



¿Cómo conectar con un adolescente?

M.^a Teresa Pérez Jiménez^a, Iván Carabaño Aguado^b

^aEnfermera. Unidad de Psiquiatría Infanto-Juvenil. Hospital Universitario Son Espases. Islas Baleares. España • ^bServicio de Pediatría. Hospital General de Villalba, Hospital Universitario Rey Juan Carlos. Madrid. España.

Publicado en Internet:
12-diciembre-2017

M.^a Teresa Pérez Jiménez:
enfermeradevocacion@gmail.es

La Organización Mundial de la Salud define la adolescencia como el periodo de crecimiento y desarrollo humano que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y los 19 años. Se trata de una de las etapas de transición más importantes en la vida del ser humano y está marcada por un complejo entramado de cambios madurativos, tanto corporales como psicológicos¹. Entre los cambios psicológicos, los emocionales tienen un gran protagonismo y marcan en cierta medida la dificultad de relación a veces existente entre ellos y los adultos.

En un mundo hiperconectado como el nuestro, la adolescencia también lo está, con todas las ventajas, pero también con los riesgos que ello supone. El 96% de los adolescentes de 15 años dispone de teléfono móvil y conexión a Internet². Los adolescentes que no disponen de dicho dispositivo suelen tener acceso domiciliario a la red, por lo que finalmente también quedan expuestos, en su vulnerabilidad. Expuestos y alejados de su entorno real, tangible, material.

Por otro lado, los padres también se alejan de sus hijos, no solo por la necesidad de que ambos progenitores trabajen, sino porque las horas de atención real (de escucha activa) han sufrido una merma,

porque los padres también están bajo el influjo de un mundo hiperconectado³. Pese a que los adolescentes precisan un cierto alejamiento, que será clave en la forja de su carácter, necesitan sentir, y mucho, que sus padres “están ahí”⁴.

Los trabajadores de las unidades de Salud Mental Infanto-Juvenil han asistido en pocos años a un cambio en el perfil de los adolescentes que atienden. En la actualidad, los motivos de hospitalización más frecuentes están relacionados en su mayoría con depresiones secundarias a acoso escolar y ciberacoso, anorexia a edad muy precoz y psicosis tóxica. A la tradicional desestructuración familiar como factor desencadenante hemos de unir la “nueva” desestructuración familiar, la marcada por unos padres que están de cuerpo presente, pero cuya cercanía no perciben muchos adolescentes⁵.

La prevención será la clave para evitar llegar a estos extremos, detectar cambios de actitud, comportamiento o cualquier signo indicativo de que las cosas no van bien. El marco ideal es el equipo multidisciplinar constituido por padres, profesores, entorno social y por supuesto los profesionales de salud.

En las Unidades de Salud Mental Infanto-Juvenil se realiza un abordaje multidisciplinar, por parte de

Cómo citar este artículo: Pérez Jiménez MT, Carabaño Aguado I. ¿Cómo conectar con un adolescente? Rev Pediatr Aten Primaria. 2017;19:299-300.

psiquiatras, psicólogos, enfermeras, auxiliares y trabajadores sociales. Algunas de las claves para conectar con los adolescentes son las siguientes:

- Empatía. Resulta básico ponerse en su lugar sin juzgarle, que se sienta escuchado y comprendido y que se tienen en consideración sus opiniones. Hay que intentar un diálogo de tú a tú (de “persona a persona”), con conexión de mirada. Hay que evitar el proteccionismo y la invasión del espacio vital del adolescente.
- Confianza. Para ganar su confianza, se debe hablar su mismo idioma. Evitar el paternalismo. Para ello no está de más documentarse con las aficiones concretas de este colectivo de edad (música, libros de moda, redes sociales donde se mueven, aficiones). Es importante tanto interesarse por ellos como que ellos perciban nuestro interés.
- Conectar con las emociones. Los profesionales del ámbito de la salud mental, pero también cualquier pediatra, han de ayudar a que los adolescentes expresen sus emociones y las manejen

correctamente. La mayoría de ellos no suelen tener tolerancia a la frustración ni una correcta capacidad para manejar la rabia, el dolor y la ira. Todo ello se manifiesta en forma de brotes de ansiedad o agresividad hacia su entorno familiar directo. El entrenamiento en relajación y control de la respiración es una de las herramientas que nos puede ayudar en este aspecto.

- Conectar con la familia del adolescente. Es básico adiestrar en empatía, confianza y conexión emocional a la familia del adolescente, pues su presencia real y activa es determinante en la prevención de problemas.

Los adolescentes dependen de su familia, su comunidad, su escuela y sus servicios de salud. Esto es, de todos nosotros. Aunque frecuentemente el acercamiento a los adolescentes no es sencillo, no por eso hemos de dejar de ayudarles. Es responsabilidad de todos promover el desarrollo y la adaptación de los adolescentes y saber intervenir eficazmente cuando sea necesario.

BIBLIOGRAFÍA

1. OMS. Desarrollo en la adolescencia. En: Organización Mundial de la Salud [en línea] [consultado el 07/12/2017]. Disponible en www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/adolescence/dev/es/
2. Muñoz R. Cumpló once años y quiero un ‘smartphone’. En: El País [en línea] [consultado el 07/12/2017]. Disponible en https://elpais.com/economia/2016/10/03/actualidad/1475489736_154306.html
3. Alderley F. Padres distraídos y atrapados por la tecnología. En: La Capital de Mar del Plata [en línea] [consultado el 07/12/2017]. Disponible en www.lacapitalmdp.com/hiperconectados-padres-distraidos-y-atrapados-por-la-tecnologia/
4. Portalatín BG. Su hijo adolescente le reprocha estas diez cosas. En: El Mundo [en línea] [consultado el 07/12/2017]. Disponible en www.elmundo.es/f5/campus/2016/01/12/56955bc6ca474173238b4666.html
5. Hijos adolescentes: relaciones con los padres. En: EBM. En Buenas Manos [en línea] [consultado el 07/12/2017]. Disponible en www.enbuenasmanos.com/hijos-adolescentes