



■ Autodiagnóstico: riesgo latente

Luis Rozas Mardones
Psicólogo

En niñez y adolescencia, la necesidad de integración y pertenencia es fuerte, siendo recurrente la búsqueda de un estilo propio que se traduce en un deambular por estilos musicales, vestimentas, actitudes, etcétera.

Cuando los más pequeños, especialmente los adolescentes, se incorporan a un grupo de pares, la preocupación por su imagen es potente y el reconocimiento también, por lo cual "ser diferente" puede llevar a la segregación social, "etiquetando", de manera sarcásica, eso que lo hace único y valioso.

El ser apuntado con el dedo puede ser una vivencia terrible; el restregarle eso que lo hace distinto, como un grave defecto, igualmente puede ser demoledor, distorsionando (a veces de manera definitiva) el autoconcepto de quien, precisamente, está en pleno proceso de construcción.

En el mismo sentido, pero desde la visión del propio joven, ante la hostilidad externa aparece el autodiagnóstico (pregunta sin respuesta), que puede llevar a identificar un trastorno inexistente o no reconocer uno que sí está, por lo que es necesaria (a veces vital) la evaluación de un profesional especializado en salud mental.

Encontrar en segmentos juveniles "al raro", "alloco", "al TEA" o "al down" se puede detectar fácilmente con un poquito de paciencia y observación a nivel grupal, pudiendo ser incluso usado entre ellos como una cruel herramienta para lastimar la diferencia.

Un adecuado autoconcepto asegura un desarrollo integral de la persona; en cambio, lo opuesto puede efectivamente traer problemas severos en su autoestima, salud mental y finalmente en su éxito personal.

Por lo tanto, hay que estar muy atentos "al consumo

tecnológico/audiovisual" de niños y jóvenes, ya que la exposición pública está directamente relacionada con la búsqueda de aceptación o validación social, que los lleva a mostrar una vida idealizada, tender a compararse, frustrarse y afectar negativamente su autoestima, con consecuencias claramente negativas.

Cuando el niño/joven siente que no encaja, el aislamiento social, la falta de contención familiar y las carencias propias de esta etapa pueden llevar al niño o joven a patologías mentales reales, y la supuesta solución que se encuentra en la red puede ser el origen de la enfermedad. Le recomiendo lo siguiente:

- Supervisar el tiempo que sus hijos pasan en internet y en redes sociales.
- Estar al tanto de los sitios web y aplicaciones que utilizan.
- Utilizar herramientas de control parental para limitar el acceso a contenido inapropiado.
- Enseñar a los adolescentes a ser críticos con la información que encuentran en línea.
- Crear un ambiente en el que los adolescentes se sientan cómodos hablando sobre sus preocupaciones y emociones.
- Preguntar activa y regularmente sobre lo que están viendo y aprendiendo en las redes sociales.

Finalmente, no se olvide: el autodiagnóstico (en salud mental) es un riesgo y para nuestros niños o jóvenes, ávidos de respuestas y con muchísimas preguntas, las redes sociales sin supervisión son peligrosas, pudiendo hacer que la ayuda llegue tarde o no llegue. Ahora es tiempo de involucrarse. ¡Que tenga un maravilloso día!