"El entorno está consiguiendo que muchos jóvenes sean analfabetos afectivos"

Gaztelueta al día

"Trabajar la autoestima es importante porque una persona puede entender mejor cómo amar y valorar a otra si es capaz de valorarse a sí misma"

El pasado día 10 noviembre estuvo en Gaztelueta *el Dr.* ***Jokin de Irala****, vicedecano de Formación Médica, Investigación y Postgrado de la Universidad de Navarra, invitado por la* Fundación Gaztelueta*. Su charla “Quién educa realmente a nuestros hijos” fue de gran interés para los padres. Por ello, desde ‘Gaztelueta al Día’ hemos querido hacerle una pequeña entrevista.*

El adolescente en su proceso de maduración personal necesita referentes sólidos. ¿Qué papel desempeñan los padres en esta etapa de sus vidas?

Los padres tienen un papel fundamental en la educación afectivo-sexual de sus hijos, porque son quienes mejor les conocen y porque desde el amor, la cercanía y el trato diario pueden ayudar mejor a un joven a formar su carácter y prepararse para el amor sólido. Es una tarea compleja hoy en día, porque el entorno más bien está consiguiendo que muchos jóvenes sean *“analfabetos afectivos”* que únicamente viven intentando satisfacer sus deseos. Por eso es importante que los padres actualicemos nuestra formación para estar mejor preparados para responder a los retos educativos actuales.

La afectividad se educa desde la cuna ¿Qué importancia tiene una formación en valores en una adecuada educación de la afectividad?

Toda educación se basa, lo hagan explícito o no los educadores, en un concepto concreto de *“ser humano”*, es decir en una antropología concreta. No existe una educación sexual *“neutra”*. Los padres podemos tener conceptos diferentes de lo que significa el ser humano y por lo tanto podemos darle más importancia a unos valores frente a otros. Por eso es importante empezar dejando claro los valores que queremos transmitir. La antropología que conceptualiza al ser humano como un ser bio, psico social con capacidad de apertura a la trascendencia concibe la educación sexual como una preparación para el amor.

En la adolescencia los chicos y las chicas afianzan primeramente las relaciones con amigos de su mismo sexo como fase previa a establecer relaciones con los adolescentes del otro sexo. ¿Cómo podemos los padres y educadores ayudarles a reconocer a los buenos amigos y a que ellos mismos sean buenos amigos para los demás?

Pienso que es crucial evitar el emparejamiento precoz. La sociedad actual transmite la idea de que no hay ningún problema en que los jóvenes se emparejen incluso antes de la pubertad. Esto está lleno de riesgos y no suele beneficiar al joven. Creo que la mejor ayuda que podemos aportar a nuestros hijos es en primer lugar decirles que es mejor que esperen a la mayoría de edad para salir con alguien en pareja. Pero esta afirmación debe ir acompañada de las explicaciones pertinentes para que entiendan que es lo que más les va ayudar a madurar y a elegir mejor en el futuro. Mientras tanto, lo mejor para ellos es combinar actividades culturales, deportivas y sobre todo de voluntariado con sus amigos que pueden ser de ambos sexos. Es el mejor entorno para crecer y conocerse mutuamente sin la tensión adicional del emparejamiento. Es la mejor manera para prepararse, sin riesgos, para el amor sólido.

Para llevarse bien con los demás, el adolescente tendrá que llevarse bien consigo mismo. ¿Qué importancia tiene una buena autoestima, estar a gusto consigo mismo, saber convivir con uno mismo para convivir con los demás? Me gustaría que nos hablase de si considera importante el saber estar a solas

Phoca PDF

con uno mismo.

La autoestima es importante porque una persona puede entender mejor cómo amar y valorar a otra si es capaz de valorarse a sí misma. Una persona demasiado preocupada en fijarse en sus deficiencias tendrá poco tiempo para dedicarse a los demás. Estar a solas con uno mismo, con regularidad, incluso cada día, es importante para conocerse. Por ejemplo, es bueno que nuestros hijos no estén conectados al estímulo de la música ya que solamente desde ese silencio *“acústico”*, podrán escuchar lo que tienen dentro. La educación de la autoestima precisa de un equilibrio entre las alabanzas por las cosas bien hechas y las críticas respetuosas y no humillantes por las cosas que se pueden mejorar. Los extremos producen autoestimas bajas o fuera de la realidad.

El adolescente se está preparando para ser un ser adulto y querer de una forma adulta, para el amor maduro. ¿Nos podría dar unas cuantas pinceladas de qué es el amor maduro y qué manifestaciones tiene? ¿Qué hay que dejar atrás como aspectos superados? ¿Cuáles son esas cualidades personales necesarias para la preparación del adolescente para un amor maduro?

El amor conyugal maduro busca la exclusividad (te amo a ti), busca estar con la persona amada lo más posible (te amaré siempre), busca compromiso (hasta que la muerte nos separe), busca formar juntos una familia (tendremos hijos) y buscar hacer el bien, juntos (juntos formaremos un equipo para amar a los demás: hijos, familia, entorno social). Obviamente un adolescente no está preparado para asumir todo esto y por eso es más importante prepararle para ello en vez de abandonarlo a sus impulsos y deseos. En realidad, el desarrollo las virtudes humanas consisten en la auténtica educación afectiva que necesitan los preadolescentes para llegar al amor sólido. En la adolescencia vendrá entonces el resto de la educación afectivo-sexual, más centrada en las cuestiones biológicas propias de la pubertad. Por ejemplo, no se puede pensar en una sexualidad sana sin una virtud como, la paciencia.

Hemos hablado de que en esta etapa comienzan los adolescentes a relacionarse con chicas. ¿nos podría hablar del valor de la espera en el noviazgo?

En realidad, esto no es una pregunta sencilla sino el objetivo de toda educación afectivo-sexual bien realizada y hablo extensamente de ello en mi libro *El valor de la espera*. Pero lo podríamos resumir afirmando que esperar a tener relaciones sexuales hasta poder asumir lo que significa el amor sólido es importante para: evitar los riesgos físicos y psíquicos de la sexualidad sin amor; adquirir la madurez psicológica, las virtudes necesarias para amar mejor; conocer mejor a la otra persona para amarla mejor, construir un proyecto de futuro duradero con una persona. La espera es un don más completo, total, a esa persona porque la estamos amando sin todavía conocerla y ese amor se materializa el día de la primera entrega total. La espera permite respetar la libertad de la persona amada hasta el momento del compromiso. Finalmente, para el cristiano significa contar con el sacramento del matrimonio antes de entregarse totalmente a alguien. Además, hay que hablar de la segunda virginidad a los jóvenes que ya han tenido relaciones sexuales; es la capacidad que tiene todo ser humano de reconquistar su virginidad preparando su corazón para el amor exclusivo.

Phoca PDF