

¿Cómo me siento?

Durante la adolescencia no solamente cambia el cuerpo, también cambian los sentimientos y las capacidades intelectuales. Vas adquiriendo una mayor comprensión del mundo que te rodea. Te sientes capaz de entender más cosas, de pensar de forma diferente, más adulta, y de tener más responsabilidades e independencia. Sin embargo, a veces tendrás la sensación de que los demás, los adultos sobre todo, no te comprenden. Habrá días en que te sentirás bien y otros en que no tanto, días en que te harás preguntas sobre los cambios que estás viviendo, hasta que comiences a verlo todo más claro. Tal como expresa Quique en el vídeo del proyecto educativo: “Ser adolescente tiene su rollo”.

Cada uno tiene un cuerpo diferente

Soraya comenta que hay gente que tiene el cuerpo más bonito, otra gente más feo, pero todos a su manera. Es muy importante aceptar que cada uno tiene un cuerpo diferente y que durante la adolescencia se producen cambios físicos. Algunos jóvenes les cuesta “sentirse” bien con su nuevo cuerpo, lo que produce que tengan conflictos con su imagen. Esto puede llevarles a problemas muy importantes como la **anorexia** o la **bulimia**. Las personas afectadas, la mayoría adolescentes, que comen de una manera “desordenada” o dejan de comer, necesitan atención médica y psicológica especializada y un estricto control de la alimentación. Cuanto antes se diagnostica el problema y comienza el tratamiento, más fácil es resolverlo. También existen otras enfermedades relacionadas con el deseo de tener una

imagen corporal perfecta y la distorsión de la realidad frente al espejo. Es el caso de la **vigorexia**: una obsesión en torno al culto del músculo que lleva a algunas personas a practicar ejercicio de manera excesiva. Estos jóvenes necesitan cariño, comprensión, apoyo y sentirse personas valoradas por lo que son, independientemente del físico que tengan.

Conócete a ti mismo

Conociéndote bien (tus cualidades y virtudes, tus errores y debilidades) te formarás una opinión de ti, harás una valoración de tu persona. A eso se le llama autoestima. Cuanto más te conozcas, más preparado o preparada estarás para enfrentarte a los retos y los conflictos que encontrarás a lo largo de la vida. Y cuanto más te conozcas, más capaz serás de establecer relaciones enriquecedoras con otros y sentirte más responsable y solidario.

Construye tu proyecto de futuro

La adolescencia es la etapa de la vida en la que se inicia tu proyecto existencial; este se va construyendo a partir de tus deseos, tus posibilidades, tus creencias acerca de ti mismo y de tu entorno. Tu proyecto de futuro se irá readaptando a lo largo de tu vida.

“ **Andrea:**

Pues a veces estoy de tan buen humor, estoy feliz, cantando y todo; y, a veces, me levanto y estoy súper de mal humor. Me peleo con todos y estoy de muy mal humor. ”



“ **Carlos:**

Bueno, desde hace un par de años o así, ya siempre hablas más seriamente. ”

“ **Guillem:**

Sí, con más confianza. ”

“ **Carlos:**

Aunque sea de cosas de niños, porque en el fondo son cosas de niños, pero hablas así, más, más profundamente. ”



“ Tamara:

Ni somos adultos ni somos pequeños. No sabemos lo que queremos.”



“ Aaron:

A nuestra edad lo tenemos todo muy fácil. Es muy fácil estar bien, que tus padres estén pendientes de ti. Pues si necesitas cualquier cosa lo tienes ahí. Y el hacerte adulto pues significa un poquito de independencia. El estar tú por ti mismo en la vida sin tener que depender de tus padres para todo, me da miedo, pero lo estoy deseando. ”

