

Programa de Apoyo Socioemocional



Adolescencia

y proyecto de vida en tiempos de incertidumbre.

Adolescencia

y proyecto de vida en tiempos de incertidumbre.

La adolescencia es una etapa de ciclo vital que por desarrollo está caracterizada por generar sentimientos de inestabilidad en quienes la viven. Tanto a nivel corporal, de no saber cómo serán los cambios que se darán en nuestra imagen exterior, como a nivel afectivo y cognitivo. De esta forma, al estar experimentando estas sensaciones y transformaciones, se buscan espacios e instancias que nos brinden seguridad y estructura en el entorno, que nos hagan saber “que todo estará bien”. Frente a lo anterior, normalmente se dan también cambios en el entorno, como por ejemplo, cambios de domicilio o colegio, entre otros. Si a eso le sumamos que esta generación además ha tenido que vivir una transformación radical de contexto, el desafío es aún mayor.

Las interacciones en diversos aspectos han sido trasladadas a lo “remoto” o “virtualidad”. Esto en una etapa donde sus principales referentes identitarios son sus pares, viéndose en la necesidad de compartir con estos/as a través de las redes sociales.



El desafío de ir conformando la identidad en contextos de pandemia y presencia virtual

Ir conformando la propia identidad guarda relación con ir realizando elecciones que nos permitan nutrir la sensación de coherencia con nosotros/as mismos/as, es decir, que vayamos siendo fieles a nuestro ideal de persona que buscamos. Y en la medida que generemos mayor coherencia, mayor será nuestro sentimiento de autorrealización. A medida que vamos transitando la adolescencia, el sistema escolar nos va permitiendo realizar elecciones que guarden relación con nuestro proyecto de vida, y de esta forma debemos ir decidiendo sobre algo que está en construcción, pensando en nuestro futuro.

¿Cómo hacer elecciones y pensar en un proyecto de vida en este escenario?

Muchos jóvenes se ven en el desafío de tener que tomar decisiones, pensando que una sola decisión, por ejemplo, la electividad o especialización hacia 3ero medio, será definitoria en lo que realicen a futuro, sin vuelta atrás.

Es por lo anterior que es importante entender primero qué es el proyecto de vida. Y le llamaremos así a todo aquello que tenga que ver con uno/a mismo/a, con lo que soy y lo que quiero ser y hacer. De esta forma no involucra solo mis elecciones académicas, sino que será más amplio. Asimismo esto que deseamos para nuestro futuro, incluirá esfuerzos y disposición para su construcción, así como los compromisos y la constancia para su logro. De esta forma, no es fijo, sino que será progresivo, en la medida que lo vayamos armando.

El proyecto de vida es diferente en cada uno/a de nosotros/as, ya que tiene que ver con la historia de vida, las ilusiones y deseos así como con las expectativas que tenemos para nosotros/as mismos/as en el futuro, y las que puedan tener nuestras familias para nosotros/as.

Al ser algo que se construye progresivamente debo enfocarme en cuáles han sido mis logros y aprendizajes hasta la actualidad, ya que mi proyecto es algo que ya se encuentra en gestación.

Muchas veces al pensar en nuestros logros o aprendizajes nos cuesta reconocer cuáles son estos. ¿Por qué sucede esto? Muchos aprendizajes han pasado a ser naturalizados luego de que ya los incorporamos a nuestro diario vivir. No obstante, si nos damos el tiempo de detenernos a reconocer cuáles son, en qué nos han ayudado, y por sobre todo, nos permitimos valorarlos, nos vamos a dar cuenta que contamos con múltiples habilidades y herramientas no solo para enfrentar el presente, sino que también el futuro.



¿Qué obstáculos tuve que enfrentar para cada uno de esos logros?

¿Recuerdas cómo te sentiste cuando fuiste capaz de tomar el transporte público solo/a por primera vez? ¿Qué pensamientos te acompañaban? ¿Qué sentiste en tu cuerpo?

Lo más probable es que hayas estado nervioso/a y hayas estado alerta a todo tu entorno. No obstante, a medida que te diste cuenta que podías hacerlo, ¿Cómo te sentiste? Y ahora que ya cuentas con esa habilidad, ¿la das por sentada? Mientras más lejos de un logro nos encontremos de acuerdo al tiempo transcurrido, vamos naturalizando esas habilidades aprendidas, no obstante, debemos tener en cuenta que en su momento fueron un desafío, tal como está siendo un desafío hoy tomar nuevas decisiones y desarrollar nuevas habilidades.

Muchos jóvenes antes de pensar en su proyecto de vida declaran no poder, por ver una serie de impedimentos, como por ejemplo, la baja empleabilidad en una profesión. En este caso recuerda que las primeras barreras para conseguir algo están en ti, y primero debes reconocer si estas existen, con el fin de derribarlas y empezar a construir tu proyecto de vida. Lo principal es creer en tu proyecto y por sobre todo, en TI.

Nadie partió sabiendo hacer todo lo que después hace, por lo que probablemente nos enfrentemos a errores, sin embargo, lo importante es asumir estos como parte natural del aprendizaje, los cuales nos ayudarán a fortalecernos. Y en caso de no saber cómo resolverlos, siempre está la posibilidad de buscar información, apoyarnos en otras personas y ser capaces de buscar ayuda.

Recuerda que eres parte de la primera generación que tiene este desafío en pandemia, por lo que saber buscar ayuda es fundamental para tener éxito y aportar al aprendizaje colectivo de tus pares.



Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**