

# Grupos de adolescentes en Centro Tito Pais del Parque Batlle



Dra. Dora Musetti



Psic. Gabriel Pérez



Dra. Elena Schelotto

*"Nada parece ser de mayor importancia para la autoestima y el bienestar de un adolescente, que ser aceptado e incluido en algún grupo social y nada más devastador que su exclusión". I. D. Yalom<sup>1</sup>*

Pensar en un adolescente es pensarlo en su grupo ya sea de amigos, de compañeros de estudio, de deportes, etc. Nada es más grave para un adolescente que la soledad. Es por este motivo que promover la relación interpersonal grupal, en busca de

<sup>1</sup> Yalom, I.D. Psicoterapia existencial y psicoterapia de grupo. Ed. Paidós, 1996.



mejorar la comunicación con pares y adultos, resulta un objetivo esencial. Lograr esto incentivará la capacidad de compartir y disfrutar del encuentro con otros. Se crea así un ámbito para analizar y elaborar las situaciones propias de esta etapa, que habilita a los participantes al desarrollo de estrategias de resolución de sus problemas de un modo positivo. La actividad, en grupos,



“La actividad, en grupos, les permitirá a los adolescentes conocerse mejor, intercambiar experiencias, llegar a aceptarse, e identificarse. Por este motivo es que hay que promover la relación interpersonal grupal”

les permitirá conocerse mejor y modificar los aspectos que limitan el despliegue de sus potencialidades. En el intercambio de sus experiencias llegan a aceptarse, a identificarse a conocer diferentes realidades y modos de operar en ella. Finalmente se construye, entre ellos, un espacio de referencia y de pertenencia que les brinda seguridad y mejora su autoestima.

La dificultad para relacionarse genera en los jóvenes un alto grado de frustración e insatisfacción, con frecuentes vivencias depresivas que repercuten en casi todas las actividades que realizan: estudio, socialización y vida familiar. Para algunos jóvenes la integración social es muy difícil, les genera ansiedad, angustia o constituye una situación fóbica a ser evitada.



En una sesión grupal, en la que trabajamos con la técnica del Fotolenguaje, se habló sobre las cosas que le gustan más y las que les disgustan más. Fue unánime la opinión que lo que les gusta más es estar con sus amigos. Respecto a lo que les disgusta más dijeron que es cuando los molestan, cuando los excluyen, cuando no respetan sus derechos y cuando sienten que hay jóvenes que les hacen burlas o los dejan en ridículo.

Todas estas opiniones sobre lo que los gratifica o los hace sufrir están íntimamente relacionadas con su vida social, con sus intercambios en un grupo de pertenencia.

Su rendimiento en el estudio es un motivo permanente de preocupación, dudan si podrán aprobar el curso, si serán muy difíciles las pruebas que tienen que rendir, etc. Sobre este asunto hay diferentes actitudes; los que tienen mucho miedo a no lograr un rendimiento suficiente y por otro lado los que descuidan su trabajo diario en relación a las tareas propuestas.

Los jóvenes exponen en las reuniones grupales sus limitaciones en seguir el curso liceal, en entender lo que se enseña, en su capacidad de atención, de razonamiento y producción de conocimientos en los momentos que se les requiere, ya sea en forma oral como escrita. Son limitaciones propias o del docente o de los programas de estudio que no captan su atención e interés. El grado de

desmotivación es muy grande. No hay actividades que los entusiasmen, que los atraigan, que le hagan sentir que crecen y que disfrutan de ese crecimiento.

La dificultad de relación con los adultos y con los docentes es muy frecuente; no se valoran mutuamente y muchas veces no se respetan. Esta situación es grave ya que el joven para crecer debe mirarse en el espejo del adulto, debe aprender de él. Puede ser en la coincidencia o en la diferencia, pero es en la interacción que se va construyendo su personalidad.

Para trabajar con jóvenes es necesario saber hacerlo, pero más aún hay que disfrutar haciéndolo. Es bueno dejarse sorprender por ellos y apreciar la emergencia de sus capacidades para sentir, para pensar y para actuar en consecuencia.

Un joven es una obra en construcción, obra que se está realizando a gran ritmo y que necesita de las "pinceladas" del ambiente que lo rodea. Debemos poder ver más allá de sus imperfecciones manifiestas para poder apreciar el rico proceso, la savia que circula oculta en todo su ser.

Otro tema siempre presente es el de los afectos, de sus relaciones cargadas de emoción ya sea positiva o negativa. La expresión de los afectos resulta vital para el proceso terapéutico de los grupos. Igualmente importante es la expresión de sus deseos: el deseo de tener amigos, de compartir, de ser querido, valorado, buscado por el otro.

El sufrimiento mayor es por la soledad, por el sentimiento que les falta el afecto de padres o compañeros, también los estigmas físicos como el acné o el sobrepeso, la falta de confianza de sus padres en ellos, el fracaso en sus proyectos, estudios, etc. Los paraliza el temor al futuro, al fracaso, a no saber desempeñarse como adultos.

Los integrantes del grupo se ayudan enormemente entre sí y son la clave del proceso terapéutico. Además representan el mundo real en el que hay que vivir y resolver la cotidianidad.

### Qué sucede en el grupo

En el grupo se conocen, se escuchan, se respetan y se apoyan mutuamente. Se apropian del espacio grupal para hacerlo suyo y llenarlo de un contenido que es valorado por expresar su vida, sus dificultades y sus esperanzas, por eso decimos que es un grupo para ser ellos mismos. Poder dar y recibir en el grupo parece ser altamente terapéutico para sus integrantes.

### Los cambios que se producen en un grupo

Apreciamos que los jóvenes actúan en el grupo con más espontaneidad que como lo hacen individualmente, en

él se muestran más auténticos y expresivos. Asimismo en los grupos hemos observado cambios terapéuticos más claros que los que se ven en el abordaje individual.

Sandra es una joven muy agradable, presentó una depresión severa y trastornos en la alimentación. Estaba en tratamiento psiquiátrico y en psicoterapia individual hacía años. Comenzó el grupo hace un año; al principio no hablaba, parecía no tener opiniones propias. Poco a poco se fue acercando más a todos y en especial a Claire, una chica de su edad con facilidad de expresar sus ideas. Este año le pidió a su madre para seguir solo con el grupo que es donde ella siente que obtiene más beneficios.

Los jóvenes poco a poco se van acercando a encontrar el significado a sus vidas y a lo que hacen, esto sucede cuando pueden ir más allá de sí mismos y preocuparse por lo que le pasa a los otros.

La meta del trabajo, en los grupos de jóvenes, es que se produzcan cambios a través de un mayor conocimiento de sí mismos, que puedan organizar mejor sus ideas; lo que quieren hacer y como lograrán hacerlo. Tener confianza para emprender los cambios y poder controlar sus acciones les dará un sentimiento de dominio, libertad y efectividad.

“Uno de los aspectos más fascinantes de la terapia de grupo es que todos nacerán de nuevo, nacen juntos en el grupo donde cada uno configurará un espacio vital propio”<sup>2</sup>

### Grupos de adolescentes en el CASMU

Es por los motivos antes expuestos que en el CASMU desde el año 2002 se ofrecen grupos terapéuticos para adolescentes. Esta rica experiencia de 12 años de trabajo nos ha permitido conocer e intercambiar con muchos jóvenes y sus familias. Los grupos han sido variados ya sea para jóvenes que necesitan hablar sobre los cambios que se producen en la adolescencia, como para jóvenes de diferentes condiciones; ansiosos, con cambios del humor, que han sufrido pérdidas, con alguna limitación en su desempeño, etc.

Actualmente se ofrecen grupos para acompañar a adolescentes, en esta etapa madurativa tan intensa como compleja, en Centro Médico Tito Pais del Parque Batlle, los jueves a las 19 horas. Son grupos de modalidad 1al que pueden ser derivados por cualquier especialista. En primera instancia acceden a 16 sesiones semanales por año sin costo y 4 talleres mensuales para padres.

Otros grupos son para atender los síntomas de ansiedad, retraimiento o de cambios de humor, etc. Para estos grupos deben ser derivados al área de Salud Mental de CASMU.



Pensamos que estas propuestas atienden a los planes de prevención, promoción y educación en salud, que son los más efectivos en todas las edades pero más aún en la adolescencia.



<sup>2</sup> Yalom, I.D. Psicoterapia existencial y psicoterapia de grupo. Ed. Paidós, 1996. Pag. 96.