

**MARÍA PAREJA
OLCINA**

ESCRITORA Y DOCENTE. Periodista de formación, la escritora benicense sigue escribiendo para los adolescentes, un segmento muy vulnerable y necesitado de modelos a seguir

«Gestionar la ansiedad puede ser más importante que aprobar»

CARMEN HERNÁNDEZ CASTELLÓN

Tras el éxito de su primer libro para adolescentes titulado *Dame un like*, del que ya se han editado cuatro ediciones, la escritora María Pareja ha lanzado al mercado *Primavera 2020*. El volumen vuelve a retratar a la adolescencia, un público que Pareja conoce muy bien ya que desde 2006 imparte clases en el Instituto de Benicàssim. «Es una etapa de grandes cambios y desafíos, y me preocupa que los jóvenes tengan acceso a historias que les ayuden a entender y afrontar estos cambios», dice Pareja.

Pregunta. ¿Crees que ha variado la edad de la adolescencia en la última década?

Respuesta. La edad de la adolescencia ha cambiado desde que todos los adolescentes llevan un smartphone en el bolsillo. Nuestros jóvenes tienen acceso a un mundo de información y entretenimiento a través de sus teléfonos inteligentes y esto puede acelerar su desarrollo y madurez, ya que les permite aprender sobre el mundo y conectarse con otros de una manera que no era posible en otras generaciones. Sin embargo, esta tecnología también plantea desafíos. El ciberacoso, la adicción a los dispositivos electrónicos y la exposición a contenido dañino son algunos de los problemas que debemos resolver como sociedad.

He visto cómo la tecnología ha impactado en su desarrollo, por lo que creo que es importante que los jóvenes tengan acceso a la tecnología, pero también que sean conscientes de los riesgos asociados a un mal uso.

P. ¿Primavera 2020 es un grito de esperanza tras el confinamiento?

R. El título de *Primavera 2020* se centra en el espacio en el que se enmarca la novela. La historia está escrita a modo de diario que vive la protagonista, desde que empieza el confinamiento hasta los primeros días en que pudimos recuperar cierta normalidad. Este marco del thriller es ideal para esta historia en la que el lector puede acompañar a la joven para resolver un misterio. También es una forma de reflexionar sobre los acontecimientos de esta época, que fueron un momento de gran incertidumbre, ansiedad y miedo para muchos. La primavera representa la esperanza, el renacimiento y el nuevo comienzo. El título de la novela es una metáfora de la esperanza que muchos sentimos después del confinamiento. Fue una época difícil, pero también fue una oportunidad para crecer y aprender.

P. En este libro tratas el tema de las adicciones de los adolescentes, centrándote en el botellón. ¿Crees que los



C. A. D.

niños de 12 a 18 años siguen tomando botellón o ya han superado esa moda y se centran en otras sustancias?

R. La cultura del botellón no ha acabado de desaparecer, aunque en los últimos años se ha reducido su incidencia, pero sigue siendo un problema que les afecta. Esta generación también se enfrenta a otros peligros que deberían preocuparnos y uno es la ansiedad, un trastorno mental que puede manifestarse de muchas maneras diferentes, como ataques de pánico, preocupación constante, nerviosismo o dificultad para concentrarse.

Los protagonistas de esta historia, Alba y Pablo, son dos adolescentes de la misma edad, pero de épocas y generaciones distintas que nos permiten explorar los límites de la realidad. Al mismo tiempo que analizan los peligros de la adolescencia, que son comunes a todas las generaciones. A pesar de sus diferencias, comparten el mismo camino que todos los adolescentes deben recorrer: el camino hacia la madurez, lleno de retos y desafíos, pero también de oportunidades de crecimiento y aprendizaje.

P. ¿Consideras que la pandemia hizo despertar inseguridades e incertidumbre entre los adolescentes?

R. Sí, la pandemia por COVID-19 ha tenido un impacto significativo en los adolescentes, despertando muchas inseguridades e incertidumbres. La repentina interrupción de su vida cotidiana, la incertidumbre sobre el futuro y el miedo a la enfermedad han sido factores que han contribuido a esta situación. La pandemia ha provocado un aumento de hasta el 47% en los trastornos de salud mental de los meno-

«El confinamiento también fue una oportunidad para crecer y aprender»

«Los móviles han cambiado la edad de la adolescencia»

res y esto lo hemos podido comprobar los docentes que estamos con ellos. Ha cambiado es la forma en que la juventud percibe el futuro. Yo diría que, en función de la etapa en la que estuvieron confinados, son más propensos a ser pesimistas y a creer que el mundo es un lugar peligroso, lo que les hace sentir más vulnerables y menos seguros de sí mismos.

Por ello es importante que los adultos reconozcan el impacto que la pandemia ha tenido en los adolescentes. Es necesario, desde mi punto de vista, proporcionarles lecturas o contextos artísticos que les permitan comprender y superar los desafíos que están enfrentando.

P. ¿Cómo crees que les influyó la tecnología en la pandemia, qué ventajas y qué problemas les reportó?

P. En otro momento histórico no habríamos podido continuar con la educación, con la posibilidad de conectar con amigos y familiares, acceder al entretenimiento, y mantenernos informados sobre el mundo. Gracias a la tecnología, los docentes pudimos acabar el curso, aunque no todas las fa-

milia tuvieron las mismas facilidades para acceder a la tecnología y seguir conectados. Además, la pandemia también puso de manifiesto la importancia de la educación presencial en esta etapa educativa: el contacto con los educadores y con el grupo de iguales es esencial para su desarrollo social y emocional.

Por otro lado, la tecnología también presentó desafíos, como el ciberacoso y la exposición a contenido dañino. Las redes sociales y los videojuegos se convirtieron en adictivas para muchos jóvenes y todavía seguimos pagando el precio. Esta adicción representa problemas de salud física y mental, como problemas de sueño, ansiedad y depresión que todavía arrastramos. Lo que más me impactó, en la fase de docencia virtual, fue que algunos alumnos no eran conscientes del tiempo y sus rutinas se vieron completamente alteradas.

P. ¿A partir del confinamiento hemos sido capaces de comprender más trastornos y las enfermedades mentales?

P. Creo que el confinamiento ha sido un momento clave. El hecho de que se hayan disparado los casos de ansiedad, depresión y otros trastornos mentales ha puesto en evidencia la importancia de la salud mental y la necesidad de abordarla de forma adecuada. Este boom de casos ha hecho que la sociedad sea más consciente de la existencia de los trastornos y las enfermedades mentales. Se ha dejado de ver a las personas que sufren estos problemas como personas débiles o fracasadas, y se ha empezado a entender que son problemas reales que pueden afectar a cualquiera. Las redes so-

ciales y programas audiovisuales han ayudado en este sentido, ya que muchos influencers se han mostrado abiertos a contar su propia experiencia.

P. ¿Se necesita de manera urgente un plan de salud mental que ayude a los estudiantes a conocerse emocionalmente y luchar contra unos niveles de ansiedad más altos?

R. Sí, aprender a gestionar la ansiedad puede ser más importante que aprobar unos exámenes, porque la ansiedad afecta a la capacidad de los adolescentes para concentrarse, aprender y recordar información. También hemos visto que puede dificultarles la relación con los demás.

Además, creo que la educación obligatoria debería dar respuesta a los problemas que se dan en una sociedad que avanza tan rápidamente y que produce tantos cambios. La educación debe preparar a los jóvenes para el futuro, y eso significa prepararlos para aprender a pensar críticamente, a resolver problemas y a adaptarse a nuevas situaciones. También necesitan aprender a trabajar en equipo y a colaborar con los demás.

Me parece fundamental que los adolescentes aprendan a gestionar su ansiedad de forma saludable, les ayudará a tener éxito en sus estudios y en la vida.

P. ¿Has apreciado un cambio sustancial respecto a la expresión de sus emociones tras la pandemia?

R. He apreciado un cambio gradual, no solo desde la pandemia, sino desde que empecé a dar clases en 2006. Creo que los adolescentes son más conscientes de sus emociones que antes, gracias al aumento de la visibilidad de los trastornos y enfermedades mentales y a la mayor presencia de influencers que hablan de estos temas.

Aún así, creo que todavía nos faltan herramientas en el mundo de la educación para que puedan expresar sus emociones de la mejor forma posible y trabajar la inteligencia emocional. Los educadores necesitamos crear un clima de confianza y respeto en el aula, donde los adolescentes se sientan seguros y también necesitamos aprender a identificar las señales de alerta que pueden indicar que un adolescente está teniendo problemas con sus emociones, por lo que debemos colaborar con otros profesionales, como orientadores y psicólogos.

P. ¿Qué dicen tus alumnos de *Primavera 2020*?

R. Para mi alumnado de bachiller este libro fue mucho más que una lectura porque supuso un homenaje a dos mujeres, dos Marías que fueron excepcionales y que nos han abandonado en un periodo marcado por el coronavirus. Una de ellas es mi abuela y la otra es María Sánchez, una alumna excelente que murió de forma rápida y prematura y en la que están basadas las ilustraciones de la protagonista. Este libro ha supuesto una oportunidad para recordarla y para escribirle unas palabras que quedan inmortalizadas en el epílogo final.

Una forma de ayudar a gestionar ese dolor y también ayudar a otros. Ese epílogo es la parte real del libro y condensa esa emoción de la pérdida y el recuerdo de dos mujeres maravillosas.