



Tiempo de escucha



Es tiempo para la escucha; creemos que los adolescentes lo saben todo o mucho sobre sexualidad, pero en nuestros talleres descubrimos, que a pesar de la diversidad de medios y recursos disponibles son muchos sus miedos, preocupaciones y dudas.

Inquietudes compartidas en ocasiones con sus iguales, familiares o vividas en solitario debido a la dificultad que algunos de ellos siguen encontrando para hablar con naturalidad sobre ello.

En este artículo queremos transmitir el sentir de muchos adolescentes que comparten con nosotros sus vivencias, así como facilitar al adulto la comunicación con ellos.



Elena
Gállegos
de las Heras



UNINPSI. Universidad Pontificia Comillas
elengall22@yahoo.es



Carolina
Hernández
Jiménez



UNINPSI. Universidad Pontificia Comillas
carolinahj22@gmail.com



Muchos padres y maestros se preguntan cómo abordar el tema de la sexualidad con sus hijos y alumnos y algunos se inquietan ante lo que se pueden encontrar. Lo cierto es que lo que éstos hablan y preguntan son dudas similares a lo sentido y vivido por muchos de nosotros tiempo atrás. Es importante saber esto, para que todos aquellos que se sienten tan lejos de ellos y encuentran tan difícil abordar este tema, recuerden y contacten con su historia. Lo que busca un adolescente es encontrar una persona que aborde con espontaneidad y naturalidad cualquier inquietud y que escuche lo que él tiene que decir.

Los adolescentes se siguen quejando de que no son escuchados, no como ellos quieren:

- Sienten que en ocasiones preocupa más saber cómo contestar y aleccionar que atender a su necesidad.
- Repiten una y otra vez que muchos adultos los ven y los tratan como si fueran más pequeños de lo que son.
- No quieren que les digan lo que tienen que hacer o que se trate de imponer ideas.
- Se quejan de la falta de sentido del humor y de no ser capaces de tomar de forma más relajada algunas cuestiones.
- Sienten que los adultos que hablan con ellos tienden a posicionarse con los padres.

- Piensan que en ocasiones reciben muchas preguntas que les hacen sentir invadidos.
- No creen que se comprenda lo que les ocurre.
- Tienen la percepción de que tratar ciertos temas incomoda a algunos adultos y prefieren no hacerles pasar un mal rato.
- Sienten vergüenza por su curiosidad y no quieren que los adultos piensen mal de ellos.
- Creen que al adulto no le interesa y que tienen otras preocupaciones más importantes.

Todas estas razones les llevan, en ocasiones, a no compartir sus preocupaciones. En las ilustraciones podemos ver algunas de las cuestiones que los alumnos plantean de manera anónima en el contexto de un programa de educación afectivo-sexual. Podemos observar que estas inquietudes son diferentes y evolucionan a medida que avanzan los cursos.

En este artículo y partiendo de estas revelaciones donde muestran sus intereses, sus dudas y sus reclamos y del otro lado la inquietud y preocupación que despierta en los padres y profesores poder acercarse de manera adecuada al acompañamiento de sus hijos y alumnos en la educación afectivo-sexual, vamos a intentar tender un puente dilucidando algunos aspectos que faciliten el encuentro.

Este es uno de los principales objetivos de los talleres que impartimos desde la UNINPSI (Unidad de Intervención Psicossocial, Universidad Pontificia Comillas) en centros educativos.

Escuchar sí, pero ¿cómo?

Escuchar parece que todos sabemos hacerlo, pero quizás debamos reflexionar cómo proceder para llegar hasta ellos.

A menudo, los adultos, en nuestro afán por comunicar, dejamos en un plano secundario la escucha, pensando que transmitimos más por lo que contamos que por lo que callamos, nos parece fundamental contar para transmitir y esto se agudiza más si el tema en cuestión nos preocupa.



CAMINANDO JUNTOS

¿Cómo me siento cuando hablo con mis hijos de temas afectivos y sexuales?

Reflexionar sobre esta cuestión para saber también cuál es nuestra actitud frente a sus necesidades en este sentido, qué les transmitimos y si estamos satisfechos con los encuentros con nuestros hijos.

Algunas preguntas nos pueden ayudar en esta reflexión:

- ↳ ¿Qué actitud tomo?
- ↳ ¿Con cuánta frecuencia se producen?
- ↳ ¿Son más o menos periódicos o surgen con espontaneidad?
- ↳ ¿Esta frecuencia es suficiente para nuestros hijos?

Escuchar es estar en disposición, dispuesto a entender de verdad, qué vive, qué le pasa, qué desea, es ir más allá de las palabras, hacerse eco de las emociones y los sentimientos, aceptándolos. Es desear entender qué significa para el otro lo que intenta transmitir, sabiendo que es más importante que se sienta querido que lo que está contando. Para ello hay que tener una actitud de verdadero interés y respeto por lo que cuenta, con seriedad y naturalidad, sin centrarse en el hecho concreto que cuenta, sino en su persona, sin precipitar nuestra opinión, ya que nos aleja realmente de entender qué nos quiere decir; en definitiva, una actitud de apertura y aceptación, concediendo el espacio que necesita.

Escuchar requiere hacerlo sin pensar que existe algo mágico que lo aliviará o clarificará; esto pone las expectativas muy altas y por tanto genera tensión, trae miedos a no saber, a equivocarse, a no estar a la altura y esto es justo lo que no quiere percibir nuestro hijo o nuestro alumno, que es un tema incómodo o que vamos a soltar el discurso preparado.

Según este acompañamiento sincero que proponemos, no hace falta saber todo, ni que nos resulte fácil, sólo estar.

Porque ese tan habitual "no me escucha", que oímos en casa, en clase, del que se quejan los hijos, los alumnos, hace alusión en muchas ocasiones a esta reactividad que nos lleva a contestar de forma racional a lo que se espera de nosotros, dar esa respuesta, ese consejo no pedido que poco tiene en cuenta lo que ellos necesitan. En la mayoría de los casos legitimar sus sentimientos, poner en orden sus ideas, descargar sus dudas, es lo que quieren y que ocurre de manera espontánea cuando escuchamos.

En el mismo hecho de escucharlos, les transmitimos muchas cosas, que son las que ellos necesitan "oír": que nos interesan sus inquietudes, que estamos ahí, que su opinión es importante, que los aceptamos, que aceptamos cómo se sienten, sus preocupaciones. Este es el acompañamiento que necesitan para la construcción de un modelo amoroso adecuado.

Dudas e inquietudes de 2º - 3º de la ESO

- ↳ ¿Qué hacer cuando te gusta alguien y no sabes cómo decírselo?
- ↳ ¿Qué hacer cuando no sabes si le gustas?
- ↳ ¿Cómo puedo ligar correctamente con una chica?
- ↳ ¿Qué hago si cortan conmigo?
- ↳ ¿Cómo corto con mi pareja?
- ↳ ¿Se puede mantener una relación seria a nuestra edad?
- ↳ ¿A los chicos le gustan más las chicas cariñosas que les hablan por Whatsapp o las que no les hablan?
- ↳ ¿Por qué hay parejas que se tratan mal cuando se han comprometido a llevarse bien?
- ↳ ¿Qué se siente al hacer el amor?
- ↳ ¿Para qué sirven los condones?
- ↳ ¿Es necesario tener sexo para que una relación siga adelante?

Y ¿qué escuchamos cuando hablamos de afectividad y sexualidad con ellos?

Es un objetivo importante para todo educador convertirse en una fuente de referencia y de información en la que el adolescente pueda apoyarse y contrastar lo que sabe, en la que pueda volcar sus dudas, sus preocupaciones, sus ilusiones...

Ajustarnos a las nuevas necesidades es todo un reto y la escucha es una herramienta importante que propiciará una comunicación afectiva como base de intercambio, de conocimiento, de entendimiento, de comprensión.

Para mantener esa puerta abierta es necesario que no nos dé miedo o vergüenza y hablemos de sexualidad como lo hacemos de matemáticas y de lengua, siendo honestos y con naturalidad, mostrando que podemos no saberlo todo pero



Dudas e inquietudes 4º ESO - 1º Bachillerato

- ¿Se puede amar a alguien para toda la vida?
- ¿Debes dar el paso aunque te asuste hacerlo?
- ¿Cómo puedo controlarme si no quiero hacer nada?
- ¿Duele siempre la primera vez?
- ¿Cómo sabes si de verdad te quieren?
- ¿Qué enfermedades se pueden transmitir?
- ¿Cuándo está uno preparado para tener relaciones sexuales?
- ¿A qué edad deberías hacerlo?
- ¿Son normales los cambios emocionales?
- ¿Hasta qué punto te afecta psicológicamente una relación sexual?
- ¿Qué probabilidad hay de que falle un método anticonceptivo?
- Me gustaría poder hablar del tema con naturalidad y sin tabú.
- Quiero que este tema me preocupe y me asuste menos.



que estamos disponibles porque lo importante es el talante de diálogo.

En este punto se hace interesante reflexionar sobre el origen de algunas de nuestras reticencias para hablar de sexualidad con nuestros hijos: a veces el impedimento puede ser vernos sorprendidos por preguntas que nos incomodan, que nos confrontan con nuestras propias creencias sobre sexualidad, no estamos seguros de contar con la información necesaria o creemos que la sexualidad está asociada a la genitalidad, aspecto que nos hace pensar que no es adecuado para la edad de nuestros hijos. Nos hace pensar que hablarles del tema despertará

más su curiosidad y adelantará el inicio de su vida sexual.

Por ello es importante que reflexionemos sobre dos cuestiones fundamentales: sobre nuestras creencias y actitudes sobre la sexualidad y sobre cómo son los encuentros que tenemos con nuestro hijo o nuestro alumno. Éste es un ejercicio que proponemos para conocernos mejor y poder analizar la situación y poder abordarla con más éxito. De aquí se pueden extraer conclusiones para ver qué le quiero comunicar y cómo puedo contribuir a la calidad de los encuentros.

Además, será necesario revisar la congruencia entre lo que decimos y hacemos. Por ejemplo, si les pedimos que se acerquen a nosotros para aclarar sus dudas sobre sexualidad, pero cuando preguntan les decimos que no es el momento o estamos muy ocupados y después olvidamos retomar el asunto, en la práctica la impresión del chico o chica será de distancia.

Tenemos que tener en cuenta que comunicamos más con nuestro ejemplo, con cómo vivimos, cómo manifestamos el cariño, el afecto y los cuidados, transmitimos con nuestro ser, siendo cercanos, cálidos, cariñosos, que lo que podemos decir con las palabras.

En cuanto a la comunicación intencionada, a la información verbal, habrá momentos para proponer y habrá momentos en que esperaremos a que ellos nos pregunten, que llegarán si nosotros mantenemos una actitud abierta, porque si hemos propiciado un clima de confianza podrán expresar libremente sus sentimientos, percepciones o deseos, teniendo la seguridad de que les tomamos en serio.

Actitudes fundamentales en la escucha para la educación afectivo-sexual

Podemos concretar esta actitud de diálogo en las siguientes actitudes fundamentales:

- Introducir con naturalidad los distintos temas según vaya surgiendo la oportunidad, el momento.



Ágora de Profesores

Me he dado cuenta de que alguien me gusta ¿qué hago?, ¿qué digo? Responde de forma individual.

Esta actividad propuesta para el aula, es una oportunidad para:

- Identificar creencias y actitudes hacia la sexualidad.
- Gestión del rechazo.
- Expresión de emociones.
- Diferencias de género.
- Identificar modelos amorosos.

- Intentar que la información que les das sea adecuada a sus inquietudes y nivel de comprensión.
- Hablar con tu hijo adolescente de los cambios que se producen en su cuerpo.
- No tener miedo de sentir vergüenza, de no saber suficiente, incluso podemos manifestarlo abiertamente.
- Evitar un tono de ironía, enjuiciamiento o descalificación, que les desalentará a un nuevo acercamiento.
- Mantenernos abiertos a escuchar sin llegar a conclusiones prematuras.
- Indagar acerca de sus dudas y disponer en ese momento del tiempo requerido para hablar del asunto.
- Ser honesto en las respuestas ante lo planteado.
- Recordar que las personas no dejan de tener sexualidad por el hecho de no estar informados. Cuando no contestamos a las preguntas o las evadimos, ellos interpretan que no es un tema que puedan sacar.

Cuando un adolescente no quiere hablar, será importante indagar si esa actitud es habitual y está generalizada o se presenta exclusivamente con ciertos temas o en ciertas ocasiones, investigando razones y buscando soluciones si es necesario, proponiendo de inicio tareas o actividades que requieran menos comunicación, para generar un clima relajado, sin dar demasiada importancia a su actitud, confiando en su cambio, mostrando una actitud de disposición en los temas de interés para él y sentando las bases de esa confianza para que se acerquen a hablar de lo que quieren, incluida la sexualidad.

De lo que se trata es de ir abriendo los canales de comunicación para que los hijos y alumnos sientan que tienen un espacio para hablar con toda confianza de lo que les inquieta y de lo que sienten. En todas las edades surgen la curiosidad y la necesidad de una explicación de lo que no entendemos con respecto a la sexualidad. Difícilmente habrá una edad en la que no podamos recogerlo.

En definitiva...

A partir de nuestra experiencia en la escucha en los talleres de educación afectivo-sexual, creemos que un buen paso es ver cómo andamos en comunicación con ellos en general, y si es insuficiente ir ampliando ámbitos de su interés que nos resultan más fáciles, para ir abriendo el diámetro, de modo que puedan surgir las conversaciones más íntimas.

Asentar las bases de la educación afectivo-sexual implica que nuestros hijos, nuestros alumnos, se sientan seguros, queridos y por tanto personas valiosas. Este importante legado determinará su actitud ante la vida, ante sí mismos y ante quienes les rodean. Porque la enseñanza que deja huella es la que se hace de corazón a corazón •



HEMOS HABLADO DE

Sexualidad; afectivo; comunicación; escucha; educación.

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en mayo de 2017, revisado y aceptado en octubre de 2017.



PARA SABER MÁS

- FABER, A., y MAZLISH, E. (2007). *Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen*. Barcelona: Médici.
- GONZÁLEZ RICO, N. (2009). *Hablemos de sexo con nuestros hijos*. Madrid: Palabra.
- HIRIART, V. (2005). *Cómo hablar de sexualidad con sus hijos*. Barcelona: Paidós.