

CONSEJOS PARA UNA MEJOR COMUNICACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

Por: Lic. Laura Herrera Campos
Psicóloga

Cuando se habla de adolescencia se parcializa asociándola únicamente a una etapa que pasa por un periodo difícil, dejando de lado los aspectos favorables y positivos que esta tiene. Generalmente este criterio lo tienen los adultos quienes olvidan su adolescencia, las dificultades que tuvieron y la gran similitud que la adolescencia tiene con su vida actual.

Estos mismos adultos les plantean a los adolescentes que no se compliquen, que es cuestión de ver las cosas más simples; pero no es tan sencillo y no basta con decirlo. Una de las grandes dificultades que tienen estos jóvenes es la escasez de espacios para hablar en confianza de temas que los aquejan y en donde puedan encontrar soluciones a sus problemas. Generalmente conversan sus dificultades con los mismos amigos o amigas, quienes pasan por situaciones similares. Muchas veces esos consejos resultan, pero otras veces no. Por eso me parece importante dedicar un pequeño espacio para darles a ustedes los adolescentes algunos consejos para **afrentar problemas** que pueden estar relacionado con **relaciones de pareja, familiares** y otras situaciones.

¿QUÉ HACER CUANDO TIENES UN PROBLEMA?

Te doy unos pequeños consejos de qué hacer en caso de tener un problema, sea cual sea.

1. **No mantenerlo en secreto.** Los secretos no te van a resolver el problema. Es mucho mejor conversarlo.

Algo que no debes de hacer bajo ninguna circunstancia es guardar en secreto una depresión, ideas o intentos de suicidio, ya sea si vos sos la persona que lo está experimentando o si sos la persona a la que te lo contaron; porque existe el riesgo de un suicidio.

Ideas suicidas se refieren a:

- visión negativa de todas las cosas,
- escribir poemas, canciones u otro tipo de escritura con temas alusivos a la muerte, cansancio, deseo de dormir y no despertar,
- deseo de coleccionar o familiarizarse con grupos musicales, de amigos y otros que enfatizan la muerte o ideas asociadas a suicidio.

Intentos suicidas se refieren a cualquier intención de la persona por acabar con su vida. Algunos de estos son: toma de exceso de pastillas, intoxicación de alcohol u otra droga legal o ilegal, ingesta de algún bevrage tóxico como insecticidas, automutilaciones (cortarse alguna parte del cuerpo) y otras que atenten contra la vida de la persona de manera intencional.

Y la depresión, que se puede manifestar de muchas maneras, pero entre las más alarmantes están:

- Cambios en la alimentación (comer menos, nada o en exceso).
- Cambios en los hábitos de dormir (dormir más, menos horas de lo acostumbrado o tener problemas de insomnio)
- Llanto frecuente.
- Visión negativa de las cosas.

2. **Busca alguien con quien conversarlo.** Cuando tengas un problema convérsalo con alguien en quien confíes. Esto te puede ayudar a ver las cosas desde otra perspectiva. Conversar no sólo te sirve para buscar soluciones sino también para liberar un poco de tensión.

3. **Escoge alguien con quien te sientas cómodo(a).** Cuando escojas la persona con la que vas a hablar de tu problema, escoge alguien con quien te sientas cómodo y en confianza. Podría ser un amigo que te haya dado buenos consejos y en quien confíes, o puede ser un familiar que comprenda tu situación o un profesional. Muchas veces es mejor consultarlo con un adulto (profesor(a), tío(a), primo(a), ...) de confianza para que te dé una perspectiva diferente, objetiva y con experiencia de tu situación.

4. ¿QUÉ HACER EN CASO DE TENER PROBLEMAS CON UNA RELACIÓN?

En caso de que tengas dudas de sí tener o no una relación con una persona, sea de cualquier tipo, puedes intentar hacer algunas de las siguientes opciones:

1. **Resolver el problema conversando** con la persona que tienes el problema o buscando consejo en otra persona o meditando acerca de posibles soluciones,
2. continuar con la relación después de haber **buscado soluciones en conjunto**, es importante saber si hay o no un interés por parte de la o las personas involucradas en el problema porque de no ser así la situación no podría mejorar.
3. Si ninguna de las anteriores diera resultado considero que sería mejor **terminar la relación** o al menos mantenerse distanciado(a) de la persona con la que tienes el conflicto. Evitar relaciones que favorezcan la aparición de problemas.

También es importante que pienses en lo siguiente:

- **Piensa en cuánto daño te puede estar causando esta relación.** Hazte estas preguntas: ¿"La mayor parte del tiempo la paso mal?, ¿Te está causando problemas con tu familia, estudios u otras actividades la mayor parte del tiempo, ¿La mayor parte del tiempo que estoy con esa persona o me relaciono me siento mal conmigo misma(o)?". Si las respuestas son un sí, entonces es mejor que pienses bien las cosas y decidas cambiar las cosas en donde las respuestas sean un no o mejor termina la relación o cambia el tipo de relación a una en donde la comunicación sea mínima o sólo para lo necesario.
- Si quieres mantener la relación y sólo de vez en cuando tienes dificultades, entonces **escucha el punto de vista de la otra persona** para poder entender mejor su posición, siempre y cuando no se violenten tus derechos y tu bienestar emocional y así buscar otras alternativas para relacionarte mejor. También es importante que le **comentes a la otra persona las cosas que no te agradan** para así cambiarlas entre los dos el problema.
- Si la persona es muy importante para vos, entonces trata de hacer todo lo posible por mantener la relación. **Si a pesar de los esfuerzos la situación sigue igual**, entonces no te sientas culpable y mejor **mantén una relación cordial y un tanto distante**.
- Si has tenido una **relación de dependencia** con la persona, entonces va a ser más difícil cambiar las cosas. Piensa en los pro y contra que te genera una relación dependiente. La mejor opción es terminar la relación dependiente, puesto que problemas te trae a corto, mediano y largo plazo. Muchas veces es difícil luchar con una relación de este tipo, por lo que te sugiero que busques ayuda profesional en caso de tener dificultades para desligarte de esta persona.
- Si pasas mucho tiempo con la persona con la que tienes problemas, te recomiendo que la **frecuentes menos**; si es inevitable, entonces procura buscar en conjunto soluciones que beneficien a ambos.
- **Si te sientes con miedo e inseguro(a)** estando con esa persona, entonces te recomiendo que evites estar en lugares solos con él o ella.

- **Si en la relación hay abuso físico, sexual o emocional** (pleitos, discusiones, insultos, etcétera), entonces te recomiendo que termines con esa persona. Tu salud física y mental es más importante que cualquier otra cosa.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA RESOLVER TUS PROBLEMAS

- 1 Anota en una hoja las cosas que te molestan.
- ✍ Conversa con una persona de confianza de tu situación, que no esté involucrada en el problema.
- ✍ Piensa en qué estarías dispuesto a ceder al tratar de resolver el problema.
- ✍ Convérsalo en un momento en que estén tranquilos(as).

¿QUÉ HACER SI TIENES PROBLEMAS FAMILIARES?

- Si tienes problemas con un familiar, piensa en los aspectos en que tienen más dificultades, anótalos en una hoja, busca por tu cuenta soluciones que luego puedes complementarlas con opiniones de otros. Luego háblalo con la persona que tienes el problema y plantea la situación que te molesta y las opciones que consideras pertinentes.
- Busca otra persona adulta que te ayude a visualizar el problema desde otra perspectiva.
- En caso de no sentirte cómodo(a) hablando con esa persona, entonces convérsalo con alguien de tu confianza para que te ayude como mediador.
- Si el problema es el poco tiempo que pasas con tu familia o la poca privacidad que tienes, entonces reúne a tu familia en un momento adecuado y expone lo que sientes y lo que deseas. Evita alzar la voz, se trata de negociar.

Espero te sean de utilidad estos consejos. Son consejos no un recetario, que buscan obtener como resultado resolver el problema. Si necesitas conversar más a fondo de tu situación puedes hacerlo llamando gratuitamente a la **Línea Cuenta Conmigo: 800 22 44 911**. Es atendida por profesionales y es confidencial. No dudes en llamar en algunos de los siguientes horarios:

<p>Lunes – Viernes: 7:00 a.m. – 10:00 p.m. Sábados: 8:00 – 7:00 p.m. Feridos (excepto domingos): 9:00 a.m. – 5:00 p.m.</p>
