

Adoptar una actitud orientada a las soluciones

Lo que debes saber

Si eres como la mayoría de los adolescentes, probablemente sientas que tienes muchos problemas... y probablemente tengas razón. Un problema puede ser algo que te frustra, algo que te hace sentir mal, algo que causa dificultades a los demás, o simplemente dos ideas incompatibles. La vida está llena de problemas para todos nosotros, pero los adolescentes parecen tener más problemas que los niños o los adultos, pues están atrapados entre estos dos mundos diferentes con expectativas muy distintas.

Sin embargo, eso no significa que no puedas aprender a resolver tus problemas, o al menos a afrontarlos mejor. Cuando aprendes a afrontar un problema, eres consciente de él, pero no dejas que afecte a otras áreas de tu vida. Por ejemplo, imagina a dos adolescentes, cada uno de los cuales se ha lesionado la rodilla en un accidente.

Chris:

- Permanece en cama durante una semana hasta que puede caminar sin dolor.
- Deja de hablar con sus amigos hasta que se siente mejor porque le parecen molestos.
- Bebe alcohol cuando sus padres no están porque le ayuda con el dolor.
- No se molesta en hacer ningún trabajo escolar porque su rodilla le molesta demasiado para concentrarse.

Shannon:

- Recibe muletas para poder seguir su vida con la mayor normalidad posible.
- Toma aspirinas para el dolor.
- Busca un gimnasio con hidromasaje porque el médico le dijo que podría curar el músculo más rápido.
- Se mantiene al día con sus amigos y sus tareas escolares porque eso le hace olvidar su problema físico.

Como puedes ver, el problema es el mismo para ambos, pero cada uno lo afronta de forma diferente. Chris probablemente se crea más problemas, mientras que Shannon minimiza el efecto del problema. Estos mismos principios se aplican a los problemas psicológicos e interpersonales. La forma que elijas para afrontarlos depende enteramente de ti.

¿Te enfrentas mejor a los problemas más fáciles o a los más difíciles? Algunos adolescentes se sorprenden al saber que les resulta más fácil enfrentarse a los problemas más difíciles y dejan que los fáciles les molesten demasiado.

Escribe cinco formas de enfrentarte a estos problemas.

¿Se te ocurren otras formas de resolver tus problemas? Descríbelas.
