

# Construyendo relaciones afectivas sanas



Cómo ves a los estudiantes frente a las relaciones que establecen



La adolescencia es la etapa del desarrollo durante la cual los niños se convierten en adultos, intelectual, física, y socialmente. Es un periodo lleno de cambios y transformaciones. Estos cambios no sólo incluyen el crecimiento que se da muy rápido del cuerpo, la maduración sexual, sino también **cambios en los comportamientos y cambios emocionales**. Los jóvenes están en la búsqueda de su propia identidad, de autonomía, explorando la manera de poder ser y hacer en función de sus propias aspiraciones y deseos.



- ★ Como educadores no podemos detener este proceso. Tampoco podemos controlar cómo los adolescentes reaccionan ante estos cambios. Lo que sí podemos hacer es tener influencia sobre ellos.

## ¿Cómo se dan estos cambios?

Esas transformaciones son producidas por los cambios hormonales necesarios para la maduración:

### Incremento en la producción de testosterona

relacionada con el deseo sexual, la agresión y la relevancia de estatus.

### Mayor sensibilidad a la dopamina

relacionada con la búsqueda de recompensa, el aprendizaje, la toma de decisiones y la respuesta intensa ante situaciones como los fracasos o las victorias.

### Ventana única de oportunidad

el cerebro experimenta una etapa de remodelación en la que construye nuevos circuitos y conexiones.

### Sintonización constante con la oxitocina

relacionada con la gratificación y el placer de hacer lo que les gusta.

- ★ Seamos las personas a las que ellos acuden cuando tienen dudas, requieren información confiable o guía para resolver retos o problemas. Mantengamos el canal abierto para hablar con ellos de cualquier tema: relaciones afectivas, sexualidad, alcohol y lo que necesiten.

## • ¿Cómo lograrlo?

- Establece confianza y credibilidad: Sin tu confianza, nada de lo que les digas, les llegará. Si pueden ver que tienes mente abierta sobre algunas cosas, será más probable que confíen en tu juicio y puedas influir en sus tomas de decisión.
- Déjales claro que no hay nada de lo que no puedan hablar: hablen abiertamente sobre sexo, alcohol y cualquier otra cosa que te pregunten.
- No les des reglas, dales información: La idea es empoderarlos, no controlarlos, porque necesitan poder tomar decisiones sólidas por sí mismos, para que sus experiencias sean maduras y saludables, que los hagan crecer y no los perjudiquen.
- Debemos usar nuestra capacidad de influencia para ayudar a los adolescentes a desarrollar un comportamiento ético que sea congruente con sus valores y, que los guíen en la toma de decisiones comprometiéndose con el consentimiento, el respeto mutuo y la responsabilidad emocional.

## Palabras claves

Relaciones afectivas

Cambios y transformaciones

Ventana de oportunidad

Adolescencia

Confianza

Empoderamiento y responsabilidad

*La influencia no viene del control. Viene del respeto mutuo, la confianza, y la conexión.*