

# EL CASO DE MÓNICA



ALAVAREYES  
CENTRO DE PSICOLOGÍA

(Extraído de Ángel Peralbo:  
*De niñas a malotas. La Esfera de los Libros, Madrid, 2013*)

ADOLESCENTES DIFÍCILES. EL DESPRESTIGIO EN LA RED

*Mónica tenía dieciséis años cuando sus padres propiciaron que viniera a consulta.*

*La situación venía siendo desde hacía semanas insostenible, con un estado anímico muy bajo, que presentaba casi de forma permanente, llorando, sin ganas de salir con sus amigas, mucho más retraída que de costumbre, y empeorando progresivamente.*

*Era una chica que siempre había tenido muy buenos resultados académicos, socialmente ningún problema aparente, y, según su familia, una chica muy normal y feliz.*

*Los padres no conocían el porqué de ese malestar que iba creciendo y tan solo observaban su deteriorado estado, además de diversas conductas que les despistaban, como encerrarse horas en su habitación aparentemente estudiando y que, sin embargo, hubiese empezado a tener problemas con las asignaturas.*

Al principio de conocerla **tuvimos que dedicarnos de manera prioritaria a trabajar su angustia y su desesperación tanto mental como física**, ya que había desarrollado toda una sintomatología propia de los procesos de ansiedad mezclada con **estados de ánimo característicos de los trastornos depresivos**.

**Estos signos nos indican no solo el grado de afectación**, sino algo originado en experiencias en las que la persona se pudo sentir indefensa, acorralada y sin expectativas de salir adelante con éxito. Es una mezcla entre sentirse **al borde del abismo y saltar las alarmas por la necesidad de sobrevivir**.

Así se sentía Mónica, totalmente atrapada en ella misma. **Una vez que consiguió estar más tranquila**, pudo volverse a meter en el inicio de todo lo que le había acontecido **para contármelo y para que pudiera liberarse de ello de una vez por todas**.

La cuestión había sido que en el entorno de su colegio, no solo de su clase, **había empezado a correr el bulo de que le gustaba el chico que salía con una compañera** y ella había empezado a recibir, por todos los flancos, **mensajes hirientes** por parte de algunas personas, en combinación con **un vacío ejercido por parte de otras**.

Aquí la cuestión no era si esto resultaba cierto o no, sino **la facilidad con la que una confidencia, o un malentendido o una maldad podía fácilmente correr a la velocidad de la luz por las redes sociales y destrozar la reputación de alguien**.

Es como si se cayese al suelo un castillo que ha ido construyéndose poco a poco y sólidamente. En la actualidad tenemos marcas de prestigio, nombres de referencia empresarial, **cuya exposición a la red les hace estar constantemente en el filo de la navaja**, es decir, les permite, por un lado, **posicionarse mejor en el mercado** a través de ellas, dándose a conocer por doquier teniendo una estrategia de mejora y de expansión, **y a la vez les hace ser fácilmente vulnerables a la crítica y a la mala fama** que puede correr como una mecha y catapultarles o al menos hacerles mucho daño.

*Ahora imaginémonos el efecto de la red en los adolescentes que necesitan de su buena imagen y de sentirse seguros, cómo lo pasan cuando se ven afectados por esta ventana en la que están expuestos, probablemente, ya desde hace unos años.*

**Es tal la fascinación por las redes sociales** que entre los adolescentes se han convertido en **la actividad a la que dedican más tiempo**, tanto real como mental, y, además, lo llevan a cabo en combinación con otras actividades, que lógicamente pierden atención, como conversar, estudiar o incluso ver la televisión. **Se ha convertido en una nueva forma de estar, mirando la pantalla y tecleando a una velocidad increíble.**

**Y como es muy fácil opinar cuando no existen barreras**, ya sea ver la cara de la otra persona o ser consciente de quiénes y cuántas personas están recibiendo el mensaje, **resulta escandaloso cómo se puede hundir a alguien.**

**En el caso de Mónica, el efecto no se había hecho esperar** y así, aunque ella seguía teniendo compañeras más afines y amigas fuera del entorno académico, **se sentía totalmente desprotegida y temerosa.**

*Una de las primeras medidas en estos casos, y así lo hicimos con Mónica, fue cortar terminantemente el acceso a las redes virtuales y volver cuanto antes a las convencionales, es decir, volver a contactar con amigas que, de manera fehaciente, habían demostrado que lo eran.*

De igual forma también fue necesario **retomar la relación con esas personas que**, como suele ser habitual, a veces **se abandonan un poco** en pro de otras más cercanas, **sobre todo en esta etapa adolescente.**

Esto es duro porque **si bien entendía que en estos momentos la red era para ella una fuente de malestar y sufrimiento**, se veía impulsada a usarla de manera compulsiva para comprobar si había recibido algún mensaje. **Está terminantemente prohibido seguir expuestos a algo que hace más daño que beneficio aporta.**

Cuando todo estuvo calmado y, sobre todo, **cuando ella estuvo perfectamente bien, entonces pudo retomar las redes**, aunque con un bagaje, que, a costa del sufrimiento personal, había desarrollado, al igual que **cierta cautela que le haría asimilar mucho mejor que cuando estamos en la red nos exponemos a veces demasiado**, con opiniones muy personales o fotos íntimas **o confundiendo a las personas** que hay allí, **pensando que son amigos cuando en realidad, no pasan de contactos virtuales en muchas ocasiones.**

**Los bulos y las habladurías cesaron una vez que no tenía sentido alimentarlas** pues ya carecían de efecto alguno, más allá de para las propias personas que lo pretendían.

Otro asunto muy importante que trabajamos con Mónica fue que desarrollara **la capacidad de compartir con sus padres al menos algo del por qué se había visto tan afectada**, un mínimo de datos que, a la vez que la aliviara a sí misma, **facilitara información a las personas que más se preocupaban por ella**, al menos suficiente como para que no tuvieran que hipotetizar tanto.

Mónica, como en general todos los adolescentes, **tienden a ser reservados en esta y otras muchas cuestiones y defienden la idea de que sus padres no tienen por qué conocer ciertos asuntos privados.**

Yo trato de hacerles ver que **no se trata en absoluto de ser totalmente transparentes**, sino de facilitar unas pistas reales que permitan **que todos estén más tranquilos y con información más fiable.**

Esto evitaría que los padres imaginen y busquen explicaciones **que muchas veces nada tienen que ver con la realidad.** Los padres siempre buscarán explicaciones y **cuando no dispongan de datos que cuadren, inevitablemente acabarán poniéndose en lo peor.**

**Los de Mónica llegaron a pensar, incluso, si tomaría drogas, dado el deterioro evidente.** La idea que ella comprendió a la perfección fue que **es mejor también que no estuvieran encima de ella constantemente dado que eso le provocaba incluso rabia**, lo que le llevaba a responder de manera desproporcionada a veces, aumentando el desconcierto, **con lo que acababan en un bucle difícil de sortear.**

Convertir a los padres en un apoyo no solo fue tarea suya, sino que aquellos **tuvieron que hacer un esfuerzo por controlar sus miedos y transmitir serenidad y comprensión.** No era necesario estar encima de ella preguntándole cómo estaba, o si había pasado algo más.

Como suele ocurrir, **recomponer la autoestima de Mónica supuso un gran esfuerzo**, ya que sentirse desprestigiada por su grupo de referencia le hizo llegar a dudar de sí misma y a sentir **la inseguridad propia de quien de pronto se queda solo.**

En tal situación, pareciera que todo confluye en la misma dirección y que nada funciona bien, **esto es la cadena de la autoestima:** cada vez se sentía peor, y los estudios no salían bien, y las relaciones que quedaban empeoraban y no tenía ganas de dedicarse a las actividades habituales **y una cosa lleva a la otra** y al final permanece la idea de que **el problema realmente está en ella y esto deteriora mucho su capacidad de creer en sí misma.**

Precisamente, **la recuperación de la confianza y de la seguridad** la vamos consiguiendo **al encontrar el equilibrio entre que Mónica las cosas las vaya haciendo progresivamente mejor y que se vaya encontrando cada vez más competente.**

Nosotros le ayudamos a poner los ingredientes iniciales y a ponerse en marcha, **pero será ella quien, con el paso del tiempo, se va a ir encargando de fortalecer su autoestima** hasta el punto de que las cuestiones externas no le afecten tanto como para deteriorársela.

***Una adecuada autoestima supone, precisamente, ser capaz de estar por encima de la mayoría de las cuestiones que de manera externa pudieran amenazarla. Implica un fortalecimiento interior que, a modo de protección, constituye el antídoto de la vulnerabilidad.***