sus likes*. Hay una altísima sensibilidad al rechazo y búsqueda de aprobación.
- El **grupo de pares** es un laboratorio de conocimiento y vivencias fundamentales para el adolescente. *Padres, permitan en la medida de lo posible la entrada de la adolescencia a sus casas*.
- Es la época donde **madura la capacidad de raciocinio y el control emocional** [¿Adolescentes emocionalmente controlados?] Lo importante no es el descontrol emocional, sino que a medida que avancen los años haya menos descontrol y se vaya acercando a los comportamientos adultos.
- Madura la capacidad de **retrasar las recompensas**. El niño quiere la recompensa inmediata, en el adolescente esto comienza a madurar, cada cerebro lo hace a un ritmo diferente.
- **Búsqueda de sensaciones nuevas + impulsividad + riesgos**. Crece más que en cualquier época de nuestra vida la emoción que proporciona lo inusual o lo inesperado, en la etapa adolescente se alcanza la máxima fascinación por las emociones fuertes. Hay una importante tendencia a correr riesgos, le cuesta mucho calibrar los riesgos actuales. *Padres, seamos promover la capacidad contemplativa, la actitud y postura crítica frente a lo que hacemos, reflexionando acerca de lo que nos pasa, enseñando a poner en palabras lo que sentimos, analizando lo que hicimos. Seamos buenos modelos en cómo gestionar sus emociones*.

- Aumento del **interés sexual** y una fuerte intensidad de las vivencias amorosas. Esto no quiere decir que la adolescencia pueda explicarse exclusivamente a partir de la sexualidad.
- **Idealismo:** *Nadie es más idealista que un adolescente.* A la hora de pensar una idea o un proyecto pueden verlo con mucha claridad en su mente. Los adultos aquí tenemos un rol fundamental en colaborar para que puedan pasar su visión del mundo de lo posible a lo real.
- Necesidad de **configuración de la identidad.** *¿Quién soy?* A medida que el adolescente transita esta etapa irá creciendo en autoconocimiento, realizando un ejercicio de introspección, evaluando sus deseos, creencias, gustos, valores que comparte y estilos de vida. Su personalidad entra en proceso de construcción, o como si fuera una computadora se irá actualizando la nueva versión.
- **Curiosidad y actitud crítica.** *Del por qué al por qué así y no de esta otra forma.* Ambivalencia entre no cuestionar ni criticar ideas de amigos, pero sí hacerlo con las de padres u otras figuras de autoridad. *Padres, esto suele despertar mucho enojo en el mundo adulto, reflejado en respuestas como: A nosotros nos cuestiona todo, ya ni nos escucha, pero a sus amigos le sigue la corriente en todo.*
- **Egocentrismo.** *La medida de la verdad, de SU verdad.* Las estructuras cognitivas que lo facilitan aún no se han desarrollado totalmente. *Padres, para los adolescentes lograr en determinadas situaciones ponerse en el lugar de otros puede resultar imposible. Es esperable que midan entonces la realidad en base a lo que ellos creen que sea la verdad. Este aspecto suele cuestionarnos mucho como adultos, e irritarnos con frases del tipo: ¡Pero como no se da cuenta de que esto que defiende no es así!*



Aspectos claves a tener en cuenta... ¿Los adolescentes son *difíciles*? No. ¿El adolescente es *problemático*? No en sí mismo. Dependerá de cómo los acompañemos los adultos.

¿El adolescente puede tener determinadas conductas que nos irritan y hacen enojar? Sí. Este tipo de reacciones suelen desafiarnos, nos sacan de nuestros esquemas, nos dejan en *offside* sin saber que decir ya que está en juego nuestro rol de padre, ya no es “palabra santa” lo que decimos, dejamos atrás al hijo-niño que vivió diciendo “sí” a todo, a pasar a tener un hijo-adolescente que cuestiona todo lo que hacemos. Por esto puede resultar una etapa conflictiva.

Ahora, sepamos que los adolescentes no buscan hacernos enojar intencionalmente, no quieren “hacernos la guerra” ni es “una lucha de poder”, muchas veces si no hacen lo que esperamos es porque no pueden hacerlo, porque hay estructuras de su cerebro que están madurando y que aún deben consolidarse.

Y es que, son seres humanos en construcción, su cerebro se está reestructurando, su personalidad se está moldeando, no olvidemos esto a la hora de tener afirmaciones tajantes que limitan y obturan la posibilidad de cambio y crecimiento. Esta etapa adolescente es etapa de florecimiento, de proyectos, de descubrimiento de sí mismos, del entorno, nuestro rol como adultos es justamente el de colaborar para que esto fluya y habilitar a que pase, no precisamente bloquearlo o enlentecerlo.

Los padres deben, finalmente, tener presente que el gran objetivo al transitar la adolescencia es poder aprender a tomar decisiones, aprender de los errores, hacerse cargo de sus actos, responder con libertad, funcionar con responsabilidad, y crecer en autonomía, para poder llegar a ser adultos saludables.

MÓDULO II

El cerebro adolescente

Los adolescentes cambian. Eso lo notamos todos. Aumenta su capacidad de producir hormonas y físicamente dejan de ser niños para comenzar a ser adultos, en esa transición ubicamos a la adolescencia. *¿Pero son acaso esos los cambios más notorios e importantes en el proceso adolescente?* No. Existen otros tipos de cambios *radicales*, que no son visibles ya que son a *nivel cerebral*.

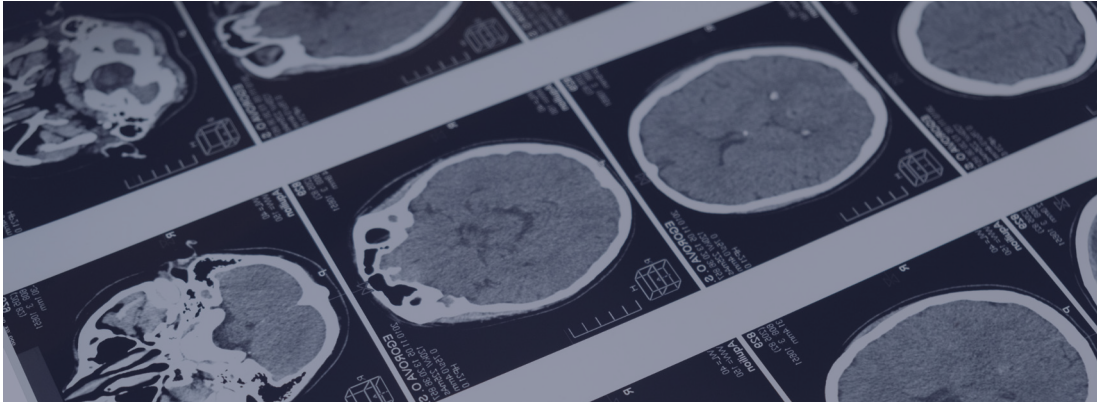
Durante la adolescencia el cerebro sufre una impresionante actualización. Es en este período cuando terminará de *conectarse*. Antes creíamos que a los 6 años ya había terminado este proceso, hoy sabemos que seguirá madurando a lo largo de toda la adolescencia. Se remodela completamente. En la adolescencia hay un incremento en la velocidad y en el flujo de conexión de las redes entre las distintas áreas del cerebro. La comunicación entre las dos partes del cerebro es lo que se está desarrollando durante la adolescencia.

Como si el cerebro fuera una computadora, está en plena adolescencia actualizando su *software*, adaptándose al entorno para quedar listo con el fin de funcionar en el resto de la vida adulta. Es la segunda gran ventana de oportunidad para formar adultos saludables y socialmente adaptados.

Además, es una época de maduración donde el cerebro vive las llamadas *podas neuronales*. El cerebro analiza conexiones que no utiliza o no se usaban, por esto los adolescentes pueden hacer cosas mucho más complicadas, por ejemplo, abordar temas profundos, que de niños no hacían. Esto es clave para comprender su comportamiento tan variable que suele irritar muchas veces a los adultos, pues en el mismo día pueden tener reacciones muy distintas y oscilantes.

Tres características claves para comprender al fascinante cerebro adolescente

- 1. Etapa de sensibilidad máxima del cerebro a la dopamina**, es un neurotransmisor que activa los circuitos de gratificación e interviene en el aprendizaje de pautas y la toma de decisiones. El adolescente se guía más que nadie por actividades que le producen placer. No podemos desconocer este aspecto para entender cómo deciden los adolescentes.
- 2. El cerebro adolescente es especialmente sensible a la oxitocina**, otra hormona neurotransmisora, que entre otras cosas *hace más gratificantes las relaciones sociales*. La respuesta del cerebro a la exclusión del grupo de pares es muy semejante a la que se observa en caso de amenaza física o en una situación de falta de alimento.
- 3. La serotonina** es otro neurotransmisor que puede aparecer desregulado en la adolescencia. Esto explica el estado cambiante y variable en el ánimo de los adolescentes, así como su apetito y sueño. Cuando funciona de manera óptima, la serotonina conduce al bienestar y la felicidad. Niveles bajos de serotonina en la adolescencia pueden relacionarse con la soledad, los trastornos alimentarios, la depresión y conductas autoagresivas.



¿Cómo madura este cerebro adolescente? ¿Por qué son tan inmaduros? ¿Hacen fuerza para estar siempre en la pavana? ¿Será que no se controlan? ¿Son niños grandes?

Esta es la época donde *madura la capacidad de razonar y el control emocional*. Suena un contrasentido decir “adolescentes emocionalmente controlados” ¿no? A medida que crezcan, madurará esta capacidad. Aprenderán a gestionar sus emociones, a identificarlas, pero esto no evitará que tengan sus “berrinches” o “que estén en la pavana”. Lo importante entonces no es el descontrol emocional, sino que a medida que avancen los años haya menos descontrol y tengan mayor capacidad para autorregularse e identificar sus emociones. Son esperables tales oscilaciones en su comportamiento y reacciones en este proceso de maduración.

¿Por qué quieren todo ya? ¿Por qué son tan arriesgados? ¿Acaso no se dan cuenta de los peligros a los que se exponen? ¿Es que no piensan antes de hacer las cosas?

Seguramente, estas son de las preguntas que más nos desconciertan e irritan del mundo adolescente. Por un lado, en dicha etapa comenzará a madurar la capacidad de *retrasar las recompensas*.

¿Qué significa esto? Cuando somos niños queremos la recompensa inmediata, ¡Todo ya! El niño quiere jugar o ir al parque AHORA, no entiende si le decimos “si te portas bien mañana vamos a la plaza”. *¿Qué es mañana para ese niño?* Nada. En el adolescente entonces esto comienza a madurar lentamente, cada cerebro lo hace a un ritmo diferente.

Y es que, los adolescentes se muestran impulsivos, buscando esta recompensa inmediata, el famoso *no sé qué quiero, pero lo quiero ya*, pero esta capacidad comenzará a madurar progresivamente. Al mismo tiempo, los jóvenes sentirán especial atracción por vivir sensaciones nuevas. Pues crece más que en cualquier época de nuestra vida la emoción que proporciona lo inusual o lo inesperado, en la etapa adolescente se alcanza la máxima fascinación por las emociones fuertes.

Por otro lado, hay una importante tendencia a correr riesgos, les cuesta mucho calibrar los riesgos que asumen. Pero no será por falta de inteligencia, o por el cerebro en construcción, sino porque muchas veces valoran de una manera diferente a como lo hace el adulto, la recompensa que le trae asumir ese riesgo.

La búsqueda de sensaciones nuevas, mezclada con la impulsividad adolescente, sumado a la tendencia de correr riesgos, y a que irá madurando la capacidad de retrasar las recompensas, hace un conjunto de características explosivas en el adolescente.

¿Por qué son tan cuestionadores? ¿Es que nada les viene bien? ¿Van a criticar todo? ¿Todo lo que papá/mamá le dice está mal? ¿Y si sus amigos se tiran a un agujero él también va y lo hace? ¿Viven soñando locuras inalcanzables?

En esta etapa es normal y esperable que encontremos una ambivalencia entre no cuestionar ni criticar ideas de amigos, pero sí hacerlo con las de padres u otras figuras de autoridad. Esto nos irrita mucho a los adultos. Son muy críticos, pero... *¿Lo hacen cuando les conviene y frente a quienes ellos quieren?* Típica pregunta de adultos que acompañamos adolescentes.

Sumado a estas posturas críticas suele ser una etapa donde comienzan también mostrarse extremadamente curiosos. Del *por qué* al *por qué así y no de esta otra forma*. Al mismo tiempo, otra característica que identificamos fácilmente es su idealismo, recordemos nuestro pasado de adolescente y seguramente fuimos idealistas por excelencia. A la hora de pensar una idea o un proyecto ellos pueden verlo con mucha claridad en su mente. Los adultos aquí tenemos un rol fundamental en colaborar para que puedan pasar su visión del mundo de lo posible a lo real. Que puedan concretar estos sueños e ideales en algo concreto y realizable.

Esta capacidad soñadora puede ser muy útil para despertar nuevas ideas, pero la otra cara no tan positiva es que ter mine generando un efecto desmotivante en el adolescente al no poder ver justamente cómo aterrizar la idea en algo real. Nuestro rol, una vez más, es clave.

¿Por qué están todo el día mirándose al ombligo? ¿Es que no les importa nada, solo piensan en ellos?

El *egocentrismo* es una característica típica de esta etapa. La medida de la verdad es la de SU verdad. Les puede costar mucho ponerse en el lugar del otro, porque las estructuras cognitivas que lo facilitan aún no se han desarrollado totalmente.

Ahora, detrás de las actitudes de egoísmo, o narcisismo de los adolescentes hay una necesidad de quererse y valorarse a sí mismos para poder crecer y hacerse a sí mismos. Ellos necesitan *configurar su identidad*. Responder a preguntas tan importantes para el adolescente: *¿Quién soy? ¿Cómo soy? ¿Cómo quiero que me vean?*

A medida que el adolescente transita esta etapa irá creciendo en autoconocimiento, realizando un ejercicio de introspección, evaluando sus deseos, creencias, gustos, valores que comparte, estilos de vida. Su personalidad entra en proceso de construcción, o como si fuera una computadora la nueva versión se irá actualizando. De hecho, viven este proceso con una presión interna muy fuerte, reciben mensajes que les hace sentir mal consigo mismos, como que no sirven para nada, que son *feos*, que no valen nada.

Por eso, no olvidemos que, en determinadas situaciones, ponerse en el lugar de otros puede resultar imposible para los adolescentes. Es esperable que midan entonces la realidad en base a lo que ellos creen que sea la verdad, y que detrás de esa aparente postura egoísta se esconde una presión altísima en un período en donde la construcción de su identidad es tan importante.

Sepamos, entonces, que los adolescentes no buscan hacernos enojar intencionalmente, no quieren “hacernos la guerra” ni iniciar “una lucha de poder”, muchas veces si no hacen lo que esperamos es porque no pueden hacerlo, porque hay estructuras de su cerebro que están **madurando** y que aún deben consolidarse. Los adultos no debemos acercarnos desde el miedo o reaccionando mal cuando el adolescente nos cuestione, esto no habilita el diálogo ni construye un entorno de confianza y seguridad.

Todos los adultos que estamos cerca de los adolescentes tenemos que poder favorecer espacios de reflexión, promover una actitud y postura crítica frente a lo que hacen. *¿Cómo podemos hacerlo?* Con nuestro ejemplo, reflexionando acerca de lo que nos pasa, enseñando a poner en palabras lo que sentimos, analizando lo que hicimos. Es decir, seamos buenos modelos en cómo gestionar nuestras emociones.

Tengamos presente entonces que **son seres humanos en construcción**, su cerebro se está reestructurando, su personalidad se está moldeando. No olvidemos esto a la hora de tener afirmaciones tajantes que limitan y obstruyen su posibilidad de cambio y crecimiento.

Esta etapa adolescente es realmente una etapa de florecimiento, de proyectos, de descubrimiento de sí mismos, del entorno. Nuestro rol como adultos es justamente el de colaborar para que esto fluya y habilitar a que pase, sin bloquearlo o enlentecerlo. Por eso, es fundamental que los padres, educadores, y el resto de los adultos que estamos en contacto con adolescentes, tengamos presente que el gran objetivo al transitar la adolescencia es que puedan aprender a tomar decisiones, aprender de sus errores, hacerse cargo de sus actos, responder con libertad, funcionar con responsabilidad, y crecer en autonomía, para poder llegar a ser adultos saludables.

MÓDULO III

Amigos y vínculo con el mundo adulto

“Antes todo me lo consultaba ahora no se nada de su vida”

“Le di todo, ahora no me habla”

“Antes hacíamos actividades juntos, pasábamos el tiempo y nos divertíamos jugando, ahora me pide que lo deje en la esquina”

“Ya sé que no debería elegir a sus amigos, pero cuando se junta con “esos” no me gusta nada”

Al entrar en la adolescencia es natural y esperable que se dé un corte radical en el vínculo padre/madre-hijo/a. Niños que dependían de sus padres casi que para todo viviendo en un manto de seguridad, pasan a ser adolescentes que comienzan a resolver situaciones por sí solos navegando en la incertidumbre y lo desconocido. Esto es, sin duda, una de las principales dificultades que presenta el mundo adulto a la hora de atravesar esta etapa. Para muchos resulta muy difícil poder soltar, dejarle ese espacio a su hijo con cierta libertad, acompañarlos sin “ahogar”.

¿Por qué? Primero que nada, porque a ningún padre quiere ver sufrir a su hijo. Y parte de moverse con libertad es comenzar a tomar decisiones por sí solos, equivocarse, “darse contra la pared”, y a veces los adultos creemos que lo mejor es ayudarlos a que no se den estos golpes, a que no se frustren, a sobreprotegerlos.

Por otro lado, hasta este momento para muchos adultos apoyar a sus hijos había significado aislarlos de las complicaciones del crecimiento, en la búsqueda de que sigan siendo niños, evitando así que entren en el mundo de las responsabilidades adultas. Esta postura ha generado mucho daño, ya que no hace más que instalar vínculos tóxicos absolutamente dependientes de las figuras paternas y, por otro lado, favorecen un crecimiento de “niños gigantes”. Es decir, tienen responsabilidades como adultos, pero los protegemos como niños.

En esta etapa es normal que progresivamente la imagen de padre ideal se vaya deteriorando para dar paso a descubrir la imagen del padre real. De forma que el hijo ya no se vincula con su padre desde el rol hijo- niño que pide o demanda, y dará paso al nacimiento de un nuevo tipo de relación, del rol hijo-adulto, que comprende y conoce a un padre humano - no idealizado - con errores, con imperfecciones.



Este paso se dará si logran distanciarse en esta etapa adolescente. El padre ídolo ya no existe más, ahora los ídolos pasan a estar en el círculo de pares. ¡Qué rabia me da! Logran confesar algunos padres, otros lo sienten, pero no logran asumirlo [peor]. Por otra parte, el adolescente prefiere estar con la gente de su misma edad más que en cualquier otra etapa de la vida.

¿Por qué? Porque junto a sus pares va a compartir las mismas experiencias, se entienden, son de los pocos con los que pueden empatizar y sentirse escuchados. Comparten esa misma mirada del mundo adulto, y el sentirse señalados e “incomprendidos”.

Otra de las razones por las cuales suelen relacionarse más con sus pares, y que genera muchísima incomodidad en el mundo adulto, es que los pares representarán el futuro, y el mundo adulto el pasado. Sumado a que estos pares representan “novedad”, el mundo adulto es lo viejo conocido. Lo novedoso en esta etapa atrae muchísimo y despierta un valor muy atractivo y deseado para el adolescente que la familia no puede ofrecer.

Estos adolescentes han crecido en entornos manejados y dirigidos por adultos, es fundamental entonces brindarles espacio de participación adolescente, tenemos que escucharlos, no tenemos que hablar por ellos. *¿Realmente los escuchamos? ¿Cuántas veces les preguntamos sobre lo que quieren, piensan, o sienten?* Y lo más importante... *¿Cuántas de esas veces que le damos participación realmente terminamos aceptando sus ideas o sugerencias?*

Otro elemento clave para entender por qué el interés en sus pares mientras toma distancia de sus padres en esta etapa de su vida, nos lo da el funcionamiento del cerebro adolescente. Cada vez que tienen éxito (y así lo perciben), en algún tipo de relación social, su cerebro segrega oxitocina, una hormona que vinculamos a las relaciones interpersonales. Esta produce una sensación de bienestar, confianza, reducción de inseguridades, ¡todo lo que un adolescente en construcción necesita!

Cada invitación que recibe de parte de un amigo, un mensaje de WhatsApp, un “me gusta” en una foto que comparten, activa dicho funcionamiento en su cerebro. Esto hace que en el adolescente sea tan importante el poder ser aceptado por sus pares, ya que resulta especialmente gratificante psicológicamente pero biológicamente también.



Esta búsqueda de aprobación y de identificación en sus pares tiene la otra cara, la de una alta sensibilidad al rechazo. Nadie quiere ser excluido, pero menos aún, en la adolescencia. Cuando somos adolescentes y sentimos rechazo de nuestros pares se activan zonas en nuestro cerebro asociadas a la amenaza de salud física o falta de alimentos. A nivel cerebral, entonces, percibimos el rechazo social como una amenaza real a nuestra propia existencia. Por eso los padres debemos entender esto y repetirlo mil veces, para ponernos en la piel de nuestros adolescentes si se sienten tristes porque no los invitaron a una fiesta de 15, si se sienten angustiados porque no están en el grupo de WhatsApp o si están irritables porque su novio la dejó, por ejemplo. Lo viven y reaccionan como si su vida dependiera de ellos, ¡y es verdad! Así lo perciben.

El distanciamiento del círculo de contención de sus padres no solo es esperable que suceda, sino que pasa a convertirse en algo vital y necesario para un crecimiento saludable del adolescente. Necesita ganar en independencia, proyectarse, ensayar versiones de sí mismo que puedan confrontar sanamente con la de sus padres, diferenciarse de sus adultos.

¿Cómo van a hacer esto si sus padres están invadiendo su espacio? ¿Cómo podrán hacerlo si sus padres van a acompañarlo a anotarse en la bedelía de la Universidad? Los hijos serán siempre hijos de sus padres, pero eso no les permite a los adultos invadir su espacio, no respetarlos y no aceptar su intimidad. Es normal que los padres sientan ese miedo de “soltarlos”, de que ellos comenzarán a caminar cada vez más solos y con mayor libertad, pero ese miedo no debe convertir al padre en un agente intrusivo.

¡Pasa todo el día encerrado en el cuarto! La privacidad y la intimidad es parte del espacio físico que cada adolescente tiene que ir creando y aprendiendo a gestionar. Los padres al mismo tiempo aprenderán a estar ahí, en una distancia óptima, que el adolescente sienta que están cerca y que si en algún momento necesita compartir algo ahí estarán. *¡Es una tumba! ¡Antes nos contábamos todo y ahora es todo sí/no! ¡Tengo que sacarle todo con un buzón y cuando habla con amigos pasa horas!*

Así como el adolescente irá creciendo y está en formación permanente podemos asegurar que los padres también. De esta forma, los adultos deberán ir aprendiendo a encontrar la mejor manera de comunicarse con el hijo adolescente. Sin caer en recetas mágicas y en poder conocer la dinámica de cada uno, muchas veces con un adolescente preguntar menos puede resultar más efectivo. Es normal que en esta etapa le hagan sentir al adulto de que no son tan importantes ni necesarios, pero sabemos que si necesitan van a recurrir al adulto.



¿Qué pasa entonces? El adulto tiene que estar y mostrarse disponible para ese momento, escuchar, contener, inspirar confianza y a seguir siendo el referente en la crianza y desarrollo de su hijo.

Sepamos, padres, que es esperable entonces que sus hijos se rebelen, que quieran separarse de su camino, que en el discurso repitan que “papá/mamá ya no eres lo más importante de mi vida, ya no te necesito”. Esto duele, por supuesto, pero es una etapa pasajera y necesaria para poder tomar distancia y construir su propio camino.

¿Qué sucede si esto no pasa? Es muchísimo más negativo para el futuro desarrollo del adolescente. Los hijos que no pueden confrontar sanamente a sus padres, los hijos que no pueden contradecirlos, no podrán separarse emocionalmente de ellos. Y sin esta separación seguirán siendo hijos-niños. El padre que se cree amigo de su hijo adolescente no hace más que reforzar esta peligrosa figura, e instalar una dinámica en donde ese hijo nunca podrá ni deseará contradecir a esa figura, ¡ya que será su amigo no su padre! Así, ganó un compañero, pero perdió un padre.

No olvidemos que para que nuestros adolescentes crezcan saludablemente debemos habilitar y no perder nunca los canales de comunicación, mostrarnos disponibles para cuando nos necesiten, y aprender a perder paulatinamente el miedo de ya no poder controlar sus vidas, ¿difícil verdad? Sí. Pero es lo necesario en esta etapa de sus vidas.

MÓDULO IV

Consumo y adolescentes

Si hay una característica que nos ayuda a identificar fácilmente a los adolescentes es su capacidad para asumir riesgos y terminar metiéndose en problemas. Pero... *¿Lo hacen intencionalmente? ¿Acaso buscan conscientemente pasar esos límites y hacer enojar a sus padres?* No. Lo hacen porque necesitan hacerlo. Deben tomar esos riesgos. Su cerebro está madurando, su producción de hormonas creciendo, el contexto en el que se mueven es cada vez más importante y el rol de sus pares hacen un combo que no debemos perder de vista para entenderlos realmente y no caer en reduccionismos al decir “los adolescentes se meten en líos porque son tontos”.

El desarrollo del cerebro no termina hasta alrededor de los 25 años y la corteza prefrontal, que tiene que ver con el autocontrol, no madura hasta después de los 18 años. Pero si los comparamos con los niños vemos que los adolescentes tienen mejor control de sí mismos. Entonces... *¿Cómo siguen asumiendo riesgos? ¡No los entiendo!*, suelen decir con preocupación y malestar padres de adolescentes. Y es normal este tipo de planteos. Ya que vemos que los adolescentes piensan y reconocen el riesgo de igual forma que lo hace el adulto.

Entonces... *¿Por qué se exponen con más facilidad al riesgo?* No es debido a su cerebro en construcción, es porque los adolescentes valoran la recompensa de una manera distinta a como lo hace el mundo adulto. Valoran la recompensa más que el riesgo mismo. *¿Cómo se explica esto?* Steinberg con su experimento mediante un videojuego lo logró ilustrar muy bien. Veámoslo.

Un adolescente debía llegar a una meta conduciendo un coche mediante un simulador, ganaba más puntos si lograba evitar cometer infracciones mientras manejaba y todo esto hacerlo en el menor tiempo posible. Luego, un adulto repite la misma prueba. Los resultados son muy similares, tanto adolescentes como adultos conducen el mismo nivel de percepción de riesgo.

¿Qué fue lo revelador del experimento? Steinberg añadió algo vital para la vida de un adolescente: **sus amigos**. Cuando había amigos presentes, el adolescente tomaba el doble de riesgos, saltándose semáforos, cometiendo más infracciones que no había hecho antes. El adulto, cuando tuvo su turno, con público mirándolo, no cambió su forma de conducir.

Por esto, afirmamos que la tendencia a meterse en problemas o estar expuestos a riesgos en el adolescente no se debe al cerebro en formación, sino a la valoración que hacen de la recompensa. Son conscientes del riesgo, pero le dan más valor a la recompensa social. Así pues, los jóvenes asumen más riesgos cuando están acompañados de sus pares.



Es la etapa en la que el adolescente comienza a separarse del mundo de sus padres, del mundo adulto, para pertenecer e identificarse al de sus pares. Con ellos comienza a llegar más tarde a su casa, a salir de noche, a consumir lo que sus amigos hacen. Recuerden esta característica distintiva del adolescente donde suele tener una postura muy crítica hacia sus padres, pero no así con sus pares, por eso probablemente no cuestione las cosas que hagan sus amigos, o lo que consuman, pero si lo hará con sus progenitores.

Sumado a lo anterior, este es el tiempo donde los adolescentes están más expuestos al consumo de alcohol y de cualquier otro tipo de drogas. A medida que están menos en la casa hay menos control y supervisión de sus padres, y mayor espacio para que el adolescente explore este mundo desconocido para él.

Al igual que como pasa en muchísimas decisiones que los padres tienen que tomar con sus hijos, referido al consumo, los padres no van a estar presentes siempre que se den estas situaciones, o que sus hijos tengan la posibilidad de hacerlo. Por lo tanto, las sugerencias más efectivas siguen siendo la de habilitar el diálogo en casa, no generar en el consumo un tema tabú, explicar los riesgos de consumo de distintas drogas (Recuerden, sus hijos si bien pueden comprender en teoría el riesgo de consumir determinada sustancia, el peso de hacerlo en grupo y con amigos puede llevar a ser más fuerte), si hay instancias de “descontrol” esperables en un crecimiento adolescente aprovechar para hablar de ello como una instancia más de aprendizaje. Para poder así lograr que cada adolescente crezca en madurez, en autocontrol, en el manejo de sus impulsos, en reconocer qué puede y que no puede, qué debe y qué no debe hacer, para responder con autonomía y libertad.

Recordemos que el cerebro adolescente incrementó considerablemente en su sistema la producción de dopamina, más que en cualquier otra etapa de nuestra vida. Si no... Repasemos nuestras vivencias de adolescentes y entenderemos entonces por qué todo nos resultó tan placentero en ese tiempo.

Y es que, esta producción de dopamina está relacionada con el placer, la búsqueda de sensaciones nuevas y activa los circuitos de recompensa. Si a esto le sumamos un sistema de autocontrol aún inmaduro, entenderemos la toma de decisiones y el calibre de riesgos desde otra perspectiva. Por ende, es un tiempo donde responden en base a lo que les gusta, a lo que les despierta placer, si bien en la teoría pueden saber que hacer determinada cosa no es lo mejor. Entusiasmo, atracción por la novedad, calibrar los riesgos, valorar la compañía de los pares. Estos rasgos, que son fácilmente identificables y esperables en la adolescencia, nos harán luego adultos más saludables y responsables.

MÓDULO V

La vocación en los adolescentes

Hay dos preguntas que seguramente sean de las más difíciles de contestar para un adolescente. *¿Qué hacemos el finde que viene?* y *¿Qué vas a hacer cuando termines el instituto?*, en ambas interrogantes tenemos un denominador común: el tiempo futuro.

Lo que aún no conocemos puede despertarnos ansiedad. La ansiedad es aquella respuesta normal y adaptativa que ensaya nuestro cuerpo cuando percibe una *amenaza* potencial para su autoestima. Nos prepara para reaccionar ante una situación de peligro. Por ejemplo, cuando estamos por dar un examen, en una reunión laboral importante, o cuando cruzamos la calle y un auto nos frena abruptamente. En cada una de estas situaciones la ansiedad es importante y necesaria para responder de manera adaptativa a la situación. Se activa, así, el mecanismo de lucha-huida, para combatir ese peligro o escapar de él. Ahora, esto es bien distinto al *miedo*. El miedo aparece referido a un estímulo específico, es concreto y real.

En la etapa adolescente, el miedo suele estar vinculado más bien con la autoestima personal y las relaciones interpersonales. Un adolescente puede tener *miedo* a que le den la palabra y no le quede otra que tener que participar oralmente en esa clase tan particular [afectando su autoestima si no lo hace de buena manera, si se siente expuesto o vulnerado de esa forma], o un adolescente puede vivir con muchísima *ansiedad* su decisión vocacional, el no saber dónde anotarse, la presión de encontrar algo que le guste, o el trabajar de algo que cumpla con sus propios deseos [¿O con los de su familia?].

En definitiva, la ansiedad es normal y esperable en muchísimas situaciones. Nos adapta a responder mejor al entorno en el que nos movemos. Sin esta ansiedad que nos activa no podríamos responder saludablemente a las amenazas a las que podemos enfrentarnos. Podemos luchar, huir o quedarnos paralizados frente a lo que nos amenaza.

En la ansiedad, muchas veces, la persona no reconoce fácilmente cuál es ese objeto temido, y puede afectar a nivel de su propio organismo. Mareos fuertes, visión borrosa, manos sudorosas, hormigueo en brazos o piernas, náuseas, rigidez muscular, problemas al conciliar el sueño, dificultades al respirar y, en algunos casos, la sensación de que nos ahogamos o asfixiamos.



Es entonces fundamental comprender que el sufrimiento en ciertos casos de ansiedad existe y es real. El estudiante que no puede rendir una prueba se pone muy nervioso, estudió mucho, se preparó muy bien, pero llegada la instancia de evaluación se siente mal, va al baño a vomitar, hace una mala prueba, y a los pocos días inventa excusas para no ir más a clases. Este tipo de casos son frecuentes en adolescentes que suelen exigirse en el área académica.

Muchos padres, en casos como este, suelen preguntar con preocupación... *¿Pero si es solo un examen? ¡Qué se esfuerce, qué no sea exagerado!* No es un tema de falta de esfuerzo, menos aún de voluntad. No siempre querer es poder, y cuando estamos frente a un cuadro de ansiedad en donde afecta al organismo de esta manera, lo primero que debemos hacer como padres y educadores es empatizar con el sufrimiento real del adolescente.

¿Cuándo entonces estaríamos frente a un problema? Cuando esta reacción nos invade a tal punto que termina por dominarnos (como en el anterior ejemplo), nos afecta en nuestras reacciones perdiendo el control sobre ellas, o cuando evaluamos elementos del entorno como amenazantes cuando en realidad no lo son, y terminamos haciendo un desgaste emocional muy importante. En muchos casos, así puede ser vivida la **decisión vocacional** por nuestros adolescentes.

Del futuro tan cambiante solo sabemos cómo no va a ser. Pero en esta etapa clave como lo es la adolescencia... *¿Por qué les resulta tan difícil proyectar o visualizar un futuro?* Sea el plan del fin de semana, o la carrera universitaria y un trabajo cuando sea mayor. Entra en juego su **capacidad para retrasar recompensas**.

Para los adolescentes, cursar bachillerato (4to, 5to y 6to año de instituto) es sinónimo de vivir un **tiempo de decisiones**. Comienzan a elegir qué ropa ponerse, qué series en *streaming* mirar, a qué lugares salir de noche, van ganando en autonomía, y esto significa tomar decisiones con libertad y responsabilidad.

Recordemos que en esta etapa tales decisiones estarán muy marcadas e influenciadas por los gustos e intereses de sus pares, y no tanto por los de sus padres. *¿O acaso no es evidente el paulatino alejamiento de los usuarios más jóvenes de la red social Facebook?* No se van a otra red porque la primera sea poco útil, se van porque ha sido invadida prácticamente por usuarios adultos, ¡por sus padres! Elegir es señal de un sano crecimiento, comienzan a ser dueños y responsables de sus actos, y a aprender que deberán hacerse cargo de las consecuencias de estos.

Algunos vienen de elegir si festejar sus quince años, hacer una reunión con amigos o si irse de viaje, y prácticamente de golpe, les guste más o menos a nuestros jóvenes, todos tendrán que tomar muchas e importantes decisiones en pocos años. Primero tendrán que anotarse en una opción de bachillerato, luego aquellos que culminan esta etapa tendrán que volver a elegir si quieren continuar sus estudios, y en dónde hacerlo, otros también podrán decidir si prefieren comenzar a trabajar antes de estudiar, y otros probablemente elijan ambas opciones.

Son demasiadas decisiones en pocos años, pero... *¿Uno está preparado a esta edad para responder a preguntas tan importantes?* Estoy convencido de que **no**, ya que a nivel cerebral está madurando nuestra **capacidad de retrasar recompensas**. Pongo el siguiente ejemplo: A mi hija le digo que si hoy se porta bien mañana la llevo a jugar a la plaza. Para ella, “mañana”, realmente no significa nada. Tiene que ser hoy. Inmediatez. *No sé lo que quiero, pero lo quiero ya.* Esta capacidad de retrasar la recompensa, de que esta no sea inmediata, madura con la adolescencia y el crecimiento de su cerebro. Lamento desilusionarlos si pensaban que era sencillo o rápido, ya que puede demorar unos cuantos años más en que madure esta capacidad.

Elegir... ¿Tarea imposible para un adolescente?

Es muy difícil para un adolescente proyectarse a un futuro estudiantil o laboral. Visualizar algo que pasará en muchos años. Les resulta muy complicado asimilar que las calificaciones que obtengan ahora les van a servir en ese futuro tan inimaginable para ellos. Y lo más importante es entender que no lo hacen porque sean irresponsables, inconscientes o desconsiderados con el esfuerzo que sus padres han hecho por ellos, *no lo hacen porque no pueden hacerlo.* Es una habilidad que madura y nosotros no deberíamos olvidarlo.

Recordemos cuando tuvimos esa edad, cuando transitamos esta etapa de decisiones en bachillerato, porque no lo olvidemos (por más capaz que alguno quiera borrarlo) de que todos fuimos adolescentes, y de que es fundamental haber atravesado esa etapa para poder llegar a ser adultos hoy.

¿Cómo elegimos? ¿Qué elementos tuvimos en cuenta? ¿Éramos conscientes realmente del futuro, de si habría trabajo para aquello en lo que queríamos formarnos? ¿Le dimos mucho valor a la remuneración? ¿Qué referentes tuvimos en ese tiempo? ¿Quiénes fueron los modelos para inspirarnos en nuestra decisión? ¿Cómo quién queríamos ser? ¿Elegimos realmente pensando en lo que elegíamos o simplemente tocaba elegir y estábamos más ocupados en los planes de fin de semana con nuestros amigos? Preguntas que nos recuerdan que tuvimos las mismas dudas, incertidumbres que nos fueron forjando, y que ojalá nos ayuden a acercarnos más a comprender aquellas interrogantes que pueden tener frente a esta decisión. Y me atrevo a decir que muchos de estos adolescentes que hoy están eligiendo tienen una relación con el mundo laboral o con lo que imaginan de él bien diferente a la que tuvieron sus padres.



Estos adolescentes son mucho más conscientes de vivir en el presente, de responder a sus deseos, de comprender que el cambio es algo permanente, las opciones han cambiado y no son tan estáticas, la flexibilidad académica y laboral hoy es muy frecuente, veo un estilo distinto al adolescente de otros tiempos frente a mismas decisiones. Y es que, es innegable el peso que ha tenido la pandemia para ellos en muchísimos sentidos. Mismamente, uno de ellos la posibilidad de visualizar opciones laborales mediadas por la virtualidad, la combinación del tiempo de casa con el del trabajo.

En conclusión, tener que elegir hoy “su carrera o profesión” puede resultar imposible para un adolescente. Y lo que es más importante, generar una carga emocional muy riesgosa. Para muchos es la primera decisión que tomarán conscientes por sí solos. Pues, hasta el momento, para algunos lo más trascendente que habían elegido era si festejaban su cumpleaños o no, ahora les llega el mensaje de “elige tu profesión” “elige tu futuro” o “el tiempo es ahora”. Sería un error si como adultos seguimos presentándolo de esta manera. Yo prefiero poner entonces esta situación sobre la mesa con los adolescentes, insistiendo en la idea de que esta no es la mejor edad para decidir. De manera que puedan aliviarse, quitarse ese peso que muchos suelen ponerse, escucharse entre ellos, compartir esta ansiedad natural que pueden sentir, y así comprender que es esperable que se encuentren con poca claridad vocacional respecto a su futuro.

Luego, en lugar de hablar de profesión, de qué vas a hacer, esta mirada a veces tan lineal, hablemos de vocación. *¿Qué vas a ser?* Entendiendo que lo vocacional es un llamado a descubrir, a responder, a construir. Busquemos que nuestros jóvenes sean conscientes de que están creciendo, que sus ideas van cambiando, que otras nuevas se irán consolidando, y que esta decisión vocacional refiere a un proceso que lleva **tiempo**, que es algo que se va **construyendo**, es algo **dinámico**, y **no** es una decisión de **respuesta mágica**.

¿Las ideas, gustos e intereses que tengo ahora con 35, 45, o 60 años son las mismas que tenía con 15 años? Seguramente no. **Porque yo no soy el mismo.**

He ido cambiando, creciendo, y aprendiendo. Por lo tanto, es fundamental entender que para “elegir bien”, como muchas veces le transmitimos a nuestros jóvenes mientras seguimos cargamos sus mochilas de presión, deberán incorporar la idea de que sus gustos van a cambiar, sus intereses van a mutar. Así, lo que a los 15 años le dedicamos mucho tiempo capaz a los 40 ya dejó de gustarte, y de la misma forma aprendiste algo nuevo que de más joven no conocías. Lo cambiante y dinámico de lo vocacional necesita entonces que estemos preparados para respetar cada proceso, necesitamos darle tiempo.

Por eso, muchas veces resulta tan difícil la elección, los estudiantes a fin de 4to año tienen que anotarse en una opción de 5to año. Pero... *¿Y si no sé lo que me gusta? ¿Y si aún no me conozco tanto?* pueden perfectamente preguntarse.



El manejar varias opciones e incluir nuevas alternativas es algo a lo que tenemos que estar preparados, y a **no tener miedo al cambio** dentro de este proceso vocacional. Cambiarse no debería resultar mala palabra. El nuevo plan de bachillerato que rige para todos los institutos habilitados del país desde 2006, permite que tengan que cursar asignaturas específicas de cada orientación que eligen, y otras que son comunes independientemente de la opción que tomen. Esto hace que si luego uno quiere cambiarse de diversificación tendrá que prestar atención a promover las asignaturas específicas de la nueva orientación, ya que las asignaturas comunes las habrá cursado (y esperamos que en camino a la aprobación). En el plan de bachillerato anterior que seguramente todos los lectores adultos cursaron, hablar de cambiarse de orientación significaba cursar literalmente el año nuevamente, ahí sí era vivido como un tiempo perdido, pero hoy no debería serlo.

Sepamos entonces que algunos estudiantes elegirán un bachillerato estando muy seguros, y otros sentirán que aún no están preparados, en ambos casos deben entender que es una decisión que hay que madurar, y que **no existe un único camino lineal** que seguir. Y, si en el camino descubro que no es la orientación que quiero seguir, tengo la posibilidad de cambiarme. Algunos lo hacen al comenzar 5to, otros en 6to, otros cuando están a punto de terminar, y otros durante sus estudios terciarios.

Por ello, la pregunta ya no es *qué quiero hacer, sino si estaré dispuesto a seguir buscando*, independientemente si esto me lleva más o menos tiempo del planificado. Ya que, a fin de cuentas, uno siempre puede elegir, y de eso se trata, si culminar en tiempo y forma un estudio que no me guste o realmente conectar con lo que me apasiona y da sentido sin importar si eso me lleva más tiempo.

Así pues, asociar el estudio con una “carrera” puede confundirnos, puede apurarnos, *¿contra que estoy corriendo? o ¿contra quiénes?* Sepamos medir entonces si estos obstáculos o miedos frente a su decisión vocacional son genuinos o si sin quererlo se los instalamos nosotros, los adultos.

Ser o hacer. Ser siendo

Trabajar desde la experiencia humana es *transformar*. Las hormigas, los castores, las abejas y varios animales son ejemplos de trabajo, pero hasta ahora no nos hemos enterado de que tengan crisis vocacionales, pues están determinados toda su vida a repetir la misma tarea. Los seres humanos, en cambio, tenemos la posibilidad de hacernos una pregunta, *¿qué quiero hacer? ¿qué quiero ser?*

Responde a un proyecto de vida, de futuro. De ahí el significado de vocación que tanto escuchamos, refiere a responder un llamado. *¿Pero de dónde viene ese llamado?* Es un llamado que viene de adentro y se vincula a la búsqueda, donde cada uno está vinculado a su propio sentido.

Será fundamental trabajar con los adolescentes el valor de **conocer los intereses de cada uno**. Saber qué cosas me gustan, en cuáles soy bueno, qué tareas considero que me salen con facilidad, *¿realmente considero que tengo un talento para algo?*, son aspectos claves para una decisión vocacional saludable.

Conocemos hoy, gracias a los aportes de las inteligencias múltiples, que todos podemos ser inteligentes *en y para algo*. El desafío es poder descubrir esto, pero... *¿Cómo lo descubrimos?* en base al ensayo y error. Probando, haciendo que nuestros estudiantes arriesguen, elijan, prueben, y otro aspecto importante, **equivocándose**, para poder aprender del error.

Estos intereses, gustos y talentos, junto a mi personalidad van constituyendo mi ser, por eso decimos que yo soy persona, y hago de psicólogo, o del rol que elegí cumplir. Pero soy mucho más que psicólogo, en cada rol que elijo tengo la posibilidad de desplegar mi potencial, de trascender. Pero si yo solo creo que soy aquello que elegí como profesión... *¿Qué pobre que soy no?* Cuando no pueda ejercer más ese rol [o por cambio de empleo, crisis laboral, o por jubilarse] nacerán crisis vocacionales o de sentido muy fuertes.

El trabajo es sin duda uno de los mejores escenarios para darle sentido a nuestra vida, por el simple hecho de que es una actividad a la que vamos a dedicarle muchísimas horas de nuestra vida. Hagamos juntos el cálculo, resten del día las horas que dormimos, comemos, bañamos, a eso resten las horas que pasan trabajando o que creen que pasarán haciéndolo, y verán las pocas horas que quedan. Si yo considero a esas horas como “libres”, puede que me sienta preso en mi jornada laboral. Por lo tanto, no dejemos de ver la oportunidad que tienen nuestros adolescentes en elegir formarse para un trabajo que le dé sentido a su vida, que nutra al mundo, y donde no sientan una carga diaria el tener que realizarlo o “cumplir” con eso.

Asimismo, creo importante hoy el aporte que refiere al valor del esfuerzo y del trabajo a la hora de hablar de una decisión vocacional. No estoy simplemente hablando de ser inteligentes en un área específica, o de tener talento para algo, sino, además, tener **determinación** y entregarse por aquello que nos **apasiona**. Nuestros adolescentes tienen que saber que para el futuro que se están formando serán necesarias desarrollar determinadas aptitudes, si bien será importante poder tener un talento o desarrollarlo, será trascendente poder ser perseverante, esforzado, sacrificado, y apasionado por lo que uno hace. El rigor y la precisión, dos características del ser profesional, sea lo que sea que estemos haciendo.

Emiliano Brancciarri, músico y líder de la banda *No Te Va a Gustar* (NTVG), cuenta en una entrevista que en sus comienzos fue invitado por Jaime Roos a grabar en un estudio, ahí se dio cuenta que quería trabajar como él, quería hacer “eso”. No sabía si era el método, el orden, o la forma de hacerlo, pero había algo en la manera de trabajar de Jaime que claramente cautivó a Emiliano.

En este ejemplo hablamos de músicos muy talentosos, pero lo que a veces poco conocemos son sus historias de trabajo, de esfuerzo, de muchísimo sacrificio, de horas y horas de ensayo, de un montón de renunciadas, de poder ser determinados y apasionados en aquello que los mueve. Muchas veces solemos etiquetar con mucho prejuicio y de manera equivocada a los adolescentes como “apáticos”, “nada los mueve”, “¡salgan del sillón!”

¿Será que nada los mueve o que no encontraron realmente aquello que los mueva? Es muy común ver adolescentes que no se muestran muy motivados en ciertas áreas de interés, pero en una en particular destacan, invierten un montón de horas, se sacrifican por ello, y llegan a sorprender a sus adultos *¿Acaso cambiaron a mi hijo? ¿Qué le hicieron?* Los adolescentes, queridos padres, están muy motivados, para los que realmente les interesa. El problema está en que a veces nos gustaría que estuvieran interesados en cosas que no parecería atraerles demasiado, ¿no?

Pensemos en personas que sepamos que son “exitosas” en lo que hacen. El éxito puede ser muy relativo obviamente, pero busquemos personas que destaquen en aquello que realizan. *¿Cómo llegaron a ello? ¿Qué tanto creemos que se esforzaron y trabajaron? ¿Cómo lograron explotar su talento?* Se está repleto de casos de personas que tienen un talento, una virtud, pero que la acompañaron con muchísimo esfuerzo y sacrificio. Por el contrario, sabemos que aquellos que tienen habilidad para algo, pero son desordenados, desprolijos, no se esfuerzan lo suficiente, o no son constantes, capaz logren destacarse, pero será muy difícil que lleguen a desplegar el máximo de su potencial.

Nada le gusta, todo le da lo mismo

Entiendo a padres y a educadores que puede resultar muy frustrante ver que al adolescente nada lo mueve, pero les aseguro de que esto no es tan así. No están desmotivados, sino que ponen su foco de motivación en otras áreas.

¿Por qué esto es tan importante a la hora de hablar de su toma de decisiones vocacionales? Porque para que cada adolescente conecte con su talento, con aquello que le gusta e interesa, deberá conectar con su pasión. Esto resultará el gran motor del talento adolescente.

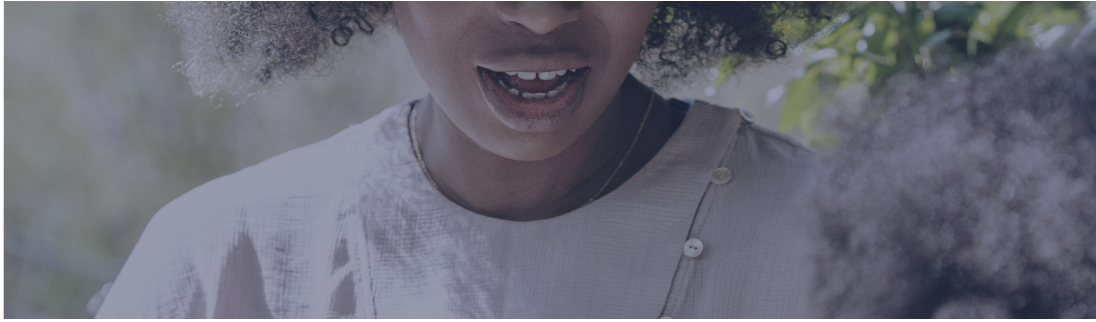
Es fundamental que como educadores y adultos que estamos acompañando estos procesos adolescentes sepamos conocer cuáles son las áreas de intereses de cada uno, en qué cosas se destacan, sus fortalezas, sus puntos más frágiles, confiando que todos tienen distintas competencias. Todas las inteligencias son de valor. Algunas seguramente las veamos más fácilmente que otras, pero como dice Robert Brooks, cada niño tiene algo que hace bien, su idea de “isla de competencia”. Tenemos que conocer esta isla y ayudar a que el adolescente sea consciente de ella.

Con esto, no hay nada más efectivo que un reforzador positivo de un logro, “te felicito” “qué bien que te salió eso” o “estoy orgulloso de tu trabajo”, son ejemplos excelentes de ir reforzando su experiencia de aprendizaje colaborando con que al aprendiz sienta que puede hacerlo, y que de esta forma se progresa. Esta es la etapa en la que comienzan a desarrollar posibilidades, a conocer justamente estas “islas”, a descubrir nuevos intereses, evaluar en qué cosas son buenos, es cuando aprenden a decidir por sí mismos, pues *lo que hacemos nos hace*.

Así pues, los adolescentes comienzan a preguntarse por sí mismos (autocognocimiento), a entrenar esta capacidad de mirarse y analizarse, es excelente oportunidad para enseñarles que puedan reflexionar sobre cómo están pensando y actuando, ir a lo metacognitivo. Buscando que entiendan que toda posibilidad de mejora, de ir perfeccionando y creciendo estará bajo su propia responsabilidad. El locus de control, como le llamamos en psicología, no está afuera y comienzan a comprender que de ellos depende.

A Csikszentmihalyi, [creador de la teoría del flow] le preguntaron qué necesitaba un adolescente para convertir rasgos de su personalidad en talentos. Tres cosas respondió:

- 1) Información. El adolescente debe conocer el área que luego dominará.
- 2) Motivación [apoyo del entorno, familia, es clave aquí su contexto].
- 3) Disciplina [hábitos que permite que al adolescente esté determinado tiempo con ese dominio como para convertirlo en una destreza superior y luego ejecutarla como talento].



Es clarísimo entonces el valor del esfuerzo, reconocido por varios autores en este camino vocacional de los adolescentes. Y es que, estos quieren ser reconocidos, valorados, buscan este premio como parte de la aceptación para seguir conformando su identidad. Por ende, una pista para conectar a aquellos adolescentes que nada los mueve será enfocarse en sus intereses, en una meta. Metas realizables, que sean de su interés. Así, lograrán que se esfuerzan por conseguirlas, ganando en autonomía y disciplina como mencionaba Csikszentmihalyi.

Ahora, estos adolescentes, que comienzan a preguntarse por su futuro vocacional, pueden ver esto como una meta muy lejana, por momentos hasta inalcanzable. Recordemos lo planteado al comienzo del capítulo y su capacidad para retrasar recompensas. Cuanto más autónomos sean nuestros adolescentes, mayor capacidad tendrán de calibrar su comportamiento a esta meta lejana y no a un estímulo inmediato o instantáneo. Querer tener verano con amigos es el estímulo inmediato, estudiar una carrera que probablemente me lleve a preparar exámenes en verano es la meta lejana. Poder hacer proyectos, establecer estas metas, anticipar el futuro, son parte de las funciones ejecutivas que nuestro cerebro adolescente comienza a poder realizar, a madurar, pero debemos estimularlo y ayudarlo.

En conclusión, lograr que nuestros adolescentes sean emprendedores debería ser una meta para todos los padres. Que puedan hacer proyectos, planificar, tener un orden de trabajo para llegar a esa meta, esforzarse para cumplir sus objetivos, poder tolerar el fracaso y la frustración que genera. Esto sería lo más valioso que podemos hacer como educadores, pues estaríamos educando en autonomía. Es decir, que puedan decidir y realizar lo que quieran, pero que sea elegido de manera libre y voluntaria.



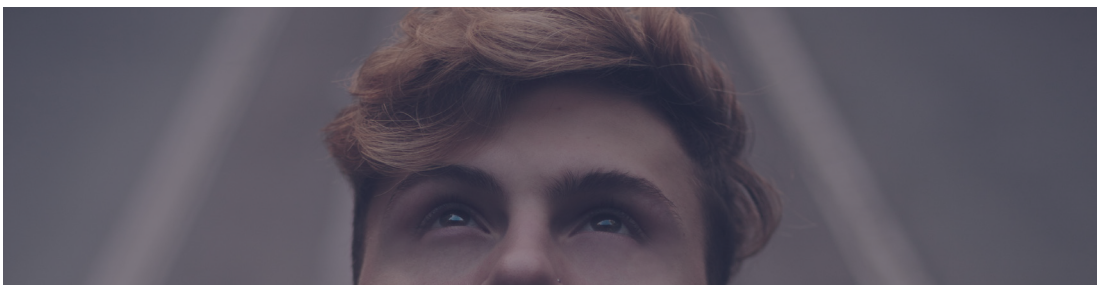
Enseñar y aprender a elegir

Elegir es crecer y si elegimos es porque estamos creciendo. Qué importante entonces es tener esto presente, y no dejar relegada esta capacidad para cuando el niño se convierta en adolescente y tenga que enfrentarse a su decisión vocacional. Sabemos que el adolescente no solo tiene más capacidad de aprender y pensar que un niño, sino que piensa y aprende de una manera diferente. El adolescente podrá autogestionar su inteligencia, según lo explica José Antonio Marina. Esto hace que pueda tomar mejores decisiones, de aquí la real importancia de enseñar a elegir, de poder potenciar dicha capacidad de decidir responsablemente.

¿De qué manera aprendemos a elegir? Eligiendo. Primer paso elegir, segundo paso pasar a la acción. De ahí entonces que nos equivoquemos, ya que estaremos tomando decisiones. Pero podemos aprender de estos errores que pueden traer *malas* elecciones, siendo responsables por ellas. Nos hacemos cargo de las cosas que elegimos y de las consecuencias de estas, pues solo elige aquel que es autónomo, libre y responsable. *¿Los padres quieren que sus hijos adolescentes tengan buenas notas y no se metan en problemas?* Bueno, eso es resultado de sus decisiones, para esto debemos poner sobre la mesa el valor de enseñar a tomar decisiones, y lo vocacional entiendo es una oportunidad ideal para hacerlo.

Lo cierto es que, parte del proceso evolutivo hace que pasemos de responder a simples y básicos impulsos, luego a deseos y finalmente a motivaciones. Estos impulsos se consolidan en proyectos personales. Así, el adolescente ya no hace lo que quiere por el simple hecho que le gusta hacerlo, ahora puede comenzar a preguntarse qué quiere hacer o hacia dónde quiere ir. En palabras de Fernando Savater, *poder atender, poder prestar realmente atención a reflexionar sobre nuestra vida, sobre cómo queremos vivir*. Esto es ser un adolescente que elige.

En consecuencia, un adolescente que no elige vivir de cualquier manera irá aprendiendo que ciertos comportamientos le convienen otros no, irá dándose cuenta de que nadie puede ser libre por él. No somos libres de no ser libres, nos guste o no, no tenemos otra alternativa. Sartre lo dice claramente con su *estamos condenados a la libertad*. En definitiva, lo importante entonces es lograr que nuestros adolescentes puedan elegir, hacer lo que quieran, sin salir desesperado a consultarlo con alguien, es a sí mismo a quien tendrá que preguntarle primero.



Sin embargo, si todos estamos de acuerdo en que debemos elegir, y en que deberíamos ayudar a que nuestros niños crezcan eligiendo... *¿Por qué entonces nos cuesta tanto?* Porque elegir supone un camino no siempre sencillo, de renuncias, y de aprender a perder otras posibilidades, esa es la clave de cualquier elección, renunciar a otras opciones. Elegir no siempre está bien visto, al asociarlo con que es algo difícil queremos asumir el camino más corto y saltarnos ese problema, por si fuera poco, Netflix hoy nos muestra a los usuarios un modo de reproducción aleatoria, donde supuestamente nos hacen más fácil nuestra experiencia al ahorrarnos el tiempo que pasamos mientras elegimos que mirar. *¿Acaso no tendremos que acostumbrarnos a ese tiempo que lleva cada decisión?* *¿Es realmente una ayuda que un algoritmo elija por nosotros?* Por supuesto que no.

¿Qué nos pasa cuando tomamos una decisión?

Un hornero hace su nido, luego de muchas horas de trabajo y dedicación. Pero el hornero no sueña o desea hacer un nido diferente, hace ese nido al que está programado por su naturaleza para hacerlo. Los animales no eligen libremente qué hacer, no saben actuar de otra manera. *¿Y nosotros?* Nosotros podemos ver posibilidades, alternativas, aquí entran a jugar los proyectos que el adolescente puede tener. Siempre vamos a tener en nuestras manos la posibilidad de elegir cómo reaccionar, nunca tendremos un solo camino. Por eso también nos equivocamos, porque elegimos, otra diferencia entonces que tenemos con los animales, y afortunados somos que podemos aprender de estos errores.

Esto es principalmente lo que nos diferencia de los animales, contamos con esta libertad, *no para elegir lo que nos pasa sino para responder a lo que nos pasa de determinada manera.* Viktor Frankl nos ilumina diciendo que *si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento.* Y es que, hasta en las situaciones más dolorosas tendremos la posibilidad de elegir con libertad como asumir y enfrentar ese episodio. Como lo explica muy bien Savater, *lo fundamental en este apasionante camino de toma de decisiones adolescentes es la siguiente palabra mágica, **libertad**.* Elegir con libertad.

Así bien, para decidir primero debemos tener el deseo, las ganas de hacer tal o cual cosa, la motivación. Y, por otro lado, la voluntad, sistemas de control del comportamiento. En la etapa adolescente es esencial el deseo de sentirse libre, autónomo, competente. Por esto, es el momento clave para la toma de decisiones, de visualizar proyectos, de poder soñar con hacer posible distintas ideas. Lo explica muy claro José Antonio Marina, que es la adolescencia la etapa en la que se adquiere *la posibilidad de hacer real lo posible.* De este modo, cuando ese adolescente se convierte en adulto podrá realizar aquellas posibilidades que deseó o soñó.

Referencias bibliográficas

- **Alberca, F. (2012).** *De Newton a Apple. Provoca tu talento.* Toromítico.
- **Almario, J. (2014).** *Una mirada existencial a la adolescencia.* SAPS.
- **Brooks, R. (2004).** *El poder de la resiliencia: Cómo lograr el equilibrio, la seguridad y la fuerza interior necesarios para vivir en paz.* Paidós.
- **Carbajal, M. Rossi, G. y Bottrill, A. (2021).** *Adolescentes y marihuana: Pistas para padres y educadores.* Planeta.
- **Cibils, J. P. (2021).** *Adolescenten.* Grijalbo.
- **Csikszentmihalyi, M. (1997).** *Fluir (Flow): Una Psicología de la Felicidad.* Kairós.
- **Cuadro, A. y Trias, D. (2012).** *Psicología educativa. Aportes para el cambio educativo.* Grupo Magro.
- **Duckworth, A. (2016).** *Grit. El poder de la pasión y la perseverancia.* Urano.
- **Echeburúa, E. (2009).** *Trastornos de ansiedad en la infancia y la adolescencia.* Pirámide.
- **Frankl, V. (2015).** *El hombre en búsqueda del sentido.* Herder.
- **Gabbard, G. (2006).** *Psiquiatría psicodinámica en la práctica clínica.* Panamericana.
- **Gold, A. Balaguer, R. y Estefanell, L. (2020).** *Con-vivir en tiempos difíciles.* Planeta.
- **Junta Nacional de Drogas. (2020).** *Infodrogas. Más información, menos riesgos.* Recuperado de: <https://www.gub.uy/junta-nacional-drogas/comunicacion/publicaciones/infodrogas-informacion-menos-riesgos>
- **Marina, J. (2017).** *El talento de los adolescentes.* Ariel.
- **Mogi, K. (2018).** *Ikigai esencial.* Vergara.
- **Mora, F. (2017).** *Neuroeducación. Solo se puede aprender aquello que se ama.* Alianza.
- **OMS (2020).** *Salud mental del adolescente.* Recuperado en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- **Palacios, J., Marchesi, Á. y Coll, C. (2004).** *Desarrollo psicológico y educación. Psicología evolutiva.* Alianza Editorial.
- **Robinson, K. (2013).** *El elemento.* Conecta.
- **Savater, F. (2017).** *Ética para amador.* Ariel.
- **Sinay, S. (2012).** *¿Para qué trabajamos? Ser lo que hacemos o hacer lo que somos.* Paidós.

