



# Los adolescentes en tiempo de pandemia

*Jessica Fernández*

Psicóloga clínica Infanto-juvenil

«No quiero pensar que vaya a ser así, pero, cuando todo esto pase, ¿crees que mi vida será peor que antes?». M. L., 15 años, estudiante de 4.º ESO.

Así fue como una de «mis» adolescentes, con un único mensaje y desde su enorme valentía, fue capaz de poner en palabras por primera vez su miedo más intenso. El mismo miedo que todos sentimos y que, aún hoy recordándolo, eriza la piel de muchos.

Esto ocurrió en abril del 2020, apenas cuatro semanas después de que una pandemia mundial nos arrebatara parte de nuestras vidas y, con ella, nuestros afectos de piel, nuestra entrada en la primavera, nuestros planes, algunas de nuestras personas favoritas, los encuentros y los paseos...

Y en aquel instante pensé: «Ojalá pudiera decirle a M. que, sin lugar a dudas, su vida será mejor, y sus ganas, metas alcanzadas. Que la relación con las que empezaban a ser sus amigas se verá reforzada y que su proceso de elaboración de identidad será exitosamente clausurado. Ojalá pudiera decirle que esta experiencia de vida única traerá consigo, cuando todo esto pase, pares de cosas buenas y algún aprendizaje exclusivo».

Dos años después, solo puedo seguir instando a M. a preservar sus fuerzas y a convertir lo no vivido en recuerdos de poco dolor.

Y mientras los profesionales de la salud acompañamos a unos pocos, sois vosotros, los educadores y educadoras, los que seguís en primera línea bordeando sus abismos. Los que descubrís sus temores, sus sueños contenidos, sus ganas de llorar escondidos tras mascarillas de telas no tejidas. En este esperar que parece no acabar, sois los docentes los que más cerca estáis de vidas que piden auxilio, de miradas que ocultan dolor o de acercamientos fuera de hora que buscan afecto.

«Mi profe de Mates sabe que no estoy bien, que me siento mal, que no quiero que me vean, que quiero escapar...». L. G. Estudiante de 3.º ESO.

«Los profes se dan cuenta de que algunas estamos tristes, muy tristes, pero ellos también lo están pasando mal y a veces no les dejan ayudarnos. Tenemos que acabar los temas antes de que acabe el trimestre y parece que eso es lo único importante». A. A. Estudiante de 1.º Bachillerato.

«El profe de Lengua me ha pedido que lea, que escriba, que vuelque lo que siento, y me gusta hacerlo, me viene bien, me ayuda mucho con mis rayadas...». D. L. Estudiante de 2.º Bachillerato.

Una vez más volvéis a ser los docentes los que, con fuerzas mermadas y efectos secundarios que no cesan, allanáis el sendero de la infancia y la adolescencia.

M., L., A., D. y muchos de los adolescentes que acuden a vuestras aulas tratan de hacerlo lo mejor que pueden y de la manera que saben. No siempre es fácil sintonizar con ellos, no siempre lo permiten, a veces incluso se oponen. Muchas, el temario apremia, vuestros recursos escasean, los apoyos se diluyen y las ganas se desvanecen. Pero sois vosotros, los profes, también madres y padres de hijas e hijos adolescentes, los que podéis poner voz a su identidad quebrada.

Recordad que son **sus cuerpos** y **sus conductas** las que os informan de su malestar. Cuerpos que ahora se esconden tras sudaderas o conductas que irrumpen, entorpecen, se inhiben, dejan de emitirse. Se trata de comportamientos por exceso y algunos por defecto: perfeccionismo, autoexigencia llevada al límite, falta de motivación, de acción, de aproximación a vuestras asignaturas, a vuestro esfuerzo.

En todos estos indicadores, en la tiranía del 10 o en la desidia generalizada, encontráis el dolor y las múltiples afecciones psicológicas que experimentan los adolescentes.

Y cuando os encontréis con estos avisos, desde la seguridad que os avala, acercaos siempre que podáis, pedid ayuda, guíadles a hacerlo por ellos mismos o con vosotros. A veces, solo con escucharlos es sobresaliente; otras, precisan de ayuda 360º. Ambas os alcanzan y todas hay que tratar de visibilizarlas para alzar la voz. La de ellos, los adolescentes azotados por la pandemia, y la vuestra, los docentes agotados, pero resistiendo de lunes a viernes una semana tras otra.

No dejéis de emplear la palabra, vuestros silencios, ese libro que les invitáis a leer y que sabéis que les permitirá no sentirse solos, cualquier escrito que les inste a conectar con aquello que sienten, pero que no saben cómo se llama... Seguid recordándoles que, cuanto más se formen y aprendan, más libres serán. Esto los conectará con sus sueños «prepandemia».

No olvidéis los límites, los noes, las consecuencias proporcionales. Todo ello les ayuda a regular, resetear y los aseguran a todo riesgo. Y continuad cuidando los síes porque, detrás de muchos de ellos, seguiréis encontrando a algún adolescente luchando por cumplir vuestra expectativa.

Mientras, desde aquí, tras dos años de andadura, solo puedo agradeceros el camino recorrido, reconocer vuestro enorme esfuerzo y alentaros a permanecer. Quizás solo así podamos lograr que «cuando todo esto pase, la vida sea mejor que antes».