Mtra. Verónica Velderrain Sáenz

•Lic. en Psicología
•Mtra. en Psicología Clínica
•Coordinadora de la Maestría en Psicología Clínica, Universidad Anáhuac
•Psicoterapeuta

Acércate a nosotros

- Si tienes problemas con tu pareja, hijos, padres, hermanos, con algún familiar o amigo.
- Si deseas atención psicológica, servicio de escucha y consejería.
- Si conoces a alguien que requiera ser canalizado por problemas de adicciones, psiquiátricos o legales.
- Si quieres alguna conferencia o taller.

Línea de atención en crisis

Para personas que se encuentran en una situación de crisis y por algún motivo no pueden acudir al Centro de Apoyo Familiar.

Cenyeliztli, A.C.

Tel. 55361676
55361128

Arquidiócesis Primada de México

Comisión Arquidiocesana de Pastoral Familiar

SOMOS TU FAMILIA
ES UN PROGRAMA DE CENYELIZTLI

ACOMPAÑAR AL ADOLESCENTE

Mtra. Verónica Velderrain Sáenz
Colaboración para Cenyeliztli, A.C.

La adolescencia es una etapa de gran importancia en el desarrollo de la persona humana. Los aspectos singulares de este periodo de vida tienen grandes implicaciones no sólo en el campo de la salud mental entre los adolescentes, sino también para los adultos.

La adolescencia es un periodo crítico caracterizado por cambios significativos en el desarrollo del cuerpo, las emociones, la cognición, el comportamiento y las relaciones interpersonales. Es una época que constituye la base para la siguiente etapa, pues aún hay una gran capacidad de maleabilidad y plasticidad desde una perspectiva neurobiológica, conductual y psicosocial.

Publicación gratuita

Durante la adolescencia, los jóvenes establecen su independencia emocional y psicológica, aprenden a manejar su sexualidad y comienzan a considerar su rol en la sociedad. El proceso es gradual y en ocasiones, inestable.

Dichos cambios fomentan la vulnerabilidad en el adolescente, pues surge una crisis de identidad que los enfrenta a sí mismos y a las demandas de la familia y de la sociedad. En ocasiones les es difícil afrontar este proceso debido a distintos factores, como las características de personalidad, el estrés cotidiano y la ausencia de apoyo de parte de la familia y de la sociedad. En esas situaciones se favorece la presencia de malestar emocional en el adolescente, lo cual puede desembocar en problemas de salud mental.

Desde la visión de la salud mental, la adolescencia es importante ya que gran parte de los trastornos mentales comienzan durante esa etapa de la vida. Esta influencia se refiere no sólo a los trastornos en sí, sino también a los hábitos que se establecen y que después impactarán en el comportamiento adulto.

Aunado a ello, las estadísticas muestran aumentos significativos en las escalas tanto de problemas de salud mental como de suicidios en adolescentes en el mundo y específicamente en México.

Por lo tanto, es responsabilidad de los adultos acompañarlos en este proceso. El acompañamiento que requiere el adolescente es responsabilidad de los padres, la familia, la escuela, los orientadores, los psicólogos, los terapeutas y de la sociedad en general.

El rol de los padres es crítico para proveer de guía y apoyo a los jóvenes. Asimismo, miembros de la familia extensa, amigos y la escuela tienen también un papel de gran importancia. Numerosas investigaciones han mostrado que la forma en la que los adolescentes se conectan a su ambiente social influye en su salud y desarrollo, a la vez que puede protegerles de conductas de alto riesgo. Las relaciones emocionales consistentes y positivas con un adulto pueden ayudarles a sentirse seguros y a darles la resiliencia para manejar los distintos retos en sus vidas.

Cuando los adolescentes tienen relaciones cercanas, su autoconfianza mejora. El sentirse conectados con otros es un elemento crítico, al crear un ambiente seguro en donde los jóvenes pueden experimentarse tanto autónomos como protegidos.

Es común escuchar a los adultos comentar que se les dificulta acercarse a los adolescentes que tienen alrededor pues, por los mismos cambios que atraviesan, pueden ser en ocasiones cercanos y en otros momentos distantes.

Algunos consejos prácticos que pueden ayudar a los adultos para acercarse a los jóvenes y adolescentes son:

•Cuando hables con ellos comienza por clarificar lo que te está diciendo. Por ejemplo: “¿Me estás diciendo que tus amigas no te invitaron a salir con ellas?” Después valida sus emociones. Por ejemplo: “Parece que te sentiste triste de no haber sido incluida. Creo que en tu lugar me habría sentido igual”.

•Al hablar de la adolescencia utiliza adjetivos positivos como: “Es una etapa nueva, emocionante y divertida”. Evita criticar a la adolescencia como etapa o decir frases con connotación negativa como: “Está de mal humor porque está muy adolescente”.

•Interésate por lo que a él o ella le llama la atención. Por ejemplo, ver con ellos una serie o película que elijan o lee algún libro que ellos te recomienden.

•Busquen juegos de mesa para entretenerse en familia. Es una forma ideal de pasar un tiempo divertido y una oportunidad de conocer más al adolescente sin que se sienta invadido. Además, a través de ellos se pueden desarrollar habilidades sociales.

•Finalmente, lo más importante: ¡No dejes de intentarlo! Los adolescentes quieren hablar y quieren ser escuchados.