

DIÁLOGOS DE NOSOTRAS

Píldoras de autocuidado: salud y bienestar en todas las etapas del ciclo vital como mujeres

EPISODIO 3, ETAPA ADOLESCENCIA-JUVENTUD:

DIÁLOGOS DE NOSOTRAS CON BELEN SAEZ-GUINEA

Hola, muy buenas, bienvenidas y bienvenidos a la píldora de hoy; *estoy aquí de nuevo para acompañarte, soy Carmen Rived Ranz, psicóloga, y en este 2023 un año más con la casa de la mujer del Servicio de Igualdad del Ayuntamiento de Zaragoza, hemos decidido impulsar este podcast sobre Autocuidado como mujeres, para conmemorar el día de la salud de las mujeres, que se celebra a nivel internacional el 28 de mayo.* Hoy vamos a abordar el tema del cuidado en las mujeres en la etapa de la adolescencia y primera juventud. Y cuento para *dialogar de nosotras* con Belén Sáez-Guinea Ruiz, psicóloga clínica y sexóloga con casi más de 20 años de experiencia profesional. Belén trabaja en el centro de promoción de la salud del Ayuntamiento de Zaragoza.

Para comenzar hemos pensado que es importante contar qué es el Centro Municipal de la Salud donde trabaja Belén, es decir, en qué consiste el recurso, qué áreas tiene, qué ofrece a la población, donde está, etc. Queremos acercar a la población un recurso público que lleva años funcionando de manera eficiente, y sigue haciéndolo en la actualidad, tanto a las jóvenes, y también a las técnicas, educadoras o profesoras que trabajan con chicas de esta edad, y a los padres y madres.

Siendo la adolescencia y primera juventud una etapa de numerosos cambios físicos y psicológicos, es fundamental conocerlos, así pues en el podcast dialogamos sobre la definición de esta etapa vital, cuáles son los cambios más importantes a tener en cuenta, y entre ellos hablaremos del proceso de individuación y la separación de los padres.

En estos momentos de cambios, y por estos procesos de individuación de los padres, los iguales tienen un lugar fundamental en la vida de las adolescentes y afectan al autoconcepto que van forjando, por eso también le dedicaremos parte del diálogo a esto.

Otro área muy importante se da respecto del mundo emocional en estos momentos, puesto que hay numerosas experiencias nuevas, tantos conceptos nuevos que se integran, cambios hormonales, nuevas experiencias... y todo afecta a las muchachas en este momento, por tanto es importante tenerlo en cuenta. Con todo esto hablaremos de cómo ésta es una etapa con dificultades, que se pueden confrontar saludablemente, y también debatiremos sobre si hay tantos problemas de salud mental como parecen contarnos en redes, además de cómo está afectando esto en las jóvenes. Así, no podemos obviar el tema de las nuevas tecnologías, como algo característico de nuestra etapa actual, y hablaremos sobre cómo es el uso adecuado y si hay algún riesgo.

En este momento de la vida es fundamental atender el desarrollo del juicio crítico, acompañar la aceptación del cuerpo y de ellas mismas con sus rasgos de personalidad, y de la importancia del autoconocimiento, y son temas que si las adultas de alrededor no potenciamos y acompañamos las chicas no van a saber abordar de manera saludable.

También queremos hablar aprovechando que Belén es sexóloga sobre las relaciones íntimas y de los indicios que nos hablan de lo que es una relación poco sana, para dar claves que aunque nos parezcan obvias, tenemos que seguir mencionando, pues hay muchas mujeres que todavía no

identifican.

Muchísimas gracias por tus aportaciones Belén.

Y gracias también a ti por escucharnos, ojalá que este podcast te haya gustado y quieras recomendarnos. Te esperamos en el siguiente podcast en el que hablaremos de la mujer en la etapa más madura de su fertilidad con Leticia Ezquerra.

Hoy te sugiero algunos otros *tips* de autocuidado: camina dando un paseo tranquilo, haz estiramientos, llama a alguien con quien hace tiempo que no hablas, exponte al sol durante unos minutos, sonríe varias veces al día conscientemente y, porque no, baila y da abrazos. Elige uno o varios, pero por favor, proponte llevarlos a la práctica, funcionan.

Hasta pronto



CARMEN RIVED RANZ
Psicóloga Sanitaria