

VICERRECTORÍA
ACADÉMICA



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE
VALPARAÍSO

ACOMPañANDO ADOLESCENTES EN EL DESAFÍO DEL CONFINAMIENTO EN CASA

CONVERSATORIO

SONIA MUÑOZ FUENTES

PAULINA ONETO ZUÑIGA

**PA
CE**

Programa de
Acompañamiento
y Acceso Efectivo
a la Educación
Superior



Lo que conversaremos

01 Adolescencia características

02 El confinamiento y lo que nos sucede

03 La importancia del autocuidado

04 Convivencia y colaboración



LA ADOLESCENCIA... ETAPA MUCHAS VECES INCOMPRENDIDA

PREADOLESCENCIA (10 -15)

PREPUBERTAD - PUBERTAD

PREPUBERTAD

- ACTIVIDAD HORMONAL
- DISTANCIAMIENTO
- PUDOR
- EVITACIÓN DE INTIMIDAD

PUBERTAD

- CAMBIOS FÍSICOS
- REMODELACIÓN CEREBRAL
- ACTIVIDAD HORMONAL
- ENERGÍA VITAL/DIMENSIÓN SOCIAL POR SOBRE LA FAMILIAR
- PODER DE LA AMISTAD



ADOLESCENCIA (15-21)

LA EXPERIENCIA VITAL

- PROCESOS NEUROBIOLÓGICOS
- DESPERTAR INTELECTUAL
- RAZONAMIENTO ANALÍTICO
- TEMAS SOCIALES
- ETAPA DE CRISIS PSICOLÓGICA
- VIDA COTIDIANA/ EXPERIENCIAS LÍMITE



CAMBIO – DESARROLLO - CRISIS



NECESIDAD DE
EXPLORAR



PROFUNDA
INSEGURIDAD

INESTABILIDAD
ANÍMICA



MUNDO SOCIAL

NECESIDAD DE
AUTONOMÍA



BUSQUEDA DE
IDENTIDAD



RELACIÓN CON
ADULTOS

RELACIÓN CON
LA FAMILIA

MIRADA HORIZONTAL HACIA EL
MUNDO ADULTO (NOS ACEPTA O
NOS RECHAZA)

NO BASTA CON IMPONER AUTORIDAD..
ELLOS PIDEN HONESTIDAD, ALEGRÍA
DE VIVIR Y LIDERAZGO



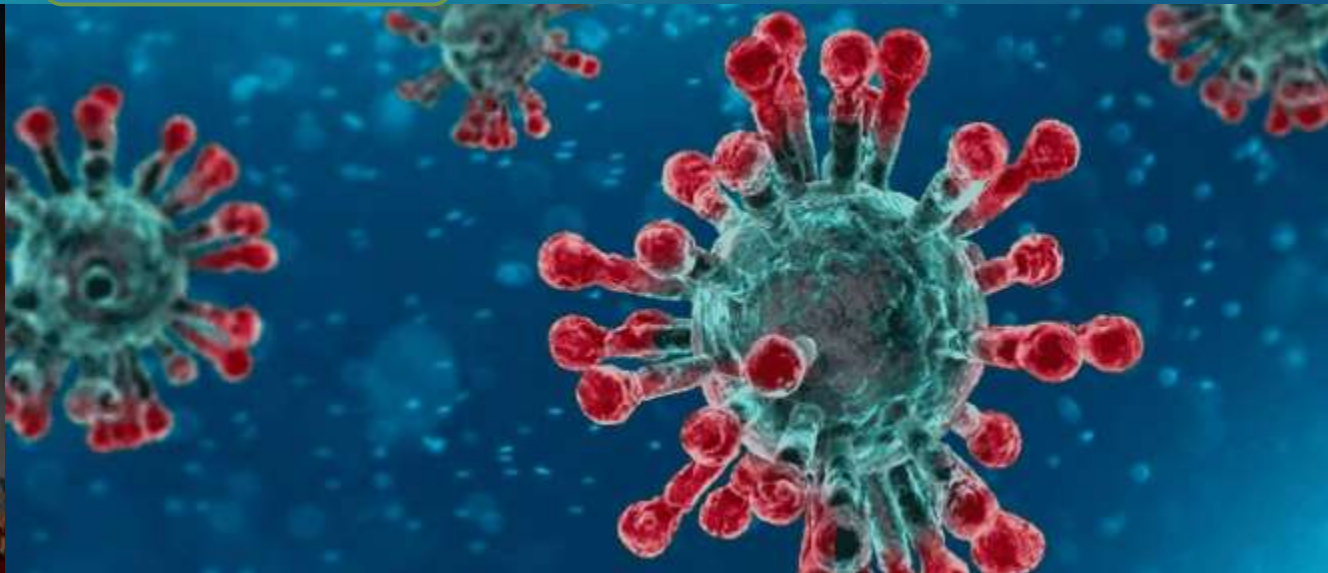
Confinamiento – lo que nos ocurre

Estallido social + COVID 19

Crisis no normativa, sostenida,
desorganización - efectos

2019

2020...



EFECTOS



- Angustia - Somatizaciones
- Dificultades del sueño
- Alteraciones de la alimentación
- Fatiga – cansancio - sedentarismo

- Incertidumbre – estado de alerta
- Confusión – desorientación respecto a cómo proceder
- Reactivación de vivencias adversas



4 Efectos del confinamiento en nuestro cerebro (Sébastien Bohler, neurocientífico)

1.- Falta de contacto social:

- Suerte de “ayuno – social”



2.- Falta de contacto físico / angustia

- Expresiones de cariño y su impacto



3.- Postergación de deseos

- Activación córtex pre-frontal
- “Pugna” (voluntad, control versus placer)



4.- Incertidumbre

- Liberación de hormona del estrés
- ¿Cómo toleramos ello?



Estrategias para encontrar mayor bienestar



La importancia del autocuidado

- Aceptar el nuevo escenario y re-organizarnos
- Dosificar exposición a información
- Cuidar redes de apoyo
- Momentos con distintos sentidos
- Contacto con la naturaleza
- Alimentación – Higiene del Sueño
- Buscar ejercitarnos – Relajarnos



LA IMPORTANCIA DEL AUTOCUIDADO

Normalizar
nuestros temores

Cuidar exigencias
y expectativas

Qué resulta
prioritario

Nobles con
nosotros mismos

Buenos tratos, el
poder del afecto

Actividades
prosociales



Recordar que será transitorio – posibilidad de aprendizajes favorables

“Tomar conciencia de situaciones difíciles les permite reconocer la importancia de ser solidarios, llegando incluso a considerar nuevos significados sobre el concepto de felicidad”

(Michel Fize, 2020)

COMO FAMILIAS QUE ES IMPORTANTE

CÓMO SON NUESTRAS
INTERACCIONES

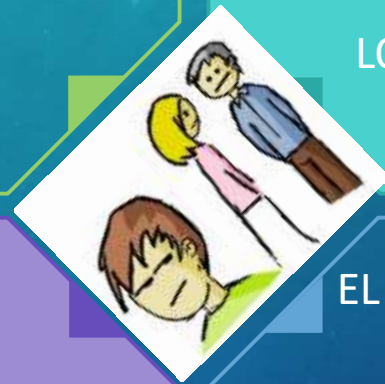
CÓMO NOS DEFINIMOS

LA IMPORTANCIA DE LA
COMUNICACIÓN

LA LECTURA DE NUESTRAS
INTERACCIONES

CERCANÍA/DISTANCIA

LO INDIVIDUAL/ LO RELACIONAL



EL ENCUENTRO DEL EQUILIBRIO

LA NUEVA CONSTRUCCIÓN DE LA
INTERACCIÓN



ALGUNOS ASPECTOS A CONSIDERAR



- ✓ Observemos sus distintas formas de expresar lo que les pasa e intentemos buscar espacios para hablar de ello.
- ✓ Hablar de las relaciones en el hogar y la necesidad de flexibilizarnos en la convivencia también es importante, pues tendremos que estar tiempo en estas condiciones por lo que acordemos poner de nuestra parte y recordárnoslo todo el tiempo entre todos quienes convivimos en el encierro.
- ✓ Intentemos mirar qué recursos familiares podemos aprovechar, transmitir historia, cultura familiar, identidad.
- ✓ Busquemos el equilibrio entre el respeto de la individualidad y el sentido de pertenencia.



[Web: www.inclusion.pucv.cl](http://www.inclusion.pucv.cl)

Youtube: Programas Inclusión del Talento PUCV

Facebook:

@programa PACE PUCV

@BETA PUCV

@Propedéutico PUCV

Instagram:

@inclusion.talento.pucv

