



Apuntes e_mocionales

RAFAEL SÁNCHEZ SÁNCHEZ
ANTROPÓLOGO Y PEDAGOGO SOCIAL

Adolescente, sí. ¿Y qué?

Hace mucho tiempo, cuando yo era un adolescente de 15 años, me encantaba oír una canción de Janette, cantautora, cuyo título es: *Soy rebelde*. Te animo a que la escuches cuando puedas, a ver qué impresión te causa. Ahora, cuando escribo este artículo, la he vuelto a oír, y me sigue produciendo las mismas emociones de aquellos años, y sigo tan enamorado de esta canción como cuando era adolescente. Para ser sincero, he de decirte que no he dejado de oírla nunca. Me ha servido para tratar a los chicos adolescentes con los que tuve la suerte de ser educador en la formación profesional; me ha servido para educar a mis hijos que han pasado por esta etapa de la vida, me ha servido para tratar a los jóvenes universitarios, y para impartir charlas a los padres de adolescentes. Pero, principalmente, me ha servido para mí, que a mis 69 años me sigo considerando un adolescente. Sí, adolescente, ¿y qué?

Si analizamos el término adolescente, en su origen etimológico del latín significa *adolescere* es decir, crecer hasta alcanzar la madurez. Cuando hablamos de adolescentes, nos referimos a las personas que se encuentran entre la pubertad y la edad adulta, un crecimiento biológico, por el efecto que tiene la profusión de hormonas en esa edad, pero también sin dejar de considerar otros aspectos psicológicos, sociales y culturales. Por eso, al hablar de adolescentes siempre pensamos en personas entre la pubertad y la primera juventud, sin embargo, yo pienso que nunca nadie llegamos a la plena madurez, siempre estamos creciendo. Con estas consideraciones, me permito ofrecerte algunas sugerencias que pueden servir a quienes son adolescentes por su edad cronológica, y a quienes somos adolescentes por que siendo mayores de edad, somos seres bio-psico-socio-culturales que estamos en continuo crecimiento.



Freepik

cultivo de los afectos en profundidad supone para la persona una fuente de felicidad. Pero la complejidad de los sentimientos requiere por nuestra parte el análisis y reflexión de las causas y efectos para que los vivamos con dignidad y con el aprendizaje de la inteligencia emocional.

5. Cultiva tu interior. Vivir únicamente desde dentro hacia fuera supone una forma de ser basada en las relaciones con los demás. Necesitamos vivir también desde fuera hacia dentro de nosotros mismos, experimentar esa intimidad que nos permite vernos con otra mirada y que nos ayuda a conocernos mejor.

Estas sugerencias son las siguientes:

1. Aprende a ser persona. Es importante que nuestra vida esté basada en un desarrollo integral de todas nuestras dimensiones personales: desarrollo físico, biológico, psicológico, cultural y espiritual, siempre con los ingredientes esenciales: libertad, voluntad y amor.

2. Conócete a ti mismo. Ya lo dijo Sócrates. Hay que someter a reflexión nuestro temperamento y nuestro carácter con el objeto de mejorar nuestra personalidad.

3. Relaciónate socialmente de manera armónica. Somos seres sociales por naturaleza, necesitamos las relaciones humanas. Pero es necesario que estas interrelaciones de nuestra vida estén basadas en el respeto, la tolerancia, la generosidad y la amabilidad.

4. Vive adecuadamente la afectividad, los sentimientos y las emociones. El

6. Busca un sentido trascendente a tu vida. El sentido de la vida lo tenemos que descubrir cada cual, desde una espiritualidad capaz de situarnos en aquella realidad que nos permite saber quiénes somos, y qué sentido tiene nuestra existencia.

7. Proyecta tu vida y sirve a tu sociedad. El desarrollo de nuestra personalidad lleva consigo un proyecto de vida hacia el futuro que nos espera. Nuestras decisiones de tipo académico, profesional, social y familiar se encaminan hacia la búsqueda de aquellas acciones que nos permitirán servir a la sociedad con nuestros mejores talentos.

8. Sé tu mismo. Por razones diversas, nuestro ego nos puede erigir en personajes bien diferentes de la persona que somos, en estos casos, esto nos conduce a la infelicidad. Es bueno que seamos nosotros mismos con nuestras singularidades, que busquemos la mejora como personas que quieren ser felices.

Contenido ofrecido por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

e_escritos



IES VÍRGEN DEL PILAR

La inspiración

Un soneto me manda hacer Vicente.

¿Encontraré algún día inspiración?

Mas no es fácil encontrar tal pasión, haré una odisea en esta vil mente.

Nadaré entre la rápida corriente de estas mis ideas y mi obsesión.

Voy buscando entre olas mi salvación y que esta mara por fin me encuentre.

Me estoy ahogando en la orilla del mar, la arena se traga mi seca piel rindiéndose a quienes puedan amar.

Esta derrota me es dulce cual miel, mas el soneto no puede acabar.

En el agua viviré como Ariel.

Un soneto me manda hacer Vicente.

Escribo y borro versos sin parar pensando y sin saber cómo empezar, este primer cuarteto ya se siente.

¿Desde cuándo cabe esto en una mente?

Mi cabeza no para de pensar y cuándo esto dejará de pasar.

No sé, pero me siento inteligente.

Este soneto llegará a su final.

Por fin conseguir terminando, y espero al acabar no esté fatal.

El último terceto va empezando, inspirándome al lado del Canal y este soneto yo estar acabando.



900 100 456



El teléfono de ayuda contra el acoso escolar no te cuesta nada

NOSOTROS TE AYUDAMOS