

LA SOLEDAD DE LOS ADOLESCENTES

Los psicólogos definen la soledad como la carencia de relaciones sociales satisfactorias, ya sea real o de acuerdo a la percepción de quien la sufre. En la adolescencia, cuando el chico percibe cambios psicológicos, fisiológicos, emocionales y sociales por doquier, sus consecuencias pueden potenciarse.

Carmen López Suarez, en su Blog www.hijosconexito.com escribe sobre la soledad de los adolescentes en diciembre de 2009. Sus palabras, que resumo, son aplicables a nuestra actualidad y es muy razonable no olvidarlas.

“He comentado en numerosas ocasiones que, aunque no lo parezca, la adolescencia es una etapa en la que se siente de una manera especial la soledad.

Puede parecer extraño lo que estoy diciendo, ya que, al tiempo, buscan intimidad, ponen distancia física y emocional con mamá y papá, buscan compañía fuera de casa en grupo de iguales, exigen libertad y autonomía, marcan los límites de su espacio, por ejemplo, cierran la puerta de su dormitorio a cal y canto. Se vuelven herméticos y dejan de contarnos sus cosas como hacían cuando eran pequeños o se comportan como verdaderos puercoespines.

Llevo muchos años trabajando con adolescentes y últimamente, más que nunca, los veo demasiado solos. Y no lo digo solo yo. Numerosas investigaciones, han llegado a la misma conclusión y aseguran que la soledad a estas edades puede provocar síntomas como baja autoestima, tristeza, aburrimiento, sentimiento de vacío o desconcierto ante situaciones en las que se sienten perdidos y no saben cómo reaccionar. Incluso, según asegura otro estudio, hace que ‘se sientan excluidos’.

Los datos que nos revelan algunos trabajos empíricos son preocupantes. Entre un 21 y un 70% de los adolescentes se sienten solos a veces. En torno al 22% de forma habitual. Estos datos debemos tenerlos en cuenta muy seriamente. ¿Cómo es posible que tantos adolescentes se sientan solos? Es que, se encierran en su cuarto con el móvil y no hay manera, oigo con demasiada frecuencia. No, no lo deberíamos consentir. Nuestros niños necesitan seguir manteniendo el vínculo con las personas significativas de su vida y esas personas seguimos siendo su madre y su padre. Sin olvidar por supuesto que, con nosotros en la retaguardia, la pertenencia al grupo de iguales va a ser cada vez más importante para su desarrollo cognitivo y afectivo.

Hay una nueva moda (a mí esto de las modas me gusta muy poco) que defiende la ley de crianza independiente. Este estilo, mantiene que hay que criar a los niños bajo la premisa del libre espíritu, lo que desde mi punto de vista es irresponsable y negligente. Nuestros hijos se merecen nuestro cuidado, nuestra atención, nuestras normas, nuestra disciplina y nuestro amor.

Las relaciones familiares fuertes son uno de los mejores factores de protección que tienen nuestros niños. La comunicación tiene un papel fundamental en esta protección. Aunque en la adolescencia se resiente y se complica porque se muestran poco agradables, distantes y parece que estamos hablando con una pared.

De ahí, la importancia de que estemos presentes y que esta presencia sea de calidad. Por eso, insisto. Tenemos que quedarnos con nuestros hijos en casa, aunque sean adolescentes. Debemos evitar que coman solos, hagan sus tareas escolares solos o se pasen los fines de semana prácticamente solos. Ahora, más que nunca, necesitan nuestra presencia y nuestro tiempo”.

Estas palabras de **Carmen López** son luz para nuestras familias. Con mucho interés, y con gratitud, las pongo sobre vuestra mesa para favorecer el diálogo.