

La suerte de trabajar con adolescentes

D. de Cubas García. Psicólogo clínico

Adolescere 2024; XII (2): 100-101

Atender a adolescentes exige grandes dosis de empatía, asertividad y dominio de la comunicación

Poder trabajar con los adolescentes en el momento actual es una verdadera experiencia en tu vida profesional. No tienes más remedio que crecer tanto a nivel personal como profesional, dado que los adolescentes actuales requieren hoy en día, de tus mayores habilidades posibles, especialmente las referidas a tu empatía, asertividad y comunicación. Estas tres habilidades son las verdaderas claves de la conexión entre un buen profesional de la salud mental y un adolescente que requiere ayuda.

Aprendes a vivir en sus mentes, aprender a conocerlos y lo más importante, es que ayudas a familias a entender una realidad que nada se parece a la vivida con anterioridad.

Y esto ¿a qué se debe? Vivimos en la globalización, en la inmediatez, todo tiene que ser en el momento, vivimos en una época de grandes cambios. El mundo es rápido y debemos aprender a gestionar muy bien los tiempos.

En el momento actual conviven dos generaciones muy diferentes en el mismo tiempo y espacio: la generación analógica y la generación digital

El momento actual tiene algo diferente. Conviven dos generaciones muy diferentes en el mismo tiempo y espacio: la generación analógica y la generación digital, ambas claramente definidas por los nuevos hábitos y costumbres que ha traído la tecnología a nuestras vidas.

Es muy importante comprender el gran desafío de dos culturas que viven conjuntamente. Estos desafíos son los siguientes:

1. Trabajar intensamente la herramienta el autoconocimiento para que todo adolescente sepa identificar su rol personal en cada uno de los contextos donde se desenvuelve y así mejorar su autoestima. Es muy importante que los adolescentes se aprendan a mirar de dentro hacia afuera. Deben dar mayor importancia al SER que al TENER.
2. Estamos en un momento donde la salud mental y emocional requieren de mayor atención por parte de todos, empezando por la persona y acabando en las instituciones.
3. La cantidad de factores externos conlleva una presión social hasta ahora nunca vista. Ropa, moda, música, comidas, medios de transporte, dinero, formas concretas de ser... son factores que implican ciertos niveles de resiliencia que los adolescentes actuales carecen de esta habilidad.
4. Lo que denominamos gestión académica es de máxima preocupación. Los niveles de lectura, estudio y formación no son los ajustados a una sociedad tan tecnológica y exigente. Es necesario hacer cambios estructurales en el sistema educativo y dar más apoyo emocional y psicológico a los maestros y profesores de secundaria.
5. El gran desafío en la actualidad es hacer un USO RESPONSABLE DE LA TECNOLOGÍA. Nadie ha enseñado a los adolescentes ni a sus familiares a usar responsablemente la tecnología. Ya somos conscientes de todos los problemas que han surgido con la presencia de los teléfonos inteligentes, los ordenadores, las tablets... Es momento de movilizarnos para aprender a gestionar la tecnología con los adolescentes, ya que considero que es uno de los ladrones del tiempo que más les están perjudicando, ya que dejan de hacer una gran cantidad de cosas muy importantes en sus vidas.
6. Por último, un gran desafío en la actualidad es mejorar las relaciones interpersonales de los adolescentes con sus familias y con sus iguales. El incremento de situaciones de acoso, *ciberbullying* y violencia es de gran importancia abordarlo desde los centros educativos cuanto antes.

Todo esto, está pasando en nuestras vidas, en este mundo tan globalizado y tecnológico. Con esta nueva forma de entender la realidad, la estrategia psicología que tiene gran potencial es el AUTOCONOCIMIENTO. Los adolescentes actuales deben conocerse para saber qué tipo de persona quieren ser y qué tipo de persona no quieren ser. Son cuestiones muy importantes en este periodo de la vida y son muy necesarias, pero combatimos contra su sistema límbico, ese cerebro emocional y químico que genera altibajos y respuestas reactivas ante sus vidas. Que lleguen a conocer cómo funciona su organismo, su cerebro es de gran interés, especialmente porque les puede ayudar a gestionar mejor sus vidas.

Desde la psicología actual, trabajamos el pensamiento, las emociones y todas las acciones que mi forma de pensar y sentir tiene en un adolescente. Como Psicólogo de adolescentes, este maravilloso trabajo conlleva creer mucho en lo que haces, más aún diría amar lo que haces. Tu motivación no puede flojear la consulta y tu persistencia de ayudar a los demás debe ser tu motor.

Ayudar a personas y más concretamente a los adolescentes, se ha convertido en una contribución a la sociedad, a las familias y a las instituciones. Y para hacer este gran trabajo, tienes que saber conocer 6 claves:

1. Debes generar desde el minuto cero CONFIANZA. Estar dispuesto a escuchar todo lo que te digan y nunca hacer juicios de valor en la consulta que desvaloren a la persona que tienes delante de ti.
2. Ser asertivo y empático, no es opcional. O lo eres o no tienes nada que hacer con un adolescente.
3. Saber dar todo el apoyo emocional posible mostrando afecto y cariño por la persona que está contigo en consulta.
4. Saber negociar y dejar a un lado el ego, que tan mal nos hace. La adolescencia tiene que ver mucho con el ego y esto hay que trabajarlo mucho. Es muy importante saber llegar a compromisos con un adolescente o con su familia.
5. Enseñar la gestión del tiempo en sus vidas. Que se den cuenta a que se dedican cada segundo de sus vidas es realmente importante.
6. Y lo más importante: el proceso de conexión con un adolescente es el factor determinante de una evolución correcta en la consulta. Hay que saber conectar con un adolescente, desde el lenguaje, las emociones y la forma de pensar.

Todo esto requiere que un profesional sea muy creativo en su consulta, que sea coherente entre lo que piensa, dice y hace con un adolescente. Hay que ser genuino y poder llegar a ser un referente en un momento tan importante de la vida de un adolescente. Esto requiere en consulta de una evaluación integral con el adolescente y su familia, una intervención acorde con el caso que tienes y un tratamiento muy personalizado.

Todos los profesionales de la salud mental requieren hoy en día:

- Un esfuerzo por ESCUCHAR activamente a los adolescentes para comprender sus preocupaciones y necesidades.
- Comprensión ante los desafíos que se enfrentan los adolescentes en su vida diaria. Comunicación abierta y honesta.
- Generar ambientes de confianza y respeto donde se sientan seguros para expresarse.
- Dar información clara y relevante para ayudarles a tomar decisiones sobre su salud y bienestar.
- Ser un modelo de inspiración.

Los adolescentes actuales deben conocerse para saber qué tipo de persona quieren ser y qué tipo de persona no quieren ser

Ayudar a los adolescentes, se ha convertido en una contribución a la sociedad, a las familias y a las instituciones

Todo esto requiere que un profesional sea muy creativo en su consulta, que sea coherente entre lo que piensa, dice y hace con un adolescente