

II JORNADA D'ACOMPANYAMENT SOCIOEDUCATIU A ADOLESCENTS I JOVES

Taller: La identitat en adolescents i joves.

Juanjo Zacarés, col·laborador de la Càtedra de Joventut i professor Titular d'Universitat al Departament de Psicologia Evolutiva i de l'Educació de la Universitat de València.

Alícia Garcia, membre de la Càtedra de Joventut, Tècnica de Joventut i professora Associada al Departament de Psicologia Evolutiva i de l'Educació de la Universitat de València.

1. Concepte d'identitat.

Al llarg de la vida, des del moment del naixement fins a la mort, les persones passem per unes **etapes** ben diferenciades: la infància, l'adolescència, la joventut, l'edat adulta i la vellesa.

Aquestes etapes la relacionem amb les **tasques evolutives pròpies de cada etapa**, que són els reptes interns o externs generals que un individu ha d'afrontar per a créixer, per a adaptar-se bé al context en què viu.

El repte més important durant l'adolescència, la tasca evolutiva central d'aquesta etapa, és la construcció de la identitat. Evidentment, aquesta identitat no serà una estructura fixa, sinó que l'adolescent crearà una primera versió a la qual anirà fent modificacions a mesura que avança la seua vida.

La **identitat** és el conjunt de característiques i trets que percebem de nosaltres i que ens permeten definir, enfront dels altres, qui som, què desitgem i cap a on volem dirigir-nos en el nostre desenvolupament vital. Diem que la identitat és tenir clar qui som, desenvolupar metes, valors i conductes en els quals ens comprometem, i que ens dona propòsit, direcció i significat a la nostra vida.

Aquesta identitat ens proporciona un sentit de **continuitat** i **singularitat**. La continuïtat es refereix a allò que som, sent en tot moment i lloc eixe «ésser idèntic a si mateix». La singularitat ens dona la certesa que som únics i irrepetibles, és el punt de referència sobre el qual ens diferenciem dels altres.

Aquest procés de construcció d'identitat del qual parlem acaba, desitjablement, en la consecució d'una **identitat positiva**. Un o una adolescent que ha aconseguit consolidar una identitat sap qui és i el que espera del seu projecte de vida. I a més, eixa identitat única és valorada per les persones significatives que envolten a l'adolescent (família, amigats...). Malgrat els obstacles i problemes, té un sentit clar de qui és ell i un propòsit. Se sent segur d'allò que creu i dels valors que ho orienten cap al futur. La seua manera de ser resisteix les pressions grupals i pren decisions alineades als seus interessos.

La identitat és un factor clau per a comprendre el desenvolupament psicosocial de les persones joves i els seus malestars, ja que molts dels seus comportaments individuals i en grup s'expliquen com a intents provisionals en la construcció de la seua identitat.

2. Factors que afecten la identitat

Els factors que afecten el procés de construcció d'identitat són múltiples i es troben tots enxarxats.

L'adolescent es mou en diferents **contextos** (familiar, educatiu, digital...) i a cadascú d'aquests es donen, dia a dia, una sèrie de **processos generals** que contribueixen a la construcció de la seua identitat.

A la infància, es desenvolupa una idea d'una mateixa i del món segons aquella informació que coneix (allò que et diuen, allò que et mostren, allò que descobreixes...). Així, es construeix la idea de com eres i com és el món. Es diu que són compromisos d'identitat «tancats», que no són qüestionats.

A partir d'aquest coneixement, cap als 11-12 anys, s'activa un **procés d'exploració** en distints àmbits (exploració de valors, educacional i ocupacional, de sexualitat, de relacions socials...) que permet buscar i valorar diferents alternatives en relació amb les seues metes i valors. És a l'adolescència quan l'individu es qüestiona tot allò que l'envolta i, amb la informació que té a l'abast, fa una reconstrucció del món i d'ell mateix, acaba fent una elecció conscient sobre aspectes rellevants de la pròpia identitat.

Aquesta exploració es pot fer a través de **dos tipus d'experiències**, que excepte casos molt excepcionals, es donen de forma combinada: la creació i el descobriment.

La **creació** està relacionada amb com, a través de les experiències que ofereixen els diferents contextos, l'adolescent va provant per assaig i error el camí a seguir. Al **descobriment o autodescobriment**, en canvi, les eleccions que l'adolescent va fent, tenen relació amb les pròpies capacitats, talents o interessos. Es parla d'activitats auto expressives, que són experiències «revelació» perquè allò que els fa decidir prové del seu interior, d'allò que ja són. Allò que es coneix també com situacions d'experiència òptima.

Es important prendre consciència de la importància de, per un costat, proveir a les persones adolescents i joves d'experiències diverses en els diferents contextos de desenvolupament perquè puguen entrenar aquesta capacitat de decidir. I, per altre costat, de la necessitat de deixar expressar allò que l'adolescent vol, deixar que prenga decisions basant-se en els seus interessos, potencials i motivacions.

Aquests processos d'exploració (creació i descobriment) promouen l'elecció d'unes alternatives i no d'altres i, per tant, aquests compromisos seran una base per a les accions i decisions futures de l'individu i li aportaran seguretat.

Cal tenir sempre present que és un procés, que el resultat no és un producte definitiu. És un procés de construcció que, per primera vegada, s'entrena i es posa en pràctica a l'adolescència i que continua posteriorment, també a l'etapa adulta. La identitat va evolucionant a mesura que la persona evoluciona, alternant cicles de formació d'identitat amb cicles de manteniment d'identitat

Un **exemple** on es poden veure aplicades aquestes dues experiències d'exploració seria a les activitats extraescolars. Per un costat, s'han de posar a l'abast experiències diverses

a través de les quals vagen provant interessos (creació), però també s'ha de permetre l'elecció en funció dels interessos i els desitjos personals (descobrimnt).

En aquest exemple, podem veure la importància del fet que la persona adulta que acompanya siga conscient d'aquest necessari equilibri entre posar a l'abast experiències diverses per facilitar l'exploració d'opcions i la necessitat de respectar els interessos i motivacions individuals. Tot això, combinat amb la importància de trobar l'equilibri entre respectar el canvi d'interessos i l'abandonament d'activitats, però també transmetre la necessitat de persistir, de no abandonar a la mínima dificultat.

3. Agents del context.

Les persones que treballen amb joves, formen part de la seua vida i, més conscient o menys, amb més desig o menys, són agents que incideixen en les seues vides i, per descomptat, en el seu procés de construcció d'identitat. Ser conscients del paper que es té en tots aquests processos, ajuda a desenvolupar adequadament el rol professional.

És important ser adultes generatives i nutritives, sensibles de les necessitats de cada persona per a poder actuar en conseqüència. Aquestes necessitats venen determinades pel moment vital en el qual es troba l'adolescent, les característiques personals que té, la seua situació familiar i altres circumstàncies que l'afecten.

I, per tant, **què pot fer** una persona que treballa amb adolescents i joves per a contribuir a la construcció d'una identitat positiva? Alguns exemples poden ser:

- Permetre que expresse els seus gustos i la seua personalitat sense invalidar-la.
- No ser reactiva ni estar a la defensiva davant alguns qüestionaments que es fan com a part del seu procés d'autoconeixement.
- Mostrar interès sobre allò que pensa, sent i experimenta.
- Donar estructura, estabilitat i seguretat. Les relacions de suport «sensible» formen una base segura sobre la qual explorar amb confiança diferents opcions d'identitat.
- Ser possibilista.
- Sostenir una actitud d'escolta sense jutjar ni donar per fet.
- Animar-la a pensar en el futur i a visualitzar com es veu en diversos anys.
- Reafirmar el compliment de valors socials i ètics que s'han transmés des de la infantesa.
- Fomentar el pensament crític.
- Ser empàtica.
- Fer ús del sentit de l'humor durant les interaccions.
- Afavorir el desenvolupament d'una identitat col·lectiva.
- Motivar-la a conèixer nous passatemps, passions o gustos.
- Ajudar-la a crear un projecte de vida.
- Posar normes i límits clars i coherents.
- Ser conscient que els alts i baixos formen part de la vida i saber transmetre-ho.

Es desitjable tenir presents aquests elements per integrar-los en el nostre dia a dia, en les iniciatives i accions que realitzem amb l'objectiu de contribuir a la construcció d'una identitat positiva adolescent.

RESULTAT DE L'ACTIVITAT FINAL DEL TALLER

Les participants en el taller han dut a terme una activitat on, per grups, se'ls demana que recullen una acció que ja realitzen i que contribuïska positivament a la construcció de la identitat. A més, i tenint en compte allò que s'ha parlat durant el taller, també han de recollir una estratègia o acció que actualment no realitzen, però que els agradaria posar en marxa.

A continuació, s'inclouen les propostes que s'han recollit durant el taller.

Pel que fa a les estratègies i accions que ja fan servir i que tenen una contribució positiva al procés de construcció d'identitat trobem:

- Mostrar interès, respectar i posar en valor els interessos i motivacions. I contribuir a buscar o generar espais on poder desenvolupar-los i sentir-se validades.
- Conèixer el seu context i les seues vivències.
- Generar espais de relació on sentir-se segures i que permeten mostrar-se de forma genuïna.
- Practicar l'escola activa.
- Educar en valors de forma transversal.
- Realitzar tallers de benestar emocional.
- Donar a conèixer recursos d'intel·ligència emocional.
- Realitzar accions que fomenten l'empoderament.
- Utilitzar l'humor en el moment i el lloc adequats.
- Practicar les bones cures.
- Facilitar la creació de bons vincles amb les persones joves i també amb les diferents persones del seu context.
- Realitzar accions per a fomentar la cohesió de grup.
- Conèixer les principals característiques i elements de l'etapa d'adolescència i joventut.
- Contribuir i donar suport amb la recerca de referents positius.
- Compartir moments, mostrar-se disponible i dedicar temps a construir relacions.
- Ser conscients que les persones que treballen amb joves som referents alternatius del món adult i actuar en conseqüència.
- Acompanyar i mostrar una actitud oberta, propera, dialogant i constructiva.
- Realitzar accions que fomenten la construcció i el manteniment del vincle amb les persones joves.
- Realitzar mostres d'afecte, i ser conscients i respectar les preferències en relació amb les diferents formes d'expressar aquest afecte.
- Fomentar la comunicació propera i la confiança, eliminant les barreres que dificulten la creació del vincle.
- Assistir a activitats formatives per a l'adquisició, l'aprofundiment o el reciclatge de coneixements, el desenvolupament de capacitats personals o de competències professionals.

Respecte a les estratègies i accions que proposen posar en marxa per a contribuir positivament al procés de construcció d'identitat en adolescents i joves:

- Fomentar la participació juvenil. Educar en la participació, generar cultura participativa i posar-la en pràctica. Engagar accions i espais que enforteixen la participació juvenil i hi donen continuïtat.
- Conèixer els aniversaris de les persones joves amb les quals treballes.
- Fomentar el treball en xarxa i les relacions amb equips multidisciplinaris. Establir i mantenir relacions amb altres entitats, institucions i agents clau de l'entorn.
- Promoure l'intercanvi de coneixements entre joves i professionals, donat que acompanyem en un camí conjunt on cada persona aporta alguna cosa.
- Disposar del temps suficient per a oferir un acompanyament de qualitat. Sollicitar, si cal, una dotació de recursos materials i personals suficients que permeten oferir una atenció de qualitat i evitar així que aquesta es veja afectada per la càrrega que comporta la gestió administrativa.
- Promoure l'educació de carrer.
- Respectar les diferències de les persones i no discriminar-les per la seua classe social, origen, ètnia, orientació sexual, identitat de gènere, religió...
- Facilitar referents positius nous.
- Conèixer els trets principals de les persones amb qui treballem i els del seu context.
- Promoure accions personalitzades de caràcter individual, no treballar sempre de forma grupal.
- Ser una persona propera, positiva, disponible, coherent... i mantenir-ho en la forma d'actuar dia a dia, les diferents respostes, els límits que marquem, etc.
- Potenciar espais d'acció més informals, adequats a les característiques, demandes i necessitats de les persones joves. Adaptar els horaris, els espais d'atenció, els canals de comunicació, etc.
- Participar en accions formatives com a element clau per a actualitzar coneixements i millorar la pràctica professional.
- Promoure alternatives d'oci diverses que generen entorns segurs, de qualitat i saludables per a l'exploració.
- Mostrar-se tolerant, oberta i no reaccionar malament davant certes actituds, qüestionaments o comportaments de les persones joves.
- Utilitzar el sentit de l'humor.
- Tenir el coneixement per a difondre i acostar a les joves tots els recursos i serveis al seu abast en àmbits diversos: educació, ocupació, salut, participació, voluntariat, etc.
- Evitar l'ego institucional.
- Promoure iniciatives i projectes que permeten treballar a través de l'art.
- Mostrar-se flexibles i obertes als canvis.
- Facilitar els recursos necessaris perquè les i els joves siguin agents i protagonistes de la seua realitat i procés de desenvolupament.
- Observar, detectar, prevenir i actuar davant les característiques i necessitats de la població amb la qual treballem.