

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.