EL FRASCO DE LAS CUALIDADES

ADOLESCENCIA Y CUARENTENA

Por Guillermina Ferrá
Lic. en Psicopedagogía

Cómo favorecer los pensamientos positivos y la resolución de problemas en adolescentes.

Desde hace algunos meses nos encontramos viviendo una situación adversa, no solo en nuestro país sino también a nivel mundial, una realidad que jamás antes habíamos atravesado. Esto nos obligó, desde un comienzo, a estar en permanente aislamiento, a distanciarnos de nuestros afectos y a permanecer en una espera incierta. Si bien sabemos que cada persona es única y que cada uno de nosotros puede procesar este período de manera diferente, observamos que en los niños, niñas y particularmente en los adolescentes se pueden presentar sentimientos de ansiedad, pensamientos negativos, aburrimiento, miedo, irritabilidad y muchas otras emociones.

Daniel Goleman, en su libro *La inteligencia emocional* sostiene que la familia es la primera escuela de aprendizaje emocional y argumenta que el impacto que tiene este temprano aprendizaje es profundo, ya que el cerebro del niño tiene su máxima plasticidad en sus primeros años de vida.

Sin embargo, durante la adolescencia, las amistades juegan un papel muy importante. Los amigos son una fuente de apoyo y de comprensión para transitar los cambios. En este sentido, si bien la familia cumple un rol fundamental para el sano crecimiento, queda un poco relegada en comparación con sus pares, que son sus principales referentes.

▲ **"El frasco de las cualidades"** es una sencilla técnica para dejar a la vista todas las cualidades y fortalezas propias, a fin de revertir los pensamientos negativos que puedan hacerse presentes. Para llevarla a cabo, solo se necesita un frasco o un envase e incentivarlos a escribir a diario, en un papel, cosas positivas sobre ellos mismos. De esta forma, podrán reflexionar sobre las propias cualidades, sobre las cosas buenas que les suceden, comenzarán a autopercibirse de una manera más amable y a conocerse un poco más.

> "Los amigos son una fuente de apoyo y de comprensión para transitar los cambios".

Las problemáticas que con más frecuencia se observan en los adolescentes durante el período de aislamiento son: desánimo, aburrimiento, desgano y tristeza a causa de las cosas que se fueron perdiendo durante este tiempo, como proyectos y oportunidades que quedaron atrás, eventos sociales en los que no pudieron estar presentes, viajes suspendidos o pérdida de trabajo de los padres. Todas estas situaciones suelen tener un gran significado, ya que, por lo general, esta población suele creer que son irrecuperables.

Observamos, también, que pasan muchas horas conectados a las redes sociales o a dispositivos tecnológicos. ¿Podemos ver esto como un problema? En cierto modo, no. Estamos atravesando una situación particular, donde los adolescentes no pueden estar en contacto directo con sus pares y la única forma de acercamiento a ellos es a través de estos medios. Antes, podíamos creer que estar conectados todo el tiempo era un "problema". Hoy, podemos ver esta conexión digital como un gran aporte para seguir conservando los vínculos, las trayectorias educativas y recreativas. Incluso, en muchos casos, son los adolescentes quienes enseñan a los adultos más cercanos a incorporarse al mundo de la tecnología para mantenerse comunicados y activos en el nuevo escenario afectivo, social y laboral. ■

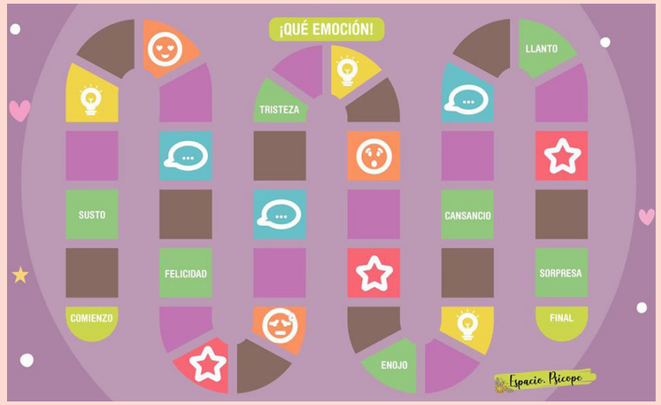
La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, aproximadamente entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano, acompañada de intensos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales.

Espacio. Psicope

tips para una convivencia saludable con adolescentes en casa

- Siempre que sea posible, respetar sus tiempos y sus espacios.
- Acompañarlos con palabras positivas.
- Evitar conflictos por el uso de la tecnología, teniendo en cuenta que es la vía de comunicación con sus pares.
- Enseñarles a realizar algún oficio o acompañarlos en las tareas del hogar para mantener la organización familiar.
- Elogiar sus esfuerzos y no criticar los resultados.

¿QUÉ OTROS RECURSOS PODEMOS UTILIZAR EN CASA PARA FOMENTAR EMOCIONES POSITIVAS?



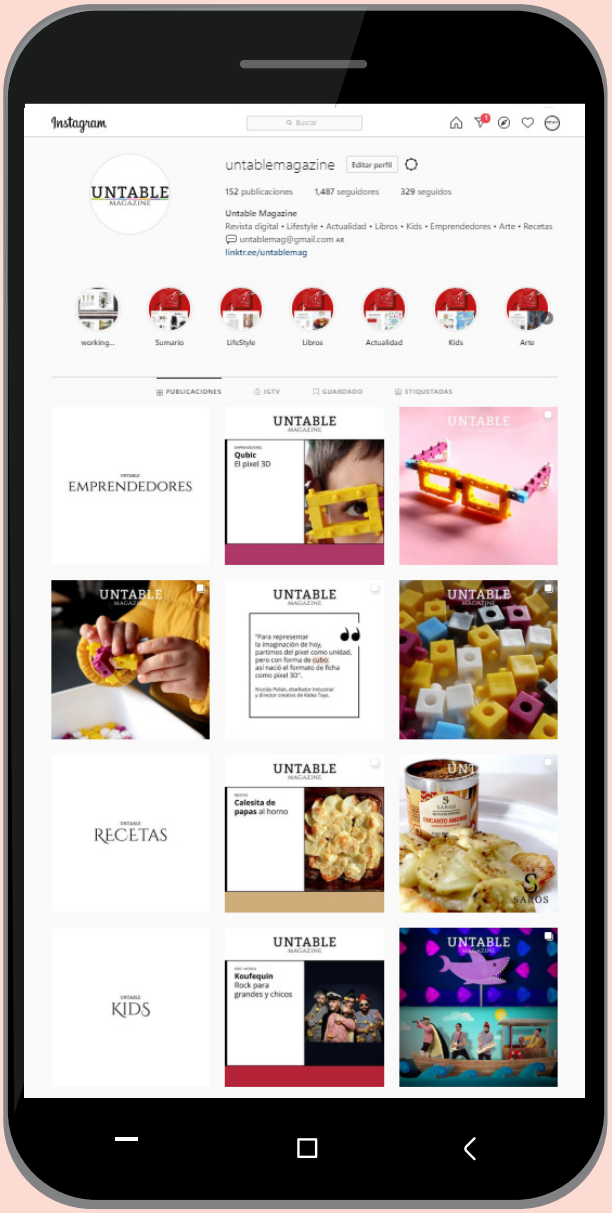
▲ Hacer el juego **¡Qué emoción!** de Espacio Psicope. Un juego ideal pensado para fomentar el desarrollo de la toma de conciencia de las propias emociones y de los demás, la habilidad para autocontrolar los propios sentimientos y autogenerar emociones positivas y habilidades de afrontamiento de las emociones negativas.

▲ Utilizar el **cuadernillo de actividades de "Educación Emocional para Adolescentes"**, un material descargable en el Instagram de Espacio Psicopé, con varias actividades para realizar en casa, muy útil para trabajar la autoconciencia emocional en situaciones cotidianas.

▲ **Guillermina Ferrá** es Licenciada en Psicopedagogía MP 159.413. Dirige Espacio Psicope y es la autora del juego *¡Qué emoción!* y coautora del cuadernillo de actividades *"Educación Emocional para Adolescentes"*.

Visitá
www.instagram.com/espacio.psicope/
www.facebook.com/espacio.psicope

UNTABLE
MAGAZINE



¡Charlemos en Instagram!
@untablemagazine