

## ¿Cómo acompañar al adolescente durante su proceso evolutivo?

### La propuesta de atención en salud mental en la adolescencia

Juan Antonio Pla. Psicólogo Clínico.

Equip d'Atenció al Menor (EAM) de Sant Pere Claver- Fundació Sanitària.

En la etapa adolescente son perfectamente normales comportamientos y emociones que en otros momentos evolutivos podrían considerarse patológicos. No obstante, puede ser necesaria una ayuda desde la salud mental cuando se detecta un sufrimiento.

**C**omo sabemos, la adolescencia inaugura una etapa caracterizada por la presencia de una crisis debido a las circunstancias que el/la joven está viviendo. Al ser un periodo en la que hay un gran desarrollo en el ámbito corporal, emocional e intelectual, surge un conflicto entre lo que va quedando atrás -el cuerpo infantil, mecanismos y funcionamientos pasados, la visión de los padres...- y las nuevas adquisiciones que capacitan al/la joven de muchas más posibilidades.

Es por tanto habitual que el/la adolescente viva ansiedades muy prototípicas del momento evolutivo. Resumiendo, estas serían por un lado las de quedarse pequeño, sin opciones para el desarrollo y la construcción de una identidad adulta y, por otro, las de perderse en un mundo complejo viviendo intensos sentimientos de desamparo. Además de estas ansiedades, será frecuente también sentir el agotamiento esporádico por todos los duelos que es necesario elaborar y por la necesidad de evolucionar hacia una identidad más madura y acorde a las nuevas posibilidades.

La reacción también natural ante toda esta nueva adaptación y fase de crecimiento y evolución, alternará en condiciones normales entre la saludable tendencia a la acción como forma de verificación y aprendizaje y los momentos de retiro o inhibición para

permitir un descanso elaborativo. Ambas situaciones acostumbra a inquietar a los padres, quienes también vivirán una crisis además de realizar también su proceso.

Por tanto, **que en la adolescencia pase todo esto no sólo es normal sino saludable**. Pero es posible que por motivos intrínsecos del/la joven o por una negativa interacción mutua con el entorno, del que tanto se necesita todavía, se requiera una ayuda especializada. En el caso de que ésta toque la esfera mental, todavía aparecen más resistencias a la misma debido a las confusiones que operan en esta etapa, y que pueden equiparar las dificultades en salud mental a la locura o -desde el funcionamiento más infantil- a la ayuda a una relación de dependencia que podría comprometer el crecimiento.

Por tanto, si desde el mismo entorno o a través del joven se valora que hay unas dificultades que van más allá de las propias de la edad, será necesario hacer una propuesta de ayuda que atienda estas circunstancias. En general, el adolescente es reactivo a sentir necesidad y este es uno de los factores que explica su reserva ante el adulto.

**Cuando es el mismo joven quien plantea una necesidad o hace una demanda de ayuda es importante atenderla de forma rápida.** La demanda a estas edades tiene un carácter casi de urgencia. Demasiada demora en la respuesta puede reorganizar el sistema defensivo del joven poco preparado a una excesiva exposición a estados de necesidad.

Por tanto, si desde el mismo entorno o a través del joven se valora que hay unas dificultades que van más allá de las propias de la edad, será necesario hacer una propuesta de ayuda que atienda estas circunstancias. En general, el adolescente es reactivo a sentir necesidad y este es uno de los factores que explica su reserva ante el adulto.

#### Orientaciones para la ayuda especializada

Por el contrario, cuando es principalmente el entorno el que plantea la propuesta de ayuda puede ser aconsejable tener presentes algunas orientaciones que permitan facilitarla:

- No cuestionar al adolescente las relaciones o funcionamientos que se ha procurado a través de sus amigos, hobbies e intereses y que seguro pueden proporcionarle experiencias muy necesarias. Es decir, evitar entrar en competencia entre la ayuda especializada que se estaría ofreciendo con la que el/la joven se está procurando. Pensarlas más bien como aspectos complementarios que no se sustituyen unos a otros.

- No plantear la ayuda de forma que estimule los temores antes mencionados de dependencia. Eso acrecentaría con toda seguridad ansiedades claustrofóbicas que podrían dificultar la recepción de ayuda. Fórmulas del tipo “alguien te ha de ayudar a superar todo lo que te pasa”, “has de ir a un psicólogo y empezar a tratarte” son ejemplos que pueden generar el efecto contrario al deseable. En cambio, propuestas del tipo “por qué no haces una consulta con alguien que te pueda dar un punto de vista de tu situación actual y luego tú verás...” acotan el planteamiento y son por tanto mejor aceptadas.
- No saturar la idea de ayuda en cada momento que el/la adolescente exprese dificultades. A veces es aconsejable dejar un tiempo que le permita hacer una reflexión interna. Esto no quiere decir que ante un momento sensible del/la joven no se pueda recuperar la propuesta.
- Dar al proceso un clima de negociación. Podría ser que el/la joven no se sienta cómodo/a con la persona o institución que se le proponga, en cuyo caso se puede incentivar su participación activa en la búsqueda adecuada si se valora que hay unas suficientes capacidades adultas. También puede ser que quiera ir acompañado/a a una primera entrevista o todo lo contrario, prefiera gestionar él/ella estos primeros contactos terapéuticos.
- No olvidar por último, que en la adolescencia pueden darse comportamientos infantiles cuando hay aspectos que no se han desarrollado suficientemente y funcionamientos regresivos cuando hay una psicopatología. En ambos casos puede ser necesaria una actitud más firme parecida a la forma en que se lleva a los niños/as al colegio, o al médico, con un carácter más obligatorio.

Visita la web de la [Sant Pere Claver - Fundació Sanitària](#)  
 Visita la web del [Equip d'Atenció al Menor \(EAM\)](#)  
 Leer más artículos en [La càpsula](#)  
 Leer la Càpsula: [Què fer davant del tancament i el silenci sobtat dels fills adolescents?](#)

“La adolescencia inaugura una etapa caracterizada por la presencia de una crisis debido a las circunstancias que el/la joven está viviendo”



C. Vila i Vilà, 16 08004 Barcelona | Tel. 93 442 39 03  
[info@spcsalut.org](mailto:info@spcsalut.org) | [www.spcsalut.org](http://www.spcsalut.org)