

CÓRDOBA

Las relaciones sentimentales benefician el bienestar de los adolescentes andaluces

• La psicóloga Mercedes Gómez López concluye en su tesis doctoral que esta etapa de la vida "no es tan problemática como se suele pensar"



La psicóloga Mercedes Gómez López. / EFE

ÁLVARO VEGA (EFE)
24 Mayo, 2020 - 19:35h



Mantener una relación sentimental determina un alto nivel de calidad en el bienestar entre los adolescentes andaluces, según una de las conclusiones de una tesis doctoral presentada por la psicóloga Mercedes Gómez López en la **Universidad de Córdoba**.

"Lo que encontramos es que el hecho de tener una relación sentimental era un predictor fiable del bienestar de los adolescentes, que son **experiencias importantes y relevantes** en términos de bienestar y, por supuesto, la calidad es un aspecto también bastante relevante", señala la autora de la tesis, titulada Bienestar y relaciones sentimentales en adolescentes de Andalucía.

El trabajo parte de la premisa de que "sabemos poco sobre cómo conseguir que prosperen, que florezcan, que adquieran habilidades o que tengan buenos niveles de bienestar", aunque desmitifica lo que viene siendo un paradigma sobre la adolescencia.

Esta etapa de la vida no es "tan problemática o tan inestable como tradicionalmente se piensa", afirma Mercedes Gómez, más al contrario "nos lleva a pensar que los y las adolescentes tienen potencialidades, tienen capacidad para prosperar, para florecer y para convertirse en adultos y adultas competentes unos años más tarde".

Ello se basa en que “los chicos y chicas andaluces que entrevistamos nos dijeron que **son altos sus niveles de bienestar**, de satisfacción con la vida, su capacidad para tener relaciones positivas entre ellos, para sentirse autónomos, para sentir que estaban desarrollando su potencial o para aceptarse ellos mismos”.

En el transcurso de los trabajos para la elaboración de la tesis se perfiló que “el bienestar psicológico, que entendemos como la capacidad de autonomía, el crecimiento personal, el desarrollo vital, las relaciones interpersonales positivas y la autoaceptación están muy vinculados con las relaciones sentimentales”.

“No nos hemos encontrado adolescentes insatisfechos, inseguros o que no son capaces de tomar decisiones, al menos desde su propia perspectiva”, señala Gómez López, que se licenció en Psicología en la Universidad de Sevilla y actualmente está vinculada al **Proyecto Novico**, diseñado para fomentar la competencia sentimental y prevenir la violencia en el cortejo y en el inicio de relaciones de pareja en la Educación Secundaria, que desarrolla el Laboratorio de Estudios sobre Convivencia y Prevención de la Violencia (Laecovi) integrado por un grupo de investigadoras e investigadores de la Universidad de Córdoba. El laboratorio está dirigido por la catedrática Rosario Ortega-Ruiz, una de las directoras de la tesis, junto a la profesora Carmen Viejo Almanzor, investigadora principal del proyecto Novico.

De cualquier forma, el trabajo de campo **no excluye que haya adolescentes con problemas** o “que no haya riesgos o que no se sientan mal en algunas ocasiones, simplemente consideramos que, al igual que esos factores negativos están ahí, también están los factores positivos”.

Lo que sí se puede afirmar tras la tesis, en opinión de su autora, es que “las experiencias sentimentales son muy frecuentes y que están muy relacionadas con el bienestar de los adolescentes y por eso es un contexto en el que la investigación científica debe centrarse más de lo que lo ha hecho y también utilizando una mirada diferente, no sólo entendiendo los problemas o los riesgos, que están ahí y deben ser estudiados”.

Es importante, en todo caso, a su juicio, “también tener la otra mirada, la de las potencialidades, la de la capacidad de los adolescentes para **adaptarse exitosamente a su contexto** y, en este contexto, están las relaciones sentimentales, como también están otro tipo de relaciones u otros contextos, como el familiar o el escolar”.

Este es un campo en el que el conocimiento que “tenemos de los y las adolescentes es bastante más reducido sobre los problemas que pueden experimentar y los riesgos a los que se pueden exponer”, al igual de “cómo conseguir que estas relaciones sentimentales, que forman parte de la vida de chicos y chicas y que además de convierten en unos aspectos especialmente relevantes, sean satisfactorias y beneficiosas para su bienestar”.

De ahí que Mercedes Gómez entienda que “es una asignatura pendiente el hecho de conocer los aspectos positivos de las relaciones sentimentales durante la adolescencia”, aportación que ha hecho con su tesis que parte de la psicología positiva, la corriente sobre la que se desarrolla.