

Trastornos emocionales

La percepción del mundo del adolescente ya no es la de la infancia pero tampoco es la de un adulto, y tiende a cambiar dependiendo del estado emocional en el que se encuentre, viendo todo o blanco o negro.

El adolescente que se autovalora y se siente apreciado por lo que es, y aceptado y amado sin condiciones tiene menos probabilidades de padecer problemas mentales que el que vive bajo condiciones familiares de indiferencia, de carencia de afecto o de ausencia de modelos adultos equilibrados.

Es importante ayudar a los adolescentes a aprender los múltiples mecanismos psicológicos de adaptación y las estrategias de defensa que les van a ayudar a vivir, a relacionarse de forma satisfactoria y a desarrollar todas sus potencialidades.

La capacidad de adaptación no sólo permitirá al adolescente aclimatarse a situaciones novedosas, de mayor o menor riesgo, sino que le motivará a perseguir metas posibles y a recuperarse emocionalmente de las circunstancias más espinosas que viva.

El adolescente que es consciente de sus emociones le resulta más sencillo evaluar la situación en la que se encuentra, modular sus sentimientos y subordinar sus impulsos a las metas que se propone, aumentando las probabilidades de alcanzarlas.

Los adolescentes no son un grupo homogéneo. No existe el adolescente sino los y las adolescentes. Trabajar con adolescentes implica tener presente la multiplicidad de diversidad que aportan, descubrir sus culturas y subculturas, que, para bien o para mal, no suelen incluir a los padres, y tienen un gran componente de consumismo. Tenemos que partir del análisis de su realidad desde un punto biopsicosocial, desprendiéndonos de todos nuestros prejuicios de adultos, acercándonos a ellos sin juzgarles. Demostrándoles nuestro aprecio a pesar de no estar siempre de acuerdo con ellos.

Para los adolescentes, la mayor contradicción se plantea entre la necesidad psicológica de independencia y las dificultades para llevar a cabo conductas independientes en un medio social que les obliga a prolongar situaciones dependientes con respecto a los adultos. El adolescente trata de separarse de las figuras parentales para buscar una identidad propia, distinta, que lo distinga de ellas: busca la diferencia para llegar a la afirmación de lo propio, agudizándose muchas veces como una rebeldía que le genera dificultades en la vida cotidiana y sentimientos de culpa inconsciente por intentar destruir la imagen de unos padres a los que ama o se supone que debe amar.

Es muy importante para los adolescentes encontrar figuras adultas significativas que les sirvan de puente para la salida del círculo familiar y esta sería una de las funciones de los que trabajamos la promoción de la salud mental de los adolescentes.

Cuando logramos comprender los conflictos de los adolescentes y no nos distanciamos de los chavales censurándolos, logramos establecer vínculos afectivos que ellos necesitan para su higiene mental y adecuado desarrollo biopsicosocial.

La adolescencia es una etapa en la que la confianza en sí mismo se tambalea.

Los constantes cambios físicos, psíquicos, emocionales y sociales hace al a disminuyendo su autoestima. Es importante reforzarles sus capacidades para que ellos mismos puedan tomar el control de sus vidas y afrontar las dificultades con confianza en sus posibilidades. Se trata de estimular el desarrollo de las capacidades de escuchar, de expresión verbal y no verbal y de comunicación en general, de fortalecer la capacidad de manejo de las emociones, de reforzar las capacidades para definir los problemas, optar por la mejores soluciones y aplicarlas.

Se trata también de fomentar en las figuras adultas de referencia el reconocimiento de los esfuerzos y logros de los adolescentes, así como la comunicación afectiva con ellos. Los adultos significativos debemos estar atentos para incentivar las situaciones en las que los adolescentes sientan afecto y aceptación, desarrollen confianza en sí mismos y en el entorno en el que se desarrollan y muestren una independencia responsable conforme a sus posibilidades.

Nuestro objetivo no es traer al adolescente a nuestras tesis, sino que disienta si quiere disentir, opine de manera original y fundamente dicha opinión con tolerancia para con otros puntos de vista. La independencia y autonomía de juicios le permitirá adaptarse de forma saludable a los ambientes donde se mueva, sin necesidad de controles externos y sabiéndose defender de la presión del grupo.

El adolescente necesita tener personas alrededor en quienes confíe y que le quieran incondicionalmente aunque se equivoque o se salte las normas, que le pongan límites para que aprenda a evitar peligros o problemas, que le muestren por medio de su conducta la manera correcta de proceder, que deseen que aprenda a desenvolverse solo y que le ayuden cuando esté enfermo o en peligro o cuando necesite aprender; personas que le hagan sentirse digno de aprecio, respetuoso de sí mismo y del prójimo, feliz cuando hace algo bueno por los demás y les demuestra su afecto, dispuesto a responsabilizarse de sus actos y seguro de que todo saldrá bien, pues puede buscar la manera de resolver sus problemas y el momento apropiado para actuar, controlándose cuando tiene ganas de hacer algo peligroso o que no está bien; personas con las que experimentar que es capaz de sentir cariño y comunicarlo, hablar sobre cosas que le asustan o le inquietan, reconocer las emociones y expresarlas con la seguridad de encontrar apoyo, ya que sabe cómo encontrar a alguien que le ayude cuando lo necesite.

Si estas personas no las encuentra en el hogar, intentará buscarlas fuera. Del éxito o fracaso de esta búsqueda va a depender en buena medida la salud mental del adolescente. Se educa para una buena higiene mental con lo cotidiano con el modelado (las figuras adultas de referencia son modelos de comportamiento) y en un proceso de moldeamiento (lentamente, sin cambios bruscos).

Verbalizar cómo es, cómo se siente, qué tiene y qué puede hacer ayuda al adolescente a tener una buena salud mental.