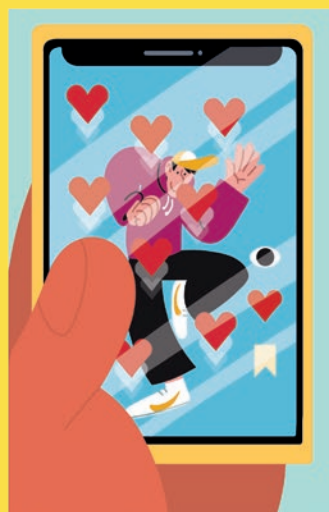
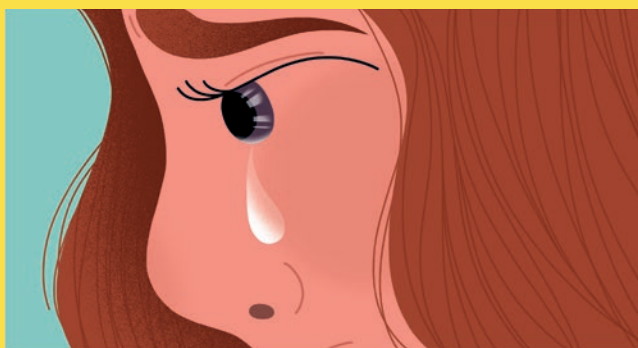


METROPOLIS BARCELONA

N. 126-ABR. 23

En la transició cap a la vida adulta, els adolescents afronten avui un entorn cultural que multiplica les oportunitats, però també el patiment emocional.

Adolescents sota pressió



El malestar emocional dels adolescents

L'adolescència és una etapa de grans canvis vitals; canvis físics i hormonals que transformen el cos, però també canvis psicològics que sovint comporten turbulències emocionals

difícils de gestionar. Al repte de deixar enrere la infància i endinsar-se en la vida adulta, s'hi afegeix ara la pressió d'un món en plena transformació, que ofereix enormes possibilitats, però també un alt nivell d'exigència. El contrast entre unes expectatives cada cop més altes i les creixents dificultats per assolir-les genera una tensió vital que no tots els adolescents estan en condicions d'afrontar.

Diferents estudis i enquestes alerten d'un malestar emocional en augment entre els adolescents, que es tradueix en un increment de la demanda d'atenció mèdica per quadres d'ansietat, crisis d'angoixa, autolesions i intents de suïcidi. Malgrat tenir més facilitats tecnològiques que mai per a la comunicació, les enquestes mostren una elevada taxa d'aïllament i soledat no desitjada entre els més joves; fins i tot més que entre la gent gran. Les noves tecnologies ofereixen oportunitats de relació i de participació de les quals molts adolescents gaudeixen i que aprofiten de manera constructiva. Però cal vigilar que no esdevinguin també una font de malestar psicològic, com passa quan generen addicció, dificulten les relacions personals o actuen com a cambres d'eco que amplifiquen els problemes i ofereixen falses solucions. També en el terreny afectiu-sexual s'estan produint canvis importants. S'ha de celebrar que cada cop més joves puguin viure la sexualitat d'una manera lliure, madura i sense prejudicis, però no podem ignorar la pervivència de patrons masclistes i violents que perpetuen rols de dominació i que generen patiment, especialment per a les noies.

No s'ha d'enfocar d'una manera esbiaixada ni estigmatitzar aquesta etapa de la vida: totes les generacions han hagut d'afrontar reptes. Però tampoc no podem minimitzar els senyals d'alerta sobre una realitat que crea patiment i en la qual es pot intervenir. La qüestió no és com són ara els adolescents ni quines són les seves preferències, perquè han de poder ser lliures de triar-les i de traçar el seu propi camí, sinó quina és la millor manera d'acompanyar-los perquè puguin enfortir la seva resiliència davant les adversitats i fer una transició enriquidora i saludable cap a la vida adulta. — Milagros Pérez Oliva

Dossier

Adolescents sota pressió

4-9

David Bueno

El cervell dels adolescents, una època de canvi i transformació

10-14

Sandra Escapa

La soledat no desitjada: quan estar connectat no és suficient

16-19

**Julia Rosanna
Sánchez-Valverde**

El parany del discurs que porta els joves a la precarietat

20-25

José Ramón Ubieta

Adolescències híbrides: entre la presència i la virtualitat

26-30

**Paula Barrantes
i Maria González**

Des d'on mirem la sexualitat adolescent?

32-35

Montserrat Dolz

Benestar i resiliència per a un creixement saludable

36-40

Isidro Maya

El poder transformador del voluntariat en l'adolescència





El cervell dels adolescents, una època de canvi i transformació

David Bueno

Durant l'adolescència es produeixen canvis morfològics i fisiològics que afecten profundament el cervell. De manera instintiva, es busca trencar els límits establerts i es qüestiona tot allò après durant la infància, com a forma d'endinsar-se en el món dels adults.

L'adolescència és una etapa crucial de la vida, un espai de canvi i transformació durant el qual es basteix el que serà la joventut i l'edat adulta. Biològicament, el sentit adaptatiu de l'adolescència és deixar enrere els comportaments infantils, quan es depèn de tot i per a tot dels adults, per ser un adult més, en igualtat de drets i responsabilitats. Es produeixen canvis morfològics i fisiològics que afecten profundament el cervell. Progressivament van madurant les capacitats cognitives i es modifiquen els patrons de comportament, sovint de manera asincrònica. Es reestructuren moltes xarxes neuronals, seguint programes biològics i genètics, però també en interacció dinàmica amb l'ambient. S'estableixen multitud de connexions neurals noves que permeten emmagatzemar els aprenentatges i les experiències propis de l'edat i que construeixen els nous patrons de conducta, alhora que també es produeix un procés d'eliminació controlada d'altres connexions neurals, bàsicament les que mantenen els comportaments infantils, un procés que es coneix amb el nom de *poda neural*.

Tots aquests processos, tanmateix, no es produeixen de manera aïllada, sinó que se sustenten en les experiències viscudes durant la infantesa i la preadolescència. Aquest article desgrana alguns dels punts clau del desenvolupament cerebral i mental dels adolescents, i exposa la importància de mantenir-los estimulats, de donar-los suport emocional sense sobreprotegir-los, d'oferir-los bons exemples i d'ajudar-los a mantenir-se allunyats de l'estrès crònic.

Durant l'adolescència es produeixen canvis morfològics i fisiològics que afecten profundament el



David Bueno i Torrens

Doctor en Biologia, és director de la Càtedra de Neuroeducació UB-EDU1st i professor i investigador de la Secció de Genètica Biomèdica, Evolutiva i del Desenvolupament de la Universitat de Barcelona. La seva trajectòria s'ha centrat en la genètica del desenvolupament i la neurociència, i la seva relació amb els processos d'aprenentatge. És assessor en temes de neuroeducació de l'Oficina Internacional d'Educació de la Unesco. Ha rebut el Premi Europeu de Divulgació Científica (2010), el premi Magisterio per la seva contribució a la neuroeducació (2018), la Distinció del Claustre de Doctors de la Universitat de Barcelona (2019), el premi ASIRE a les activitats de la Càtedra de Neuroeducació (2021) i el premi Joan Lluís Vives a l'edició universitària (2022).

La construcció de la bastida principal

El cervell és un òrgan que es troba en un procés de formació i reestructuració constant, cosa que comporta la maduració progressiva de les funcions mentals i de les capacitats cognitives. Aquests canvis no són lineals, sinó que en determinats períodes vitals els programes biològics i genètics intrínsecs del cervell prioritzen l'establiment de determinades connexions neurals, cosa que condiciona —però no determina— els patrons de conducta en les etapes posteriors de la vida. Per això, per parlar del cervell dels adolescents cal començar per la infantesa. I fins i tot abans, pel desenvolupament fetal.

Diversos treballs han demostrat que durant les darreres setmanes de desenvolupament fetal el cervell realitza els primers aprenentatges, que queden plasmats en connexions neurals. Per exemple, s'ha vist que els infants nascuts de mares que van patir nivells moderats o alts d'estrès psicosocial durant la segona meitat de la gestació presenten una reducció en el volum de substància grisa del cervell i un dèficit en el control de les funcions executives, que inclou alteracions en la connectivitat de l'escorça prefrontal i de les amígdales. L'escorça prefrontal inclou les xarxes neuronals que permeten reflexionar, planificar, decidir basant-nos en els raonaments que hem fet i gestionar les emocions. L'amígdala, al seu torn, és la zona que genera les emocions, i és de funcionament molt automatitzat.

Entre el naixement i els tres anys, el cervell afavoreix l'establiment de connexions neurals que absorbeixen informació de l'entorn, amb un èmfasi especial en l'entorn socioemocional. Això permet que els patrons de conducta dels infants s'adaptin al medi on viuen. Dit d'una altra manera, l'entorn actua directament sobre l'estructura física del cervell a través de l'establiment de connexions neurals, que condicionen els patrons de conducta posteriors. Per exemple, s'ha descrit que l'estrès familiar i social influeix en la connectivitat de diverses àrees de l'escorça cerebral relacionades amb la gestió emocional, i això indueix a comportaments més impulsius i a un increment de la probabilitat de patir depressió en etapes posteriors de la vida. També disminueixen la curiositat i la creativitat, especialment a partir de l'adolescència.

Entre els quatre i els onze anys destaca el desenvolupament del que s'anomenen *competències bàsiques*, que deriven dels tres paràmetres clau en educació: conèixer, fer i saber (per aquest ordre). En aquest sentit, destaca especialment la maduració de la denominada *teoria de la ment*. És la facultat mental que fa possible que tinguem en compte els estats mentals d'altres persones sense suposar que les seves idees o pensaments són com els d'un mateix, i viceversa. També implica distingir entre una acció i l'objectiu a què està orientada aquesta acció, encara que aquest objectiu no s'hagi revelat de manera explícita. En aquesta funció mental hi participen diverses àrees del cervell, com l'escorça prefrontal i altres zones implicades en l'empatia. És també l'època del desenvolupament de les capacitats logicomatemàtiques, de la lectoescriptura, de potenciar la memòria *per se* i, també, de donar valor a l'esforç.

L'esforç mereix un punt específic, atès que és una capacitat crucial per continuar avançant en la vida. S'ha vist que, quan una persona percep que l'esforç que ha de fer per aconseguir una fita és realitzable i, a més, anticipa que el procés li serà satisfactori (o premiador), s'activen mecanismes cerebrals vinculats a la motivació i a l'optimisme que l'afavoreixen. És important, per tant, que es valori l'esforç que fan els infants per si mateix, més enllà de la consecució dels objectius que s'hagin marcat o que els hàgim marcat, perquè descobreixin el valor i la importància d'aquest procés cognitiu que permet desplegar els recursos necessaris per vèncer les dificultats i ser resilients.

De manera similar, s'ha vist que una criança positiva, en comparació amb una de negativa, afavoreix l'empoderament en arribar l'adolescència, i incrementa la confiança en els recursos propis, la curiositat, la creativitat, la motivació i l'optimisme. La criança negativa es caracteritza per poca o nul·la calidesa afectiva i per la reprovació en negatiu de les actituds que cal reconduir en els infants (per exemple, “quin desastre”,

“no fas mai res bé”, “quantes vegades t'he de dir que...”). La criança positiva, en canvi, és tot el contrari: suport emocional no sobreprotector i reconducció positiva, propositiva i proactiva de les actituds que calgui esmenar (per exemple, “això ho podem fer millor, o d'una altra manera”).

Una criança positiva afavoreix
l'empoderament de l'adolescent:
incrementa la confiança, la curiositat,
la creativitat, la motivació i l'optimisme.

Amb tot això es construeix la bastida bàsica sobre la qual s'aixecarà l'adolescència. Sabent que tot es pot reconduir perquè el cervell continua sent extremadament plàstic i malleable. Però aquesta bastida contribueix a preconfigurar el canvi cap a la joventut i l'edat adulta.

Canvis en el cervell adolescent

L'adolescència és, com s'ha dit, una època crucial de canvi i de maduració, en què cal tenir en compte diversos elements. Un dels més evidents és l'endarreriment del cicle circadiari, que marca els estats de son i de vigília. És un cicle biològic que dura aproximadament 24 hores i que es genera de manera automàtica gràcies a determinats processos genètics, neuronals i fisiològics. Aquest sistema permet que les funcions corporals es comencin a activar una mica abans del despertar, i al crepuscle facilita la relaxació que precedeix un bon son.

Durant l'adolescència, a causa de la maduració de la glàndula pineal i d'altres zones del cervell implicades en el control del ritme circadiari, aquest cicle s'altera. La somnolència nocturna s'inicia més tard, i al matí el cos i el cervell també es comencen a activar més tardanament que durant la infància i l'edat adulta. Aquest fet, combinat amb els horaris que han de seguir de manera habitual, comporta en alguns adolescents una manca de descans, que s'ha vist que fa disminuir el rendiment cognitiu i incrementa l'estrès.

Quan vulguem que els adolescents prenguin decisions raonades i es facin càrrec de les seves pròpies emocions, cal que rebaixem el seu nivell d'estrès.

També es produeixen canvis en tres zones clau del cervell, que permeten entendre molts dels comportaments que mostren. D'una banda, l'amígdala, que és el nucli neuronal que genera les emocions, es torna hiperreactiva. Això implica que respon més ràpidament i amb més

intensitat de manera emocional davant de qualsevol situació. Aquest fet té una explicació biològica. Els adolescents s'han d'enfrontar per primer cop a situacions d'adult sense tenir el bagatge d'experiències que els adults han acumulat amb el temps. Davant d'una situació nova, sovint no saben si pot ser una amenaça o una oportunitat, i els cal reaccionar amb rapidesa. Aquesta és, precisament, la funció del sistema emocional: generar respostes ràpides davant situacions que es perceben com a urgents.

De manera paral·lela, l'escorça prefrontal es reorganitza profundament. Adquireix moltes connexions noves i n'elimina d'altres que tenia, i això fa que perdi, temporalment, eficiència de funcionament. La funció de l'escorça prefrontal és permetre i gestionar la reflexió, la planificació, la presa de decisions basades en els raonaments que s'han fet i la gestió dels estats emocionals. No és que els adolescents no puguin fer cap d'aquestes funcions cognitives. Per descomptat que poden, però els costa més esforç i més temps. Tenen emocions hiperreactives i més dificultat per gestionar-les i per reflexionar sobre les conseqüències dels seus actes.

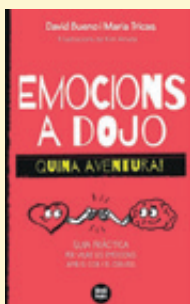
A més, s'ha vist que l'estrès, especialment quan és crònic i d'intensitat moderada o aguda, encara dificulta més el funcionament de l'escorça prefrontal, amb tot el que això implica. I, per acabar-ho d'adobar, el nivell d'estrès dels adolescents acostuma a ser una mica superior al d'infants i adults. Per això és important que, quan vulguem que els adolescents prenguin decisions raonades, reflexionin, planifiquin i es facin càrrec de les seves pròpies emocions, rebaixem el seu nivell d'estrès o, com a mínim, no utilitzem estratègies que encara els estressin més. Això no vol dir que no els puguem amonestar per no "estressar-los". Per descomptat que, si cal, ho hem de fer. Però sempre buscant el moment de menys estrès, fent-ho de manera positiva, propositiva i proactiva, i sense deixar de fer-los costat emocionalment. Transmetent-los confiança en el procés.

Trencant els límits

Els adolescents també busquen de manera instintiva trencar els límits establerts (personals, familiars i socials), com a forma de qüestionar tot allò que han après durant la infància i de ressituat-se entre els seus iguals per endinsar-se en el món dels adults. Aquest fet és degut a la maduració d'una altra zona del cervell, l'estriat, encarregada de generar sensacions de recompensa i d'anticipar recompenses futures per les accions que s'emprenen ara. Per aquest motiu està íntimament relacionada amb la motivació i l'optimisme, i amb el fet de cercar novetats que puguin ser



El cervell de l'adolescent
Rosa dels Vents, 2022



Emocions a dojo
David Bueno i Maria Tricas
BindiBooks, 2022



Neurociència aplicada a la educació
Editorial Síntesis, 2019

premiadores. Això els impulsa a provar noves experiències i sensacions, a trencar amb els límits establerts i a valorar de manera molt intensa els reforços que els arriben del seu entorn, tant dels adults com dels seus iguals, i amb independència que siguin positius o negatius. Aquesta recerca de noves sensacions que generin recompenses tampoc no troba un contrapès adequat en la capacitat de controlar els impulsos durant aquesta etapa vital, per la pèrdua d'eficiència de funcionament de l'escorça prefrontal i la hiperreactivitat emocional.

En conjunt, la hiperreactivitat emocional, combinada amb la cerca de noves sensacions premiadores i amb una baixa capacitat de control executiu dels impulsos i de la conducta en general, ocasiona les contradiccions i els alts i baixos típics de l'adolescència. Són inevitables, i el que és important des de la perspectiva formativa no és que no es produeixin, sinó que, a poc a poc, es vagin reconduint cap a comportaments més adults. El problema principal sorgeix quan un adolescent o un grup d'adolescents perceben com a premiadores actituds que resultaran lesives per a si mateixos o per a la societat, com pot ser el cas d'iniciar-se en el consum de substàncies tòxiques.

Finalment, cal emfasitzar que l'estrès, quan es cronifica, esdevé el principal escull per a la maduració correcta del cervell dels adolescents. Accentua la impulsivitat emocional i dificulta l'establiment de patrons de raonament reflexius que els portin cap a una bona capacitat de planificació, inclosa la planificació de reptes i d'esforços que els resultin satisfactoris per continuar progressant. Els adolescents estan sota pressió en l'etapa de canvi que estan vivint, però cal estar molt atents per tal de no incrementar encara més aquesta pressió, atès que és una de les principals fonts d'estrès. Per aquest motiu, cal que se sentin cuidats emocionalment, però no sobreprotegits (han d'aprendre a generar els seus propis reptes i a solucionar els que se'ls plantegen, des de la confiança amb l'entorn), que vegin exemples adequats de conducta en el seu entorn d'adults (progenitors, docents, companys i societat en general) i que els ajudem a tenir les vivències necessàries que els mantinguin estimulats.

Referències bibliogràfiques

- Bueno, D. *Cerebroflexia. El arte de construir el cerebro*. Plataforma Editorial, Barcelona, 2016.
- Bueno, D. *Neurociència per a educadors*. Rosa Sensat, Barcelona, 2017.
- Redolar, D. (ed.). *Neurociència cognitiva*, 2a ed. Editorial Médica Panamericana, Madrid, 2023.
- Redolar, D. (ed.). *Psicobiología*. Editorial Médica Panamericana, Madrid, 2018.
- Stasen Berger, K. *Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia*. Editorial Médica Panamericana, Madrid, 2016.



**La soledat no
desitjada: quan
estar connectat
no és suficient**
Sandra Escapa

joves les que se senten més sovint soles, malgrat la seva major sociabilitat i accés a la tecnologia. Això fa que la soledat adopti forma de U, amb major incidència en els dos extrems de població per intervals d'edat. En l'etapa adolescent, pot tenir conseqüències negatives per a la salut i el benestar.

La soledat no desitjada no és només cosa de l'envelliment. Al contrari, alguns estudis revelen que són les persones

La soledat no desitjada no és un tema nou. Les primeres recerques que en parlen daten de la dècada de 1950¹, tot i que es refereixen, sobretot, a l'aïllament de les persones grans. A inicis del segle XXI van incrementar-se els estudis sobre la soledat no desitjada i les seves conseqüències sobre la salut física i mental². Però no va ser fins al 2018 —quan Theresa May, primera ministra del Regne Unit, va crear el primer Ministeri contra la Soledat³—, que va traspasar l'àmbit acadèmic i científic, i va passar a considerar-se un tema de debat públic. Aquest gest posava sobre la taula la preocupació per aquest malestar que afectava nou milions de persones d'aquell país, i posava en marxa una estratègia nacional amb l'objectiu de conèixer i prevenir la soledat no desitjada, així com d'atendre aquelles persones que la pateixen. Aquell mateix any, la Comissió Europea va presentar un informe on indicava que 30 milions de persones a Europa se sentien sovint soles⁴.

Malgrat l'evidència d'aquestes xifres, acostumem a percebre la soledat no desitjada com un problema exclusiu de les persones grans. És probable que això sigui perquè vinculem la soledat al fet d'estar sols i sabem que gran part de les llars unipersonals estan formades per persones de més de 65 anys, sobretot dones. No obstant això, no és el mateix sentir-se sol que estar sol. Una persona pot estar sola i gaudir de la seva soledat. En canvi, hi pot haver persones que, malgrat viure acompanyades i tenir contactes sovint, se senten soles.

La naturalesa de la soledat

A què ens referim, doncs, quan parlem de soledat no desitjada? Una de les definicions més utilitzades considera aquest sentiment com un desajust entre la quantitat i la qualitat de les relacions socials que tenim i les que desitjaríem⁵. És a dir, el sentiment de soledat no està condicionat només pel nombre de relacions que tenim, sinó per la percepció de la qualitat d'aquestes relacions. No tenir ningú en qui confiar, sentir-se abandonat/ada o exclòs/osa, tenir sensació de buidor... poden ser manifestacions d'aquest sentiment de soledat. Aquest malestar, doncs, pot aparèixer en qualsevol de les etapes de la vida. De fet, sovint es manifesta en moments de transició vital, com pot ser el canvi entre etapes educatives, un canvi de domicili a una altra ciutat o país, la separació de la parella, la viduitat, l'inici de la maternitat o paternitat, la pèrdua de la feina o la jubilació, patir malalties cròniques greus, passar a ser una persona amb dependència o convertir-se en una persona cuidadora...⁶ La soledat, per tant, no té edat.

El 2009, Pearl Dykstra va publicar un article on desmuntava el mite que la soledat no desitjada és només cosa de persones grans. Utilitzant dades d'enquestes i estudis longitudinals, demostrava que la soledat no desitjada no és necessàriament una part inevitable de l'envelliment, i que pot variar significativament entre individus i en diferents etapes de la vida. Segons l'estudi, són les persones joves, seguides de les persones grans, les que se senten més sovint soles.



Sandra Escapa

Sociòloga, doctora en Sociologia de les Polítiques Públiques i Socials per la Universitat de Saragossa i màster en Recerca en Sociologia i Demografia per la Universitat Pompeu Fabra. Actualment és professora lectora del Departament de Sociologia de la Universitat de Barcelona. Ha estat investigadora de l'Institut d'Infància i Món Urbà (CIIMU), de la Fundació Jaume Bofill i de l'Institut d'Estudis Regionals i Metropolitans (IERMB), entre d'altres. Ha participat en el disseny de l'Estratègia municipal contra la soledat de l'Ajuntament de Barcelona. És autora d'articles científics i divulgatius, i investiga sobre joventut i cicles de vida, soledat no desitjada, malestars emocionals i salut mental, i pobresa i exclusió social.

Notes

1. Reichmann, F. F. "Loneliness". *Psychiatry*, 22(1): 1-15. 1959.
2. Cacioppo [et al.] 2000, 2002, 2006.
3. Al 2021, el Japó també va anunciar la creació d'un ministeri contra la soledat. <http://ow.ly/tAgi50MGIEY>
4. Comissió Europea (2018). *Loneliness - an unequally shared burden in Europe*. <http://ow.ly/9vQN50MGm8N>
5. Peplau, L. i Perlman, D. (1982). "Perspectives on loneliness". *A Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. Nova York: Wiley.
6. *A connected society. A strategy for tackling loneliness: laying the foundations for change*. Londres. HM Government, 2018. <http://ow.ly/sEy150MGmeL>
7. Ajuntament de Barcelona (2021). *Estratègia municipal contra la soledat*. <http://ow.ly/ZZVS50MGISE>
8. Agència de Salut Pública de Barcelona, 2022. <http://ow.ly/3XiM50MGIVk>
9. Mari-Klose, M. i Escapa, S. "La soledat de les persones joves". *A La Joventut de Barcelona l'Any de la Pandèmia. 10 anàlisis de l'Enquesta a la Joventut de Barcelona 2020*. Ajuntament de Barcelona, 2021.

La soledat no desitjada durant la joventut està relacionada amb la transició a la vida adulta i amb el fet de no assolir el que s'espera d'aquesta etapa vital.

Aquesta tendència en forma de U (els dos extrems de població per intervals d'edat) s'ha evidenciat també en enquestes de països com el Regne Unit, Austràlia, Nova Zelanda, els Estats Units i el Japó. El 2021, un estudi de l'Ajuntament de Barcelona⁷ va demostrar que hi ha un major sentiment de soledat en les persones joves a la ciutat de Barcelona: la població d'entre 16 i 24 anys és la que, en major mesura, se sent sovint sola (el 7,1%), seguida de les persones de 25 a 34 anys (el 4,7%) i les de 65 anys o més (4,1%).

Si posem el focus en les persones encara més joves, els i les adolescents, les xifres de soledat no desitjada gairebé es dupliquen: el 12,6% dels barcelonins que tenen entre 13 i 19 anys asseguren sentir-se sols amb freqüència⁸. Es diu que l'etapa adolescent és, en si mateixa, una etapa en què el sentiment de soledat es presenta sovint i es vincula a moments de cerca de la identitat. Però quan la soledat es prolonga o cronifica pot tenir conseqüències negatives per a la salut i el benestar dels i de les adolescents com, per exemple, major estrès i aïllament social, menor capacitat cognitiva, egocentrisme o sensació d'amenaça de l'entorn.

Podem parlar del mateix tipus de sentiment de soledat en adolescents, joves i persones grans? Podria ser que la sensació de malestar i buidor fos similar, però la naturalesa d'aquesta soledat sigui diferent. Mentre que en les persones grans el sentiment de soledat acostuma a estar relacionat amb la manca de relacions socials (xarxa relacional massa petita o relacions de mala qualitat) i amb la deficient salut física i mental (malalties cròniques, dependència, estrès o depressió, que dificulten les relacions socials), entre les més joves sembla no vincular-se al nombre de relacions que es tenen.

La soledat no desitjada entre el jovent sembla estar relacionada amb la frustració cap a certs episodis vinculats a la transició a la vida adulta. Les persones joves no emancipades, les que estan en situació d'atur, les que no disposen d'ingressos propis i les que no tenen parella estable són les que tenen major risc de sentir-se sovint soles. Per tant, podríem dir que la soledat no desitjada durant la joventut està més relacionada amb el

fet de no haver assolit el que la societat espera que s'acompleixi durant aquesta etapa vital (independitzar-se, tenir feina i ingressos propis o formar una família)⁹.

Entre els i les adolescents, la soledat no desitjada també està vinculada a la frustració de la joventut, especialment marcada en el procés

de canvi entre etapes educatives (pressions educatives i socials, canvi d'amistats i d'entorn escolar, moments de presa de decisions en l'itinerari educatiu i professional...). Però també a la necessitat d'encaixar en un grup com a forma d'identitat. La manca de sentiment de pertinença o la manca de relacions de qualitat amb companys i professorat pot ser un factor associat a la soledat no desitjada en aquesta etapa.

L'ús (i abús?) de les pantalles

Un altre aspecte que darrerament genera debat sobre els i les adolescents (i també en altres etapes del cicle de vida) és l'ús (i possible abús) de les pantalles. Algunes recerques evidencien una relació entre l'ús de les xarxes socials digitals i la soledat no desitjada. Malgrat que s'observa que existeix una correlació positiva entre relacions socials en persona i relacions socials digitals (els i les adolescents amb més relacions personals també tenen més relacions digitals), sí que es detecta un major risc de sentiment de soledat quan les persones adolescents tenen menys relacions presencials, però més relacions socials digitals (en l'espai virtual). Cal posar el focus, doncs, no tant a evitar l'ús de les xarxes socials digitals (no serveix de res considerar-les com a enemigues), sinó a fomentar les relacions personals.

En definitiva, la soledat no desitjada és un problema global de les societats actuals, fruit del procés de modernitat, l'increment de l'individualisme, el desenvolupament i disseny urbà, i l'expansió en l'ús de les tecnologies en un món digitalitzat. Pot afectar qualsevol persona, de qualsevol edat, però alguns perfils tenen més probabilitats que altres en funció de l'etapa del cicle de vida i la situació en què es trobin. És per això que l'acompanyament i l'atenció que es poden oferir a les persones que se senten soles hauran de tenir en compte les necessitats davant la variabilitat de factors de la soledat no desitjada.



En el cas de les persones adolescents i joves que se senten soles, no es tracta d'ampliar el nombre de relacions. Ja estan prou connectades i controlen a la perfecció el funcionament de les xarxes socials digitals. Cal poder aprofundir en les relacions, que siguin de qualitat, que hi siguin quan se les necessita i que generin confiança. Però també des de les organitzacions i institucions socials, o fins i tot com a societat en general, s'hi pot fer molt. Algunes accions podrien anar orientades a impulsar mesures d'assessorament i suport, econòmic i social, per tal que les persones adolescents i joves puguin assolir les seves fites, que se sentin acompanyades

No es tracta d'ampliar el nombre de relacions sinó d'aprofundir en elles, que siguin de qualitat, que hi siguin quan se les necessita i que generin confiança.

en la seva presa de decisions i en els moments de frustració, generar espais (físics o virtuals) per compartir experiències, neguits, necessitats, fracassos i èxits, per entendre que no estan (no estem) soles. Perquè combatre la soledat no desitjada és cosa de tothom.

Referències bibliogràfiques

Dykstra, P. "Older adult loneliness: Myths and realities". *European Journal of Ageing* 6, 91-100. 2009. <http://ow.ly/1jS750MGIzq>

Cacioppo, J. T., Chen, H. Y. i Cacioppo, S. "Reciprocal Influences Between Loneliness and Self-Centeredness: A Cross-Lagged Panel Analysis in a Population-Based Sample of African American, Hispanic, and Caucasian Adults". *Personality and Social Psychology Bulletin* 43, 1125-1135. 2017. <http://ow.ly/lcga50MGnou>

Goossens, L. "Loneliness in adolescence: Insights from Cacioppo's evolutionary model". *Child Development Perspectives* 12, 230-234. 2018. <http://ow.ly/Zmpj50MGnsW>

Eccles, A. M. i Qualter, P. "Review: Alleviating loneliness in young people — a meta-analysis of interventions". *Child and Adolescent Mental Health* 26, 17-33. 2020. <http://ow.ly/bnRj50MGnMt>

Hawkey, L. C. i Cacioppo, J. T. "Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms". *Annals of Behavioral Medicine* 40(2), 218-227. 2010.

Santini, Z. I. [et al.]. "Social Disconnectedness, Loneliness, and Mental Health Among Adolescents in Danish High Schools: A Nationwide Cross-Sectional Study". *Frontiers in Behavioral Neuroscience* 15, 632906. 2021.

Twenge, J. M., Spitzberg, B. H. i Campbell, W. K. "Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness". *Journal of Social and Personal Relationships* 36 (6), 1892-1913. 2019. <http://ow.ly/Wwml50MGnwN>

**El parany
del discurs que
porta els joves
a la precarietat**
**Julia Rosanna
Sánchez-Valverde**

L'individualisme
i la competitivitat
han envaït moltes
de les esferes de la
vida dels joves, que
viuen abocats a una
comparació constant

amb els altres i a la por de decebre les
expectatives. Mentre el món laboral lloa
les bondats de l'emprenedoria i la flexibilitat,
els joves i els adolescents també reclamen
el dret a un projecte vital estable.



Les persones joves ens trobem davant d'una veritable emergència que hauria de fer saltar les alarmes. Taxes d'emancipació en mínims històrics, preocupants nivells de temporalitat i parcialitat a la feina, el suïcidi juvenil com a primera causa de mort no natural, i la criminalització i l'estigma que envolten aquells que no reproduïxen els patrons esperats són alguns exemples d'una llarga llista de factors que ens pressionen. Els joves hem crescut entre successives crisis que han marcat aspectes fonamentals de les nostres vides i han trencat part dels nostres projectes vitals.

No ens pot sorprendre que aquestes situacions ens afectin tant: els pilars que fonamenten la nostra realitat són terriblement inestables des de fa massa temps, i s'estan afeblint cada vegada més. On ha quedat aquell relat que deia que les noves generacions viurien millor que les anteriors? Com podem viure pendents del fracàs o de l'èxit de totes les expectatives que ens han generat (i ens continuen generant), i que nosaltres interioritzem com a pròpies?

Fa temps que els joves diem que no volem continuar vivint així. No ho volem per al futur, tant el nostre com el dels qui vindran, però tampoc ho volem per al present. No volem continuar perpetuant expectatives d'un futur millor si no s'actua realment per aconseguir-lo, i això depèn del compromís real de molts agents polítics i socials. Els joves no posem damunt la taula únicament problemes, també oferim solucions possibles i la nostra intenció de formar part del canvi per trencar amb la majoria dels discursos paternalistes i adultocentristes. Hem demostrat a bastament que som interlocutors vàlids i que podem aportar des de la primera persona. Ho vam tornar a fer, per exemple, el maig passat, durant el Ple Monogràfic sobre Joventut del Parlament de Catalunya: denunciem el sistema altament individualista i competitiu que s'ha instaurat en el nostre imaginari col·lectiu, normalitzant situacions molt allunyades de la realitat que nosaltres desitgem.

L'individualisme i la cultura de l'esforç

Des que som petits se'ns bombardeja amb missatges altament individualistes i se'ns diu que la "cultura de l'esforç" (i, per a alguns, de la meritocràcia) ha de ser el nostre objectiu, per sobre de tot i de tots. Creixem pensant que la vida és una carrera contra el company, no una experiència conjunta, i que hem d'aplicar aquest plantejament en molts àmbits de la vida, del físic al mental, del material a l'abstracte. Aprenem a competir en aparença física, des de la comparació insana a partir d'uns models que han comportat dades espantoses de trastorns de la conducta alimentària i de l'autopercepció, un fenomen que s'ha accentuat després del confinament a causa de la pandèmia. Ens comparem amb els orígens familiars i socials, per a alguns determinants, que marquen la vàlua d'uns i d'altres des de l'elitisme i el classisme.

Creixem també comparant-nos segons els resultats acadèmics, com si aquests fossin determinants en la valoració d'una persona. Competim en la perspectiva de futur, un llarg camí que forgem



Julia Rosanna Sánchez-Valverde

Nascuda l'any 2000 a Barcelona, des del febrer del 2022 presideix el Consell Nacional de la Joventut de Catalunya (CNJC). Des del 2020 és membre del seu Secretariat en representació d'una entitat sindical. Ha liderat projectes relacionats amb l'emancipació juvenil, l'ocupació i la salut mental, així com la representació institucional i mediàtica. Actualment, està acabant el doble grau en Dret i Ciències Polítiques a la Universitat Autònoma de Barcelona i el grau en Relacions Laborals a la Universitat Oberta de Catalunya.

El missatge que arriba al jovent és que “si volem, podem”. I si no ho aconseguim, segurament és per culpa nostra, per manca d’esforç o de ganes de treballar.

individualment en la majoria dels casos. Creixem, finalment, amb la por de decebre’ns a nosaltres mateixos i als altres per no assolir aquells objectius que se’ns marquen com a ideals. El missatge que arriba al jovent és que “si volem, podem”. I si no ho aconseguim, segurament és per culpa nostra, per la

nostra poca implicació o per manca d’esforç i de ganes de treballar. Se’ns promet que, com més estudiem, millors sortides i condicions tindrem. Però ens trobem que som el primer país europeu en sobrequalificació juvenil; és a dir, amb més joves fent tasques per sota de la seva qualificació acadèmica i amb unes condicions laborals que no els permeten viure dignament.

Tot això té moltes conseqüències, i ho veiem reflectit també en la nostra salut mental: considerem que el patiment psíquic és un tema privat, carregat d’estigma social, que hem de gestionar en l’àmbit individual intentant passar desapercebuts. On han quedat les xarxes de suport social? Com podem aprendre a acompanyar i ajudar els nostres companys quan tampoc se’ns ensenya a identificar i conèixer les nostres pròpies emocions? Necessitem una educació emocional que ens proporcioni eines, des de la collectivitat, per poder aprendre a afrontar les pedres del camí i a gestionar els entrebancs que ens trobarem, inevitablement, en la nostra vida, i que, especialment en l’adolescència i la joventut, generen tant malestar.

Precarització laboral i lluita col·lectiva

En una xerrada organitzada pel Consell Nacional de la Joventut de Catalunya el 2022, Magda Casamitjana i Aguilà, directora de la Taula de Salut Mental a Catalunya, va exposar una dada molt colpidora: en els darrers cinquanta anys s’ha reduït dràsticament el nombre de referents socials que tenim.

Els referents socials són aquelles persones, siguin familiars, amics o companys, a qui podem acudir en cas de patir una situació de malestar emocional. En cinquanta anys, hem passat de tenir deu referents per persona de mitjana a un de sol. Una sola persona a la qual acudir, fet que demostra fins a quin punt hem anat interioritzant i normalitzant els discursos individualistes que modulen aquest aspecte tan fonamental de la nostra vida.

L’individualisme i la competitivitat han envaït també el nostre món laboral: se’ns ven, de manera bastant edulcorada i maquillada, que la millor manera d’enfocar la nostra vida professional és arribar a ser “els nostres propis caps”. Es lloen les bondats de ser autònoms i se’ns demana que siguem emprenedors i estiguem disposats a canviar sovint de feina, en un règim de màxima flexibilitat, tant d’espai com de temps, de manera que puguem treballar a qualsevol hora des de qualsevol lloc del món.

El missatge que ens arriba és que aquest model ens és beneficiós, de manera que siguem nosaltres mateixos els qui demanem aquestes

oportunitats per poder-nos adaptar millor a la manera de viure que tenim: nòmada, poc estable, sempre canviant. Però s'equivoquen: considerem que cal revisar el model laboral actual, és cert; però ha de ser per fer-lo més humà i adaptar-lo millor a una realitat que exigeix conciliar diferents aspectes de la nostra vida, no per legitimar la precarització dels joves treballadors. Nosaltres també volem estabilitat i poder tenir un projecte vital, sense donar un embolcall romàntic de falsa llibertat a la temporalitat i la precarietat que desgraciadament són tan característiques de la realitat ocupacional juvenil.

A més, la història ens ha ensenyat que és la lluita col·lectiva la que permet canviar les coses, en tots els àmbits, i molt especialment en el laboral. Individualitzant i deslocalitzant el nostre entorn laboral només aconseguim afeblir bases comunes i col·lectives, com pot ser l'organització sindical, per a la qual és fonamental que els treballadors tinguem un contacte directe i constant.

Finalment, cal revisar també la manera com normalment es parla dels joves: la majoria dels missatges que es donen sobre nosaltres són negatius, i la pandèmia de la covid-19 n'és un exemple perfecte. Les persones joves érem les més irresponsables, les menys solidàries i les que teníem conductes més reprotxables. Però justament la pandèmia va ser un període duríssim per a nosaltres, entre altres col·lectius, perquè novament vam veure com moltes de les expectatives que se'ns havien venut s'esfumaven en qüestió de setmanes. De nou, el que se'ns va dir és

Cal revisar la manera com es parla dels joves: la majoria dels missatges són negatius, i la pandèmia de la covid-19 n'és un exemple perfecte.

que seríem una nova generació de joves víctimes de la crisi i que podíem deixar de costat molts dels nostres projectes. I tot això mentre se'ns assenyala com la “generació de vidre” perquè “ens queixem molt des de la comoditat”, diuen. Una vegada més, s'equivoquen: ens queixem perquè tenim dret i legitimitat per fer-ho,

perquè volem canviar una societat que ens inculca les seves expectatives i ens fa sentir malament per no aconseguir-les, carregant-nos amb la culpa del que consideren un fracàs.

Aquesta és la realitat amb la qual ens trobem. Però el missatge que volem transmetre als joves organitzats i associats és que, amb molt d'esforç i des del treball en xarxa, podem començar a canviar-la. Tenim un clar problema estructural i de fons que s'ha anat perpetuant durant massa temps, sota sistemes altament individualistes i competitius, contra els quals no n'hi ha prou amb petites accions aïllades. Per assolir els canvis que necessitem, cal que hi hagi compromisos reals: només de paraules no en viu ningú, volem actes i apostes clares. I, en aquest procés de canvi, nosaltres hi volem ser.



Adolescències híbrides: entre la presència i la virtualitat

José Ramón Ubieto

La realitat d'avui no pot ser interpretada amb les claus del segle passat.

Sovint els nostres prejudicis ens

porten a ignorar l'òbvia modificació de les maneres de viure l'adolescència, a través de tres transformacions clau: la recerca de la satisfacció immediata, les noves identitats sexuals i la ruptura d'una separació clara entre la presència física i la virtualitat.



Els adolescents passen una part important del seu temps a internet, sobretot a TikTok, la seva xarxa social preferida. El 90% té un *smartphone* i el 36,7% passa més de sis hores al dia connectat¹. Allà s'informen; consumeixen música, pornografia i videojocs; s'insulten, però també fan amics, cooperen i mostren les seves invencions artístiques i/o tècniques. El que és digital, com Janus, té aquesta doble cara; i com el *phàrmakon*, conté el verí i el remei.

Alguns adults contempen aquesta nova realitat amb inquietud: els veuen com a joves violents, addictes a les pantalles o capritxosos i volubles. Són maneres de seguir "llegint" les vides dels subjectes del segle XXI amb les claus del segle XX, deixant així que els nostres prejudicis ignorin la seva realitat i negant, a més, l'obvietat que les condicions històriques canvien, i això modifica les maneres de viure.

El que els adults preferim ignorar és l'assetjament que els produeix aquesta imatge de si mateixos, que no els agrada —quan es miren al mirall/pantalla— i que els violenta internament sota diferents formes: de vegades, com un buit que els angoixa, d'altres, com un excés que els desborda. La seva primera solució és mirar d'alleujar-se amb el

José Ramón Ubieto

Psicòleg clínic. Membre de l'Associació Mundial de Psicoanàlisi i de l'Escola Lacaniana de Psicoanàlisi, és col·laborador docent de la Universitat Oberta de Catalunya, la Universitat de Barcelona i la Universitat Ramon Llull. Col·labora habitualment a *La Vanguardia* i *The Conversation*, i en diverses revistes nacionals i internacionals. És autor, entre altres, de *Bullying. Una falsa salida para los adolescentes* (2016), *Niñ@s hiper. Infancias hiperactivas, hipersexualizadas, hiperconectadas* (2018), *Del padre al iPad. Familias y redes en la era digital* (2019), *El mundo pos-COVID. Entre la presencia y lo virtual* (2021) y *¿Bienvenido metaverso? Presencia, cuerpo y avatares en la era digital* (2022), tots publicats per Ned Ediciones.

Notes

1. *Observatorio de la Generación Z a través del smartphone*. Wiko, 2019. <http://ow.ly/a10N50MzULz>

AEPD-Unicef Espanya. *Un móvil es más que un móvil*. 2022.

<http://ow.ly/MaGa50MzUtC>

2. Ubieto, J. R. i Pérez-Álvarez, M. *Niñ@s hiper. Infancias hiperactivadas, hipersexualizadas e hiperconectadas*. Ned Ediciones, 2018.

3. Pérez Álvarez, M., Sánchez González, J. C. i Cabanas, E. *La vida real en tiempos de felicidad*. Alianza, 2018.

consum incessant dels *gadgets*, els tòxics o els continus passatges a l'acte, que inclouen diverses formes de violència: autolesions, *bullying*, baralles... Triem oblidar el passat perquè ens angoixa, i preferim titllar-los de problemàtics, en lloc d'observar aquest passatge com una qüestió difícil per a tot ésser humà i d'estar atents, així, als seus patiments reals.

Tres transformacions del segle XXI

Constatem tres transformacions que ens serveixen com a eixos de lectura d'aquesta nova realitat. La primera la podem anomenar *la frenesia i el vertigen*, dues emocions que defineixen bé l'època en què vivim, marcada per una empenta cap a la recerca de la satisfacció immediata —i, de vegades, compulsiva— a través dels objectes que consumim o les experiències que vivim. Sempre esperem que siguin intenses i excel·lents, com si no poguéssim avorrir-nos mai o donar-nos un temps d'espera entre una satisfacció i una altra². Les novetats se'ns presenten com un imperatiu per aconseguir la felicitat³, passem del no parar i de l'estat d'eufòria a l'ansietat per no assolir els objectius previstos o pel temor de no estar a l'altura d'aquest repte. Per això, juntament amb tota aquesta eufòria trobem l'altra cara de la moneda: allò que decau perquè no se sosté, sigui en forma d'autolesions, trastorns de la conducta alimentària, idees autolítiques, addiccions o sentiments de fracàs.

La realitat digital s'ofereix als adolescents com una nova superfície pulsional —escenari inèdit fins fa poques dècades— per trobar la satisfacció a través del que Freud va designar com els objectes pulsionals: veu i mirada, preferentment. Ells i elles miren i són mirats, es fan veure i sentir, escolten i es fan escoltar. Acumulen objectes (vídeos, fotos i música) i expulsen i es fan expulsar (insults, provocacions, difamació i sèxting). Alhora, busquen el reconeixement de l'altre i del grup com a signe de pertinença a una comunitat.

L'oscil·lació entre el frenesí i el vertigen digital s'expressa bé en l'anomenat FOMO (*Fear of Missing Out*), el pànic de perdre's alguna cosa per no ser al lloc adequat, que els empeny a connectar-se permanentment



i escrutar com gaudeixen els altres, on i quan, suposant que si ells no són allà és que la seva vida ha perdut brillantor. És el pànic de passar desapercebuts en aquesta comunitat, cosa que els deixaria als lllimbs de l'existència, ja que el que no s'exhibeix a les xarxes socials (XS) sembla que no existeixi.

Identitats sexuals

La segona transformació té a veure amb les identitats sexuals i els llaços socials que creen. Aquí tampoc no val regir-nos pels esquemes anteriors, on el binarisme era la norma. L'anatomia funcionava com a destí i els tipus sexuals eren precisos: si un naixia home o dona, tenia clara la seva elecció, ja que sexe i gènere es confonien. El problema, per a la majoria, eren els mitjans per fer la seva elecció i aconseguir la seva satisfacció posterior. Només per a uns quants, aquesta decisió quedava a la clandestinitat de l'armari, en produir-se una desconveniència de la identitat sexual amb el gènere assignat.

Avui, les coses han canviat perquè sabem millor que, entre allò que l'anatomia ens dona i el gaudi que experimentem, no hi ha cap automatisme. Intercedeix sempre el llenguatge i la trobada amb l'altre a través de les identificacions, aquelles que ara ja no funcionen tan bé. Per això el que és trans, com a manera d'estar i ser, s'ha posat tan de moda entre adolescents, sense que suposi una excepcionalitat ni res patològic. És una nova realitat en què els subjectes, i especialment els adolescents, transiten d'un gènere a un altre, explorant aquests canvis abans de concloure en una identificació més sòlida.

El paper que té el món digital en aquest trànsit és clau, ja que és allà on s'exploren moltes de les versions possibles de la identitat sexual, a través dels testimonis d'altres adolescents o dels discursos que difonen alguns *influencers*, que fan d'aquestes qüestions l'eix central dels seus continguts.

Els joves tenen pànic de passar desapercebuts a la comunitat digital, ja que el que no s'exhibeix a les xarxes socials sembla que no existeixi.



Notes

4. Ubieto, J. R. "Com es pot ser #ThatGirl." *La Vanguardia*, 2022. <http://ow.ly/uG7z50MzUPu>
5. Ubieto, J. R. *Del padre al iPad. Familias y redes en la era digital*. Ned Ediciones, 2019.
6. Ubieto, J. R. i Arroyo, L. *¿Bienvenido metaverso? Presencia, cuerpo y avatares en la era digital*. Ned Ediciones, 2022.
7. Felipe G. Gil. "Wattpad, la red social donde los jóvenes se enganchan a leer o escribir historias." *Eldiario.es*, 2021. <http://ow.ly/eiaH50MvPKj>

La virtualitat

La tercera gran transformació ha estat la virtualitat mateixa. És la nova realitat digital —que s'anuncia cada vegada més immersiva sota la forma del metavers— en què infants i adolescents viuen, mentre que molts de nosaltres només la visitem a estones, tot i que cada cop durant més temps. El risc és que contemplem aquesta experiència digital des de la nostra condició analògica, ignorant que, a més de jugar, hi cerquen respostes als seus interrogants, des dels més quotidians fins a alguns de dramàtics, com el sentit de la vida.

La càmera d'eco de l'algorisme (rebem el mateix que emetem) reforça algunes idees i propicia decisions que impliquen solucions dramàtiques: autolesions, temptatives suïcides o episodis anorèctics. La necessitat de trobar en aquest "altre" digital una confirmació dels seus temors, expectatives o desitjos els porta —a través de l'eco que l'algorisme els retorna— a validar allò que reben com si es tractés d'una veritat inqüestionable, de la mateixa manera que poden assumir certs cànons de bellesa o certes prescripcions com a guies exemplars de vida. El fenomen de #ThatGirl és molt significatiu quant a això⁴.

La importància de les XS rau en el fet que hi troben la seva inscripció, de la mateixa manera que ho fèiem nosaltres en la presencialitat (club esportiu, colla d'amics, associació)⁵. Per això, més que pensar aquestes pràctiques en termes d'a-(d)icció (sense paraules), caldria considerar-les com un amor per aquests objectes que, com qualsevol amor, pot incloure dosis d'alienació i toxicitat. El mòbil ja és un òrgan extracorpori que hibrida i inclou el més íntim (fotos, contactes, xats...).

D'altra banda, la separació radical presència (física) - virtual (pantalla), fins ara clara i absoluta, ja no funciona així. Avui ens convé la banda de Möbius com a superfície topològica per entendre la nova

realitat en què vivim i continuarem un temps llarg: entrem per la presència i, sense solució de continuïtat, llisquem cap a la virtualitat. L'hàptica i les tecnologies de la web3 ens introdueixen en un altre univers on coneixerem noves formes de la presència (hologràfica, robòtica, estesa...) que amb prou feines imaginem⁶. Avui ja hi ha agressions sexuals al metavers que són viscudes

Ja hi ha agressions sexuals al metavers que són viscudes com a reals, perquè aquesta forma híbrida de la presència travessa la imatge de la pantalla i toca alguna cosa real del cos.

com a reals, perquè aquesta forma híbrida de la presència travessa la imatge de la pantalla i toca alguna cosa real del cos.

Al costat dels riscos, hi ha cada vegada més oportunitats de creació, educació, cooperació, entreteniment o participació política a les xarxes que es tramen al ciberespai, nova àgora per a les generacions més recents⁷.

Notes

8. Ubieto, J. R. i Arroyo, L. *¿Bienvenido metaverso? Presencia, cuerpo y avatares en la era digital*. Ned Ediciones, 2022.
9. Estadística de Violencia Doméstica y Violencia de Género (EVDVG). INE, 2021. <http://ow.ly/b55850MvPyc>
10. Andújar, A., Sánchez, N., Pradillo, S. i Sabín, F. (2022) *Jóvenes y racismo. Estudio sobre las percepciones y actitudes racistas y xenófobas entre la población joven de España*. Madrid: Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud, Fundación Fad Juventud. <http://ow.ly/yyft50MvPVi>
11. Aprenentatge Servei. <http://ow.ly/XIf050MvPWA>
12. <https://vimeo.com/133752488>
13. Heidegger, M. *Serenidad*. Ediciones del Serbal, 1994.



¿Bienvenido metaverso? Presencia, cuerpo y avatares en la era digital

José Ramón Ubieto
i Liliana Arroyo
Ned Ediciones, 2022



Del padre al iPad. Familias y redes en la era digital Ned Ediciones, 2019

La nostra tasca com a *influencers* privilegiats

Com ens posicionem davant de totes aquestes novetats? La primera tasca, per continuar sent *influencers* de proximitat, és ajudar-los a arranjar-se amb aquesta nova realitat. Cosa gens fàcil perquè, primer, hem de renunciar a la projecció d'ambiciosos (ergo, impossibles) ideals educatius, que només aconsegueixen culpabilitzar-nos i desresponsabilitzar-nos en la nostra funció parental. És el cas quan la deixem en mans de la tecnociència (*apps* de monitoratge) o de xarlatans que —en mode *coaching*— ens prometen solucions fàcils i ràpides. Ens convé, en canvi, confiar una mica més en les seves invencions, que, juntament amb el nostre acompanyament, poden constituir les bases d'una veritable pragmàtica.

En què consistiria aquest acompanyament? En primer lloc, a privilegiar les converses autèntiques, amb passió, però sense sermons ni indiferència. Converses necessàries i possibles a la família o l'escola que requereixen cinc ingredients⁸: escolta activa, tolerar l'absurd, acollir la sorpresa, incloure l'humor i generar efectes poètics.

En segon lloc, a limitar la sobresaturació sensorial, substituint alguns regals/objectes (*gadgets*) per experiències físiques que els permetin confrontar-se amb una veritable alteritat i no només amb avatars personalitzats.

També a propiciar trobades presencials i afers col·lectius com una resposta eficaç davant del que és desconegut; això és important perquè sabem que un percentatge gens menyspreable de joves espanyols sosté idees misògines⁹ i xenòfobes¹⁰. Avui disposem de metodologies participatives interessants, com ara l'aprenentatge-servei¹¹, que combinen donar i rebre, la interacció individual-col·lectiva. Un exemple d'aquesta estratègia es pot visionar al vídeo *El barrio mío*, que recull el treball amb adolescents realitzat en el projecte Adojo¹² de l'Ajuntament de Barcelona al llarg de l'any 2016.

Finalment, a incorporar la realitat digital amb la serenitat que ens proposava Heidegger¹³ davant les novetats tècniques, acollint-ne el misteri sense renunciar als nostres principis, vàlids en els aspectes analògics (privadesa, responsabilitat, solidaritat...). Només així la convertirem en una oportunitat per als vincles (llaç de compromís) més enllà de les connexions efímeres i poc sòlides que ens proposa l'economia de l'atenció.

Des d'on mirem la sexualitat adolescent?

**Paula Barrantes
i Maria González**

En un escenari on
les desigualtats i el
masclisme encara
són ben presents,
trobem evidències
que, entre els joves,

s'estan produint canvis cap a una sexualitat
més lliure i justa. Malgrat que la manca
d'acompanyament adult els pot portar a
escenaris on es reproduïx el discurs d'una
sexualitat violenta i esbiaixada, apareix
una nova generació que qüestiona l'ordre
establert; i això ens pot descol·locar més
o menys, però és una victòria.



L'imaginari col·lectiu a l'entorn de la sexualitat determina quins són els elements que la conformen: la identitat, les preferències sexuals o algunes pràctiques en les relacions sexuals compartides. Es tracta, però, d'una dimensió transversal a totes les persones, i força més extensa i central del que s'assumeix habitualment. Els cossos i el coneixement que en tenim, l'autoestima, l'afecte, les relacions que teixim, les decisions al voltant de com ens cuidem, els imaginaris, i els desitjos i el plaer són alguns dels elements clau que s'entrelleixen per donar forma a la vivència de la sexualitat. Així doncs, transcendeix el fet individual, que esdevé una qüestió social i cultural amb un pes important en la conformació i organització de les societats. A més, es construeix de manera lenta, gradual, heterogènia i complexa des que naixem fins que morim, a través de múltiples elements fisiològics, emocionals i relacionals, però també contextuals, morals, polítics i, fins i tot, econòmics.

Hi ha un consens social en el fet que hem de posar atenció en la sexualitat, però només en la seva construcció durant algunes etapes. Que la sexualitat a l'adolescència és arriscada i irresponsable no només és un consens, sinó també una constant històrica. El que avui, a ulls dels adults, són pràctiques i actituds correctes, sensates i prudentes, en algun moment van ser extremistes, arriscades o esbojarrades per a altres adults.

Si aploquem la mirada a allò que passa durant l'adolescència com a procés integral, veiem com es tracta d'una etapa clau en la construcció de la identitat de les persones, de les seves relacions i de la consolidació de valors. Tot plegat en un moment en què es desenvolupa la màxima expressió de la curiositat, els dubtes, el sentit de pertinença i la diferència respecte del món familiar. Si ho aterrem a l'àmbit de la sexualitat, és evident, normal i saludable que apareguin les ganes d'explorar i d'experimentar. També, certament, es manifesten les preocupacions i les incerteses que sovint planegen sense saber on aterrar, sense trobar un espai que l'adolescent entengui i que doni resposta a les seves necessitats. Lluny de trobar-lo, sovint topa amb murs que alerten i mesuren les seves conductes en clau de riscos, relegant aquesta recerca d'informació o suport a altres canals. Sovint, el buit que existeix entre l'imaginari del món adult sobre la sexualitat adolescent i la realitat d'aquesta sexualitat reflecteix la manca de capacitat dels primers per garantir els drets dels segons.

L'estudi *La sexualidad de las mujeres jóvenes*, publicat per l'Instituto de las Mujeres l'any 2022, ens mostra com la informació a través dels progenitors arriba tan sols en un 8% dels casos i com es busquen altres espais de referència i informació que acostumen a ser principalment les amistats i internet. Si bé la recerca d'informació és un indicador positiu de la seva curiositat i autonomia, la manca d'acompanyament pot generar escenaris on es reproduïx el discurs hegemònic de la sexualitat masclista, violenta i esbiaixada pel que fa a la representació de cossos, pràctiques o vivències. És imprescindible, doncs, facilitar l'accés a informació real i comprensible per fomentar el desenvolupament d'una mirada crítica davant l'allau d'informació que troben en diversos canals.



Paula Barrantes Alcántara
(Càceres, 1990). Infermera i coordinadora de l'àrea assistencial del Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats, programa jove de L'Associació de Drets Sexuals i Reproductius.



Maria González Aran
(Barcelona, 1990). Psicòloga i coordinadora de l'àrea comunitària de L'Associació de Drets Sexuals i Reproductius i el Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats. Col·labora com a psicoterapeuta en l'estudi *Psicoteràpia per a joves amb depressió moderada: pot la realitat virtual augmentar la seva eficàcia?*, de la Universitat de Barcelona i la Universitat Oberta de Catalunya.



La població jove ha d'aprendre; i l'aprenentatge, gairebé sempre, es fa a través de referents, modelatge i informació. Estem transferint-los tot el sistema que hem creat i sostingut, alhora que els estem demanant que no el reproduïxin. Volem que canviïn, que visquin i es relacionin de manera diferent, però els oferim el de sempre. Les mateixes desigualtats, discriminacions i relacions de poder, les mateixes mancances sistèmiques.

La sexualitat de la població jove representa de manera explícita tot aquest fenomen: recull les expectatives d'una societat que no vol reconèixer-se en els seus defectes i desigualtats estructurals, alhora que s'ha de demostrar transgressora amb aquests defectes que ha estat incapaç de combatre durant les darreres dècades.

La sexualitat de la població jove recull les expectatives d'una societat que no vol reconèixer-se en els seus defectes i desigualtats estructurals.

Què hi trobem si mirem directament?

D'entrada, hem de reconèixer que seguim en un escenari on les desigualtats i el masclisme hi són ben presents: continuen havent-hi relacions violentes, que prenen formes específiques en la població jove que encara ens costen més d'identificar.

Ens trobem, per exemple, que una de cada quatre dones se sent insegura al carrer tornant a casa; que la principal font de discriminació cap a les noies (més del 50%) és el seu aspecte físic, i que més de la meitat d'elles (un 57,7%) reconeix haver mantingut relacions sexuals en alguna ocasió sense desitjar-les. Però no podem oblidar que les violències i discriminacions no formen part de la sexualitat, només intenten qüestionar-ne la lliure expressió i, així i tot, cada vegada hi tenen menys espai.

D'altra banda, si fem una lectura més profunda de la realitat, al costat d'aquests elements que indiquen la pervivència dels models que es projecten des del món adult, també trobem evidències que s'estan produint canvis importants cap a una sexualitat més lliure i justa.

Segons l'enquesta FRESC 2021, el 26,3% de les noies de 15 i 16 anys identifica haver patit violència masclista per part de la seva parella. Però també mostra que el 64,2% dels nois i el 71,8% de les noies de tots



els grups d'edat estudiats declaren sentir-se satisfets en l'àmbit sexual, i que el 77,1% de les noies i el 80,2% dels nois han fet servir algun mètode anticonceptiu durant l'última relació sexual. O dit d'una altra manera: la població jove identifica cada cop més les violències masclistes, gaudeixen cada cop més de les seves relacions sexuals, exploren més el seu desig i busquen la manera de cuidar-se.

Estem davant d'una generació que es preocupa, es mobilitza i s'interessa per l'autocura, entesa no només com un acte individual, sinó col·lectiu. Les joves lluiten activament per defensar el seu dret a decidir com a exercici de sobirania individual i col·lectiva. Entenen que la salut és una dimensió àmplia que comprèn la salut física, la mental i l'afectiva i sexual de manera integral, i volen tenir cura de totes elles. Comprenen que tot també depèn del seu entorn i pensen en clau de sostenibilitat. Les joves exigeixen poder decidir sobre els cossos, sobre les cures i sobre les relacions. Triar quins mètodes són més adequats en cada moment vital i escollir amb qui compartir experiències i de quina manera fer-ho. Les joves es preocupen pel plaer, en totes les seves dimensions.

Quan algunes generacions encara no hem deixat enrere valors i creences com ara la romantització del patiment i el sacrifici, apareix una altra generació que vol gaudir, s'interessa per conèixer-se, atendre les seves necessitats i fer-les possibles de manera sostenible, qüestionant l'ordre establert. I això ens pot descol·locar més o menys, però és una victòria com a éssers que senten, viuen i experimenten, tenint com a meta la recerca del plaer, la satisfacció i el benestar.

I aquesta recerca del benestar no consisteix a arribar a un punt específic socialment acceptable on instal·lar-se, sinó a recórrer un camí d'autoconeixement en construcció permanent. De fet, és en aquest camí d'aprenentatge i descobriment on són necessaris espais d'escolta, el dret a equivocar-se, el permís de tenir dubtes i la possibilitat de preguntar sense ser jutjades. Aquesta hauria de ser la nostra

Quan encara no hem deixat enrere creences com la romantització del patiment i el sacrifici, apareix una generació que qüestiona l'ordre establert.

premissa i principal preocupació. No tant el que fan o deixen de fer, sinó el que nosaltres estem fent i deixant de fer a l'hora d'acompanyar en aquest camí.

Cada any passen pel Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats (CJAS) més de 7.000 joves i adolescents que es preocupen —i s'ocupen— de la seva salut sexual. El 2021, 132 persones van rebre acompanyament psicològic especialitzat en violències masclistes, al voltant de 1.200 joves es van fer un cribratge d'infeccions de transmissió sexual (ITS) i es van dispensar 2.041 pastilles d'anticoncepció d'urgència per evitar un possible embaràs no desitjat. És evident que les joves han trobat la manera d'omplir el forat que ha deixat la nostra incapacitat de garantir aquests drets i d'assegurar l'accés a espais, eines i estratègies necessaris per encarar un tema tan complex que, ni tan sols com a adults, tenim resolt.

Com podem ser-hi?

Preguntem-los-ho. Hi ha preguntes que sentencien els col·lectius, que en determinen una posició inamovible i els condemnen a seguir reproduint les mateixes desigualtats. En canvi, n'hi ha d'altres que acompanyen el moviment, que donen agència i interpel·len la capacitat de transformació.

Escoltem-los. Ens ha tocat viure un moment històric que ha fet volar pels aires la fantasia d'una suposada estabilitat i control que creïem tenir. Davant l'absoluta incertesa en gairebé tots els àmbits de les seves vides, i amb les poques eines de gestió emocional i relacional que han rebut, la població jove s'ha adaptat amb una maduresa i una resiliència admirables. I nosaltres no podem fer més que asseure'ns a escoltar què ens està dient.

Un bon objectiu, si és que volem entendre quin pot ser el nostre paper, és oferir-los un context en el qual informar-se, prendre decisions i gaudir de les seves sexualitats, siguin quines siguin. La vivència positiva de la sexualitat depèn de tots aquests elements, així com la possibilitat de

desenvolupar-los i assolir-los de manera tranquil·la i des del benestar. En altres paraules, podem dir que el grau de llibertat i equitat en la sexualitat d'una població és un bon indicador de la salut democràtica i els drets individuals i col·lectius d'una societat.

La nostra principal preocupació hauria de ser no tant el que fan o deixen de fer els joves, sinó el que nosaltres estem fent i deixant de fer a l'hora d'acompanyar-los.

Referències bibliogràfiques

Sánchez-Ledesma, E., Serral, G., Ariza, C., López, M. J., Pérez, C. i Grup col·laborador enquesta FRESC 2021. *La salut i els seus determinants en adolescents de Barcelona. Enquesta FRESC 2021*. Agència de Salut Pública de Barcelona, 2022. <http://ow.ly/GwX350MSCmt>

Pinta, P. i Vázquez, S. *La sexualidad de las mujeres jóvenes en el contexto español. Percepciones subjetivas e impacto de la formación*. Ministeri d'Igualtat, Secretaria d'Estat d'Igualtat i contra la Violència de Gènere. Instituto de las Mujeres, 2022. <http://ow.ly/r5tq50MXLJM>



**Benestar
i resiliència per
a un creixement
saludable**
Montserrat Dolz

Trobar explicacions
a la pandèmia de
trastorns mentals
que pateixen els
joves i adolescents
requereix pensar

en causes ambientals globals i d'una duració
prolongada. Per a un creixement saludable
és imprescindible una societat que doni
benestar, però també que permeti aprendre
a tolerar petits malestars i frustracions,
com a entrenament diari davant els continus
reptes que implica la vida.

Després de la pandèmia de la covid-19, ha arribat la pandèmia del malestar emocional i els trastorns mentals. La salut mental ha ocupat titulars, programes de televisió i ràdio, i, fins i tot, han provocat manifestacions d'estudiants durant els últims mesos. La invisibilitat històrica dels problemes de salut mental semblava que arribava a la fi. A l'atenció de la premsa, els mitjans audiovisuals i les xarxes, s'hi ha sumat el posicionament institucional, amb la manifestació expressa del Govern d'abordar els trastorns mentals com una prioritat de salut. Hi ha una major sensibilització social i, en conjunt, s'ha capgirat una realitat que durant anys ha estat ocultada i negada. Es tracta d'un pas enorme per a moltes persones en l'àmbit individual, però també com a societat.

Nogensmenys, també és cert que mentre s'anava parlant de tot plegat s'ha barrejat el que, medicament, es consideren malalties greus o trastorns mentals amb el que són malestars emocionals o dificultats per tolerar les adversitats. Aquesta barreja pot generar confusió i allunyar-nos de l'ajuda específica que les persones necessiten en cada cas.

És importantíssim poder parlar obertament i posar en relleu que els trastorns mentals existeixen, que poden arribar a ser molt greus i, fins i tot, incapacitants, i que cal poder parlar-ne sense problemes, per vèncer realment l'estigma i trobar camins nous de tractament i encaix a la nostra vida i quotidianitat. També és important poder parlar del malestar emocional, sobretot en adolescents, que s'ha incrementat en els últims mesos i que es presenta amb formes molt variades: preocupacions, assetjaments, ansietat, tristesa, autolesions, pensaments de mort...

Tot i que alguns poden arribar a evolucionar cap a malalties mentals, la majoria, especialment en les fases inicials, cal abordar-los des d'un punt de vista mèdic i social com a malestars. És innegable que s'està produint un increment del malestar en els joves i que també canvien les formes com aquest malestar es presenta. Aquesta evolució ens ha d'interpel·lar a tots, tant a escala individual com col·lectiva, justament per evitar que acabi conduint a patologies greus.

Les causes del malestar

En reflexionar sobre quin pot ser l'origen del malestar i de l'increment dels trastorns entre els adolescents i joves d'avui, i aixoplugant-nos sota el paraigua del model biopsicosocial, que conceptualitza la salut mental com un equilibri entre els factors biològics, psicològics i socioambientals, haurem d'esbrinar quins d'aquests factors s'han modificat en els darrers temps, de manera que puguin ser els causants o facilitadors d'aquest increment. Hi ha molts factors de base sociològica i fins i tot antropològica que no són el meu àmbit de coneixement, i, per tant, no hi entraré. La idea d'aquest text és poder pensar en els factors inherents a la salut mental.

Si seguim l'argument exposat, no sembla probable que aquest augment del malestar i dels trastorns es pugui atribuir a causes genètiques, ja que sabem que els canvis genètics es produeixen per mutacions acumulades durant generacions, i un canvi brusc de patró



Montserrat Dolz

Metgessa psiquiatra i especialista en psiquiatria infantil i juvenil. És cap de l'Àrea de Salut Mental Infantil i Juvenil de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, membre del consell assessor del Pla director de salut mental i addiccions del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i professora associada de la Facultat de Medicina de la Universitat Autònoma de Barcelona. S'ha especialitzat en l'atenció primerenca i la prevenció, i està treballant en una línia d'investigació innovadora sobre les fases prèvies al desenvolupament de trastorns mentals. Ha impulsat la Unitat Terapèutica Acompanya'm HSJD, un centre residencial per a menors de 18 anys amb trastorns mentals complexos.

Molts estaments mèdics internacionals estan revisant els efectes de l'exposició prematura a les pantalles.

com l'observat no respon a aquest model. Tampoc semblaria adequat atribuir-ho a causes psicològiques lligades a la configuració psíquica de cadascú, on el factor individual té molt pes i, en canvi, el fenomen de què parlem és molt

més general. Si concloem que ni la genètica/biologia ni la psicologia sembla que ho expliquin, ens haurem de fixar en el context social i ambiental, i pensar en quines modificacions de les que s'han produït en aquest àmbit hi poden estar influïnt.

Quan parlem de l'ambient en el qual una persona es desenvolupa, no es tracta d'un factor que es pugui descriure fàcilment; s'han de tenir en compte situacions ambientals d'efecte individual i situacions ambientals més generals o col·lectives. Sabem, per estudis realitzats en els darrers anys, que haver patit en algun moment de la vida algun esdeveniment traumàtic important pot afectar profundament estructures cerebrals, els sistemes d'atenció i regulació emocional, i provocar l'aparició de trastorns mentals. Però els fets traumàtics són, llevat d'esdeveniments excepcionals (guerres, catàstrofes...), situacions individuals, i el fet que ens ocupa és un fenomen de caràcter molt més general i no relacionat amb un trauma col·lectiu. Haurem de pensar, doncs, en causes ambientals més globals, d'una duració prolongada, amb capacitat d'afectar els nens i joves en els darrers anys.

Com tolerar l'adversitat

Caldrà fixar-nos en quin tipus de model relacional es promou des de les famílies i des de la societat, en quina capacitat d'escolta hi ha entre els membres d'aquestes famílies en relació amb els altres i també cap als desconeguts. Potser cal reflexionar també sobre quines formes de diversió es promouen en el temps lliure i on es busquen aquestes.



Per exemple, des de molts estaments mèdics internacionals s'està revisant ja quin efecte pot tenir l'exposició prematura a les pantalles, que han entrat a les nostres vides i les dels nostres infants sense que sabéssim *a priori* si eren inofensives o no per al seu desenvolupament. És molt important mesurar tot allò que deixem de fer a causa de l'espai que han ocupat les pantalles: totes les converses de tu a tu que es deixen de tenir, els jocs a què es deixa de jugar, la capacitat d'afrontar una discussió que deixem de tenir per manca de pràctica... Haurem de pensar en quin impacte està tenint tot allò que, sobretot en el cas dels adolescents i els joves, estan deixant de viure en format real.

Perquè, per poder tolerar l'adversitat amb un èxit relatiu, adaptar-se i continuar endavant, cal un ambient que nodreixi els infants i joves en tots aquests valors. No és només tenir una societat que doni benestar, que és imprescindible per a un creixement saludable, sinó també que permeti aprendre i tolerar petits malestars i frustracions com a entrenament diari davant els continus reptes que ens portarà la vida, com ha estat i serà sempre.

Sabem que hi ha una sèrie d'elements que són clau per poder suportar l'adversitat i tenir una bona salut mental, com són la capacitat d'introspecció, la solidaritat, l'assertivitat, la capacitat de concentrar-se en el moment, i de pensar en el sentit i el camí que pren la nostra vida. També cal disposar d'eines per poder expressar les opinions i tenir una mirada responsable cap als altres. Aquests factors són els pilars que sostenen un concepte anomenat *resiliència*, que es defineix com la capacitat de poder-se adaptar adequadament a l'adversitat. Aquest concepte ve de la física dels materials, que considera la resiliència com la capacitat d'un material per, després de ser doblegat o pressionat, tornar a la posició original.

Moltes d'aquestes capacitats o qualitats s'han cultivat en l'educació i en la formació de les persones de manera intuïtiva i natural en

Cal apostar per models socials, personals i educatius que enforteixin la resiliència i que ajudin els infants i joves a afrontar les adversitats.

moltes societats i tradicions. La majoria de les cultures i les organitzacions socials han valorat i potenciat la solidaritat, i s'han estructurat amb espais per a l'espiritualitat, la transcendència i la presa de decisions responsables, necessàries per al bé comú i per a l'acceptació com a integrants del grup.

Certament, els canvis tecnològics i culturals ens han allunyat d'algunes d'aquestes pràctiques; potser cal recuperar-les, posar-les en valor i, fins i tot, practicar-les per poder recuperar la capacitat d'adaptació a l'entorn que, per naturalesa, hauríem de tenir.

De la mateixa manera que hem viscut la transformació digital, potser cal viure una petita transformació relacional i apostar per models socials, personals i educatius que enforteixin la resiliència i que ajudin els infants i joves a afrontar les adversitats i les dificultats com a reptes, amb plenitud de capacitats. La salut mental de tots se'n beneficiarà.



El poder transformador del voluntariat en l'adolescència

Isidro Maya

Les experiències de participació comunitària durant la infància i l'adolescència tenen un impacte positiu

en el benestar psicològic i afavoreixen el desenvolupament de la ciutadania activa. En un període evolutiu especialment crític, s'instauren hàbits de comportament altruista, es diversifiquen les xarxes personals i s'entra en contacte amb adults que poden exercir de mentors informals.

Des que tenia set anys, la Sara va començar a sortir d'excursió amb el grup escolta del seu poble. La seva mare l'havia advertit del benestar que proporciona el contacte directe amb la natura i la va animar a apuntar-s'hi. Així i tot, la Sara no esperava que fos tan divertit. Cada cop que anaven a les pinedes d'Oromana o a la Sierra Norte, tornava entusiasmada. El grup de Castors ocupava bona part del temps en jocs, cançons i activitats a l'aire lliure. Tot i que el que li agradava més era sortir d'acampada, també participava en algunes visites educatives i va col·laborar en diverses iniciatives de voluntariat. El primer dissabte de cada mes, passava la tarda amb la gent gran en una residència geriàtrica. Més tard, va començar a assistir a la plantació d'arbres que cada any organitzava una associació ecologista local. També va col·laborar en dues ocasions amb la campanya de recollida per al Banc dels Aliments. Ara, als tretze anys acabats de fer, té un fort sentit de pertinença al moviment escolta, del qual formen part també molts dels seus amics.

Les experiències de participació comunitària durant la infància i l'adolescència tenen un impacte positiu en el benestar psicològic i afavoreixen el desenvolupament de la ciutadania activa. Com en el cas de la Sara, les pràctiques primerenques de voluntariat i implicació comunitària formen els menors en valors prosocials i ofereixen oportunitats per al desenvolupament de competències personals. A través d'activitats educatives a la natura, els menors no tan sols milloren el coneixement del medi, sinó que aprenen a espavilar-se en un grup i desenvolupen l'empatia, les habilitats socials, la capacitat per acceptar crítiques i el respecte a la diversitat cultural. Per a molts, és una primera experiència amb el món associatiu, que tindrà conseqüències a mitjà i llarg termini. Els adolescents que hi participen esdevenen més autònoms, guanyen confiança en si mateixos i milloren la seva capacitat d'autoregulació. En conseqüència, en un període evolutiu crític, s'instauren hàbits de comportament altruista o s'adquireixen valors de tolerància i solidaritat. Com veurem a continuació, això pot tenir efectes fins i tot durant la vida adulta.

Aquest article se centra en el valor formatiu i transformador de la participació durant l'adolescència. Successivament, mostra que el voluntariat genera benestar en els qui hi participen i prediu una implicació cívica més gran durant la vida adulta. A més, es tracta d'una experiència transformadora amb la qual s'adquireixen valors, coneixements i competències especialment valuosos.

Els beneficis del voluntariat

El desenvolupament de l'autonomia personal, l'autoestima i una identitat madura en els adolescents depèn, en part, de tenir oportunitats per participar en activitats positives. Per contra, quan tenen poques responsabilitats o no troben un rol social definit, poden donar-se situacions d'alienació, solitud i un autoconcepte pobre. S'ha comprovat que tant el voluntariat com l'aprenentatge-servei els permeten implicar-se en activitats significatives i exercir un rol d'ajuda als altres. De la mateixa



Isidro Maya Jariego

Professor titular de Psicologia Social de la Universitat de Sevilla, és investigador principal del Laboratorio de Redes Personales y Comunidades. Ha participat durant més de dues dècades en el disseny, la monitorització i l'avaluació dels plans andalusos de voluntariat. Des de fa 20 anys manté el blog *E-Voluntas*, sobre voluntariat, societat civil i intervenció comunitària, que ha superat el milió de visites. També és editor de *REDES. Revista hispana para el análisis de redes sociales*.

manera, redueixen el temps que passen en contextos de risc o que estan exposats a models negatius de comportament. D'acord amb això, la participació en accions de voluntariat disminueix el risc d'embaràs adolescent, l'abús de drogues i el fracàs escolar, entre altres problemes socials.

Participar en activitats amb una dimensió comunitària també s'associa amb una satisfacció més gran amb la vida. Als adolescents no tan sols els ofereix l'oportunitat de funcionar de manera independent, sinó que els permet desenvolupar relacions de suport amb els companys o amb altres membres de la comunitat. Gràcies a la seva implicació en iniciatives ciutadanes, diversifiquen les seves xarxes personals, entren en contacte amb adults que poden exercir de mentors informals i s'integren en l'entorn local. Per exemple, en el cas que encapçala aquest article, les activitats dels escoltes tenen un component social clar. Els participants s'integren en un grup amb el qual desenvolupen relacions amistoses. També formen xarxes intergeneracionals, en entrar en contacte amb les persones grans de les residències de gent gran o amb els monitors que els proporcionen una guia educativa.

Tanmateix, perquè aquests beneficis socials i de desenvolupament cognitiu no siguin només puntuals, sinó que es

Participar en activitats amb una dimensió comunitària s'associa amb una satisfacció més gran amb la vida.

mantinguin en el temps, és important que els adolescents hi participin de manera continuada. Tant l'adquisició de competències com el procés de participació mateix solen requerir una durada prolongada.

Aprenent a participar

L'adolescència és un període evolutiu crític en què s'instauren hàbits que poden tenir una repercussió durant la vida adulta. Per això s'assumeix que l'escola secundària funciona com a context de desenvolupament fonamental per al compromís cívic. A l'institut, els adolescents aprenen sobre si mateixos i sobre els altres. Com que és un context que promou relacions de confiança orientades a l'aprenentatge, els permet experimentar mentre participen en activitats que poden tenir una repercussió en l'entorn comunitari. Aquestes primeres experiències de participació els posen en contacte amb organitzacions no governamentals i milloren el seu coneixement sobre les oportunitats de voluntariat. També els acosten als col·lectius en situació de risc, cosa que els permet promoure una sensibilitat més gran envers els problemes socials. De vegades, la participació directa suscita l'interès per acostar-se al món associatiu, alhora que augmenta l'autoeficàcia percebuda de la implicació en accions col·lectives.

El resultat és que els joves que han fet voluntariat o que han participat en programes d'aprenentatge-servei és més probable que hi col·laborin activament durant la seva vida adulta. Concretament, les experiències primerenques de participació prediuen una implicació



Les experiències primerenques de participació durant l'adolescència prediuen un compromís cívic més gran en la vida adulta.

més gran en iniciatives locals, l'afiliació a associacions, la col·laboració en accions de voluntariat o fins i tot la probabilitat de votar a les eleccions durant l'adulthood. Per tant, comptem amb un conjunt d'evidències que indiquen que, a participar, se n'aprèn participant.

El voluntariat com a experiència transformadora

Als estudis sobre el voluntariat ha estat molt freqüent analitzar les motivacions que duen els voluntaris a participar-hi i a implicar-se en activitats d'ajuda. Els valors religiosos, el compromís polític o la recerca de la satisfacció personal i l'autorealització es compten entre els motius més habituals. Així i tot, s'ha explorat en una mesura molt menor la capacitat transformadora de les experiències de participació cívica i implicació comunitària.

Adoptant aquest segon punt de vista, és l'acció la que determina els valors, i no pas al contrari. Això vol dir que fer voluntariat desenvolupa la sensibilitat social i promou valors prosocials en els adolescents. Així ho confirma també la investigació prèvia. Els joves voluntaris tenen actituds més positives envers la societat que els que no hi participen. Les experiències primerenques de participació desenvolupen el sentit de pertinença juntament amb la responsabilitat pel benestar de la comunitat.

Fer voluntariat promou el valor de l'altruisme. La població adolescent és el planter natural amb què garantir la renovació generacional del compromís cívic.

Reprenent l'exemple del principi, podem suposar que col·laborar en la plantació d'arbres pot resultar en una conscienciació més gran sobre el medi ambient, així com en actituds afavoridores d'un comportament ecològic responsable. També pot fomentar competències útils per a

l'acció comunitària. Per exemple, a través de les activitats educatives al grup escolta, els menors aprenen a escriure cartes sobre el canvi climàtic. Més tard, podrien fer servir aquestes habilitats exercint l'activisme en una associació ecologista.

El futur de la participació

Les organitzacions no governamentals han comprovat com, en els darrers anys, han sorgit noves formes de voluntariat en què predomina un estil de vinculació en línia, amb pautes d'implicació puntual o episòdica. Els líders d'associacions de vegades mostren la seva preocupació per les dificultats creixents que troben per garantir el compromís a mitjà i llarg termini amb la missió de l'organització.

En aquest context, la població adolescent és el planter natural amb què garantir la renovació generacional del compromís cívic. Com s'ha mostrat, l'educació per a la participació és una pràctica basada en l'evidència que pot resultar efectiva no tan sols per assegurar la continuïtat del voluntariat, sinó també per fomentar els valors i les pautes conductuals que donaran forma a la participació del futur.

Referències bibliogràfiques

Guillaume, C., Jagers, R. i Rivas-Drake, D. "Middle school as a developmental niche for civic engagement". *American Journal of Community Psychology*, vol. 56, núm. 3, p. 321-331. 2015.

Kuperminc, G. P., Holditch, P. T. i Allen, J. P. "Volunteering and community service in adolescence". *Adolescent Medicine*, vol. 12, núm. 3, p. 445-457. 2001.

Lawford, H. L. i Ramey, H. L. "Predictors of Early Community Involvement: Advancing the Self and Caring for Others". *American Journal of Community Psychology*, vol. 59, núm 1-2, p. 133-143. 2017.

Moorfoot, N., Leung, R. K., Toumbourou, J. W. i Catalano, R. F. "The longitudinal effects of adolescent volunteering on secondary school completion and adult volunteering". *International Journal of Developmental Science*, vol. 9, núm 3-4, p. 115-123. 2015.

Smith, D. H., Stebbins, R. A. i Grotz, J. (eds.). *The Palgrave handbook of volunteering, civic participation, and nonprofit associations*. Palgrave Macmillan, Basingstoke, 2016.

Weiler, L., Haddock, S., Zimmerman, T. S., Krafchick, J., Henry, K. i Rudisill, S. "Benefits Derived by College Students from Mentoring At-Risk Youth in a Service-Learning Course". *American Journal of Community Psychology*, vol. 52, núm 3-4, p. 236-248. 2013.



**Qué funciona en la
prevención comunitaria**
Isidro Maya i Daniel Holgado
Pirámide, 2021