

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN CON ADOLESCENTES

Dr. José Luis Bimbela Pedrola ()*

Escuela Andaluza de Salud Pública

() joseluis.bimbela.easp@juntadeandalucia.es*

958-027-436

LA ESTRATEGIA 5x5 PARA INTERVENIR CON ADOLESCENTES

5 automatismos a frenar

5 emociones negativas a disminuir

5 emociones positivas a potenciar

5 factores explicativos a identificar

5 verbos para comunicar

5 automatismos a frenar

1. *Generalizaciones*
2. *Etiquetajes*
3. *Filtros*
4. *Catastrofismos*
5. *Adivinaciones*

5 emociones negativas a disminuir

1. *Angustia*
2. *Impotencia*
3. *Rabia*
4. *Miedo*
5. *Frustración*

5 emociones positivas a potenciar

1. *Interés*
2. *Control*
3. *Confianza*
4. *Ilusión*
5. *Tranquilidad*

5 factores explicativos a identificar

1. *Información*
2. *Emociones (actitudes, valores y creencias)*
3. *Habilidades*
4. *Recursos*
5. *Consecuencias*

5 verbos para comunicar

1. Preguntar
2. Escuchar
3. Empatizar
4. Reforzar
5. Sintetizar

5 automatismos a frenar

1. Generalizaciones

"Siempre para los mismo con este chaval. Mis esfuerzos no sirven para nada"

"Todo le parece mal. Jamás dice nada positivo"

2. Etiquetajes

"Esta chica es una mentirosa, me engaña y me lía continuamente"

"Voy acabar pensando que soy una inútil y que me he equivocado de profesión"

3. Filtros (dejando pasar "sólo" lo negativo)

"Esto no lo ha hecho, aquello lo ha hecho mal, y lo de más allá está incompleto"

"Vaya día que llevo, tres adolescentes, tres recaídas, tres nuevos fracasos"

4. Catastrofismos

"Seguro que en este nuevo intento tampoco lo va a conseguir"

"¿Y si se niega a seguir mis instrucciones?"

5. Adivinaciones (lectura de pensamiento)

"Lo que este chico quiere es que yo asuma todo el esfuerzo y él no tenga que hacer nada"

"Ésta debe creerse que yo soy tonta"

SITUACIÓN-EJEMPLO: El adolescente dice que ha seguido todas las indicaciones, pero los análisis indican que los niveles de glucosa han sido muy elevados durante los últimos meses

Primeras Emociones	<i>Pensamientos "automáticos" que provocan las primeras emociones</i>	<i>Pensamientos "nuevos" (más objetivos, más realistas, más justos, más elaborados)</i>	Nuevas Emociones
Rabia	"Me está mintiendo, me quiere engañar, ¿Se cree que soy imbécil?"	"Creo que lo que está diciendo no es cierto, o por lo menos no encaja con lo que dicen las pruebas. Puede ser que no se atreva a decírmelo. Voy a averiguar lo que está pasando"	Interés
Impotencia	"Si él no cambia de actitud, yo no puedo hacer nada"	" Yo sí puedo hacer algo para tratar de aclarar esta situación; por ejemplo preguntarle a qué atribuye él los resultados o plantearle la necesidad de apuntar lo que come, diciéndole que a veces no nos damos cuenta de las cantidades que comemos"	Sensación de control
Frustración	"Estoy harta de esto. Siempre lo mismo; mis esfuerzos no sirven para nada"	"Claro que sirven mis esfuerzos; lo veo en otros de mis pacientes jóvenes. De todas formas es importante recordarme de vez en cuando que la adherencia de los pacientes no sólo depende de mis esfuerzos; también se tienen que esforzar los pacientes y es normal que les cueste seguir todas las indicaciones"	Tranquilidad

CONCLUSIONES

- 1.- **"PENSAR BIEN"** HACE NUESTRA INTERVENCIÓN CON ADOLESCENTES, MÁS EFICAZ Y GRATIFICANTE.

- 2.- **"PREGUNTAR"** A LOS ADOLESCENTES ES MUCHO MÁS ÚTIL QUE SUPONER Y, DESDE LUEGO, QUE CULPABILIZARLOS.

- 3.- LA COMUNICACIÓN **"HONESTA"** CON LOS ADOLESCENTES DA MÁS Y MEJORES FRUTOS QUE LA COMUNICACIÓN **"TEATRAL"**.

- 4.- EL COMPORTAMIENTO SE **"CONTAGIA"**, TAMBIEN EN LO POSITIVO.

- 5.- TODO **"ESTO"** ES... ¡ **TECNOLOGÍA PUNTA !**

BIBLIOGRAFÍA

"Cuidando al cuidador. Counseling para profesionales de la salud"

José Luis Bimbela

Escuela Andaluza de Salud Pública, 2001 (4ª ed.)

(publicaciones.easp@juntadeandalucia.es)

"Sociología del sida. Jóvenes y sexualidad en Andalucía"

José Luis Bimbela

Siglo XXI-CIS: Madrid, 2002

"Mi chico no quiere usar condón. Estrategias innovadoras para la prevención de la transmisión sexual del VIH/SIDA"

José Luis Bimbela, Gracia Maroto

Escuela Andaluza de Salud Pública, 2004

(publicaciones.easp@juntadeandalucia.es)