

## Autoregistros

Estudiante, 14 años

En la entrevista clínica no siempre conseguimos oír y escuchar lo que realmente pasa por la mente de la persona con la que hablamos. Hay silencios, frases que no se terminan, miedo a decir algo o a no ser comprendido, expresiones contradictorias, torpeza expresiva, pensamientos delirantes... a estas dificultades se añaden las derivadas de su nivel de inteligencia emocional o cognitiva.

Nunca hemos dicho que sea fácil hablar con adolescentes. Afortunadamente tenemos recursos. El primero es ganarse la confianza y "adivinar" lo que se nos quiere decir. Lo segundo es empatizar y acercarnos a lo que está pasando por su mente. A algunos adolescentes les han pasado cosas muy duras que les han cambiado la comprensión del mundo y les dificulta las relaciones con los demás y sobre todo con los adultos que han sido los que les han traicionado.

Uno de los recursos disponibles que suele dar buenos resultados son los autoregistros. Son narraciones de lo que puede ocurrir a lo largo del día o de la noche y que pueden tener relación con estados emocionales o pensamientos disruptivos. Algunos adolescentes tienen muchas dificultades tanto para hablar como para escribir y esto dificulta el componente terapéutico.

Adjuntamos una narración breve, fotografiada de un cuaderno de una persona de 14 años con numerosos acontecimientos negativos tanto en su vida familiar como personal que estaban impidiendo su buen desarrollo psicosocial. Es un ejemplo, incompleto, de emociones descritas que nos ayudan a comprender los estados por los que pasa a lo largo de un día.

Comité editorial de *Adolescere*

3- Febrero - 2024.

- No se que me pasa ultimamente me siento rara y estoy feliz pero triste a la vez. Hoy me levante con mucha energía, me puse música y baile mientras me hacia el desayuno etc. Sentia como electricidad que recorría mi cuerpo llena de energía.
- Tambien le estade cambiando más, como menos comida basura y no comida a tiempos, bebiendo más agua porque casi no bebo agua.
- He conocido a una chica de mi ísti y a veces cuando tonda en responder un mensajé me pongo triste hasta que me contesta puede ser fatal pero mi estado de animo suele depender de alguien que me guste o muy importante para mi si es que hay en ese momento alguien que me importa mucho o etc.

*Escrito original de la paciente*

- Ya que me noto rara me reflejo que a veces siento rara mi alrededor y no percibo bien lo que me rodea a veces me siento como si estuviera en un sueño, eso se como si me desconectara de mi y mi alrededor, me pasa cuando estoy nerviosa o enfadada o cansada. Esto a veces se siente como un sedante para mi cuerpo como si ~~fuere~~ me tomara un analgésico pero se siente más natural, empiezo a sentir como me cuerpo tiembla, mi respiración esta inquieta pero mi mente esta más callada aunque en el fondo siento ~~una~~ como una presión. Una vez me mire al espejo y senti que no era yo la de el reflejo / en mi cuerpo pero no era yo fue muy raro esto del reflejo nunca me habia pasada lo mismo si y durante años.