

## El difícil tránsito por la adolescencia

Una respons(h)abilidad compartida

Mayte Orozco Alonso

*Magíster en Inteligencia Emocional e Intervención en Emociones y Salud*

## Mi adolescencia

- El mejor momento de la vida
- Una simple etapa de tránsito
- Una etapa en la que me preocupaba en exceso por ser aceptado, por sonreír demasiado para gustar a la gente... de tener la sensación de no encajar en ningún sitio, de ser siempre una persona al margen.
- La continuación de una infancia desestructurada, sin límites, sin afecto y sin metas por las que luchar



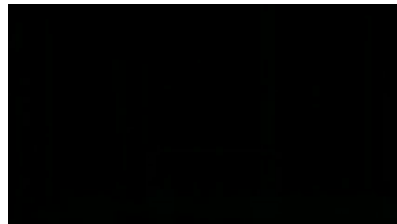
## [ Consecuencias ]

- Negativismo, rebeldía
- Necesidad de aceptación, inclusión en el grupo o asumir el liderazgo
- Enfrentamiento a la autoridad
- Exigencias de libertad
- Falta de responsabilidad
- Estar de vuelta de todo, saberlo todo

Lo que los adultos consideran serio e importante no suele serlo para los adolescentes

## [ Consecuencias ]

- El comportamiento es **aprendizaje** a través de dinámicas viciadas
- Se obtienen **refuerzos** (beneficios secundarios) sobre conductas desviadas y/o abusivas

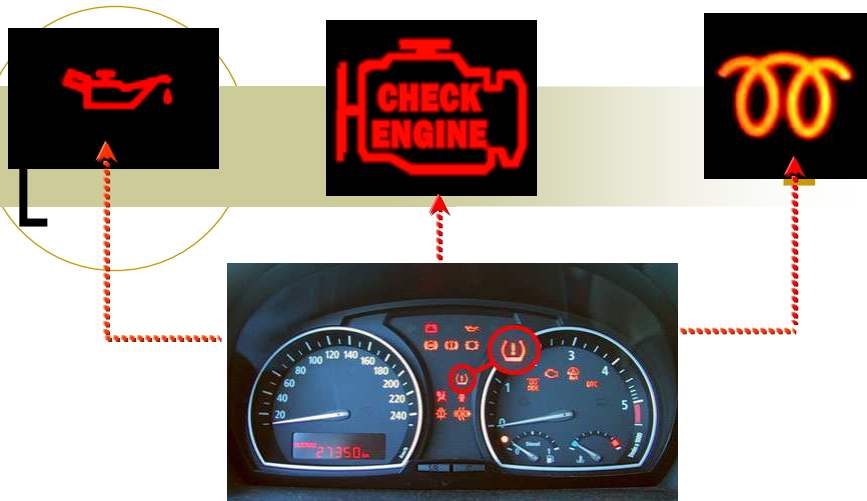


## [ La emoción y el conflicto ]

En el conflicto se suele ignorar la emoción, pero la emoción está en la esencia del conflicto:

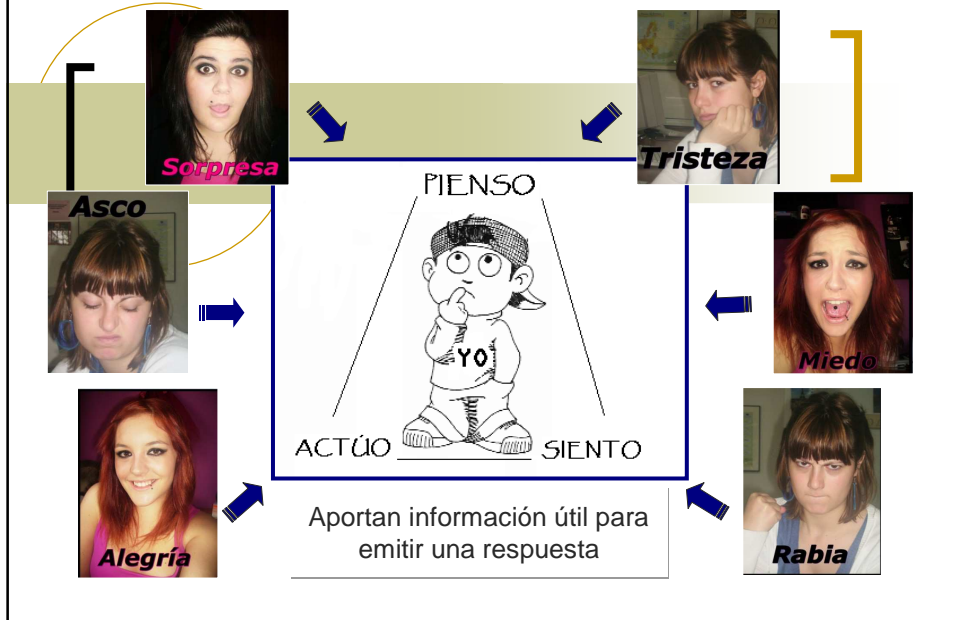
- **Está emocionalmente definido.** Se desencadenan emociones aprendidas culturalmente cuando algo personal importante está en juego.
- **La emoción moralmente lo estructura.** Respondemos emocionalmente debido a nuestras concepciones de lo correcto y lo incorrecto, lo bueno y malo, lo apropiado y lo inapropiado. Mediante la emoción podemos ver cómo nuestros valores operan en el conflicto.
- **El conflicto es una continua intensificación de la emoción,** la cual tiene consecuencias en el comportamiento que adoptamos en el conflicto.
- **La emoción tiene consecuencias.** Los conflictos interpersonales dejan un residuo emocional que a su vez influyen en la perpetuación del conflicto.

## ¿Emociones negativas?



Situación preocupante

# Funcionalidad



# Funcionalidad

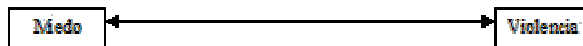


## [ Miedo ]

- Hemos aprendido a tener miedo de aquello que nos puede causar **dolor físico** y de aquello que nos causa **dolor emocional** como la humillación, la culpa, la desesperanza, el arrepentimiento, etc.
- Es un mecanismo muy útil para tener cautela, que **funciona sin que nos demos cuenta**, monitoreando todo lo que percibimos y reaccionando ante cualquier sospecha de peligro.

El reconocimiento del peligro genera dos **tipos de respuestas**:

- **Hacerle frente**, pasar al ataque como agresión con reacciones de furia, cólera y la brutalidad (más graves cuanto mayor es el miedo).
- **Huída o sumisión**, el escape, el sometimiento y la fuga.



## [ Ira/hostilidad ]

- La ira es una emoción necesaria, que nos puede ayudar a salir victoriosos de situaciones en las que **tenemos que defendernos** (incluidas las injusticias).
- Pero resulta desadaptativa cuando se activa ante situaciones que no lo requieren, y va dirigida **desmedidamente** contra otras personas u objetos.
- Todo ello genera un elevado grado de **malestar**, tanto para el agresor como para los destinatarios de su violencia.

## [ Violencia expresiva ]

- Conductas violentas, realizadas sin premeditación, que están **motivadas por sentimientos de miedo, ira, rabia, etc.** Suelen reflejar dificultades en el control de los impulsos o en la expresión de los afectos.
- Estado de activación fisiológica desagradable inducido por una frustración ambiental de algún tipo, o por una **interpretación sesgada** del comportamiento de los demás.
- **Espiral de la ira:** cuando se activa, aumenta su intensidad muy rápidamente, viéndose con dificultades para inhibir sus conductas agresivas.

## [ Violencia instrumental ]

- Conductas agresivas utilizadas como medio para **lograr una recompensa** o satisfacer un objetivo.
- Son **planificadas**, y no suelen generar sentimientos de culpa o de arrepentimiento en el agresor.
- Las principales características de las personas que ejercen este tipo de violencia son ser **fríos, calculadores y manipuladores.**
- No siempre está presente la alta activación emocional que sí que caracteriza a la violencia expresiva.

## Qué hacer?

### Dar sentido

- Qué emoción expresa ese comportamiento o actitud?
- Cuál es el motivo?
- A dónde le lleva? Qué consigue así?
- Cómo podría hacer para obtener un resultado diferente?

### Reconducir

- **Aceptar** los sentimientos
- **Redirigir** la actitud hacia el objetivo
- **Reforzar** lo positivo. Buscar la cooperación a través de las fortalezas personales (todos las tenemos)

## Para eso tenemos que...

Qué emoción hay debajo?

- Ira/hostilidad
- Miedo
- Odio/venganza
- Tristeza

Justificación de la IE

- **Salovey y Mayer (1990):** muchas personas con un alto CI fracasan en el ámbito en el que se desenvuelven.
- **Goleman (1995):** el CI contribuye en un 20% a los factores que determinan el éxito, y el 80% queda para la Inteligencia Emocional.

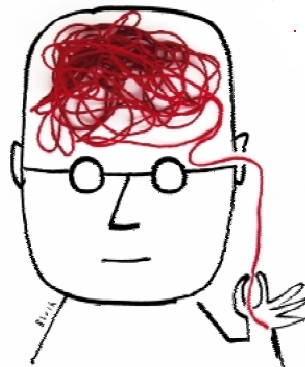


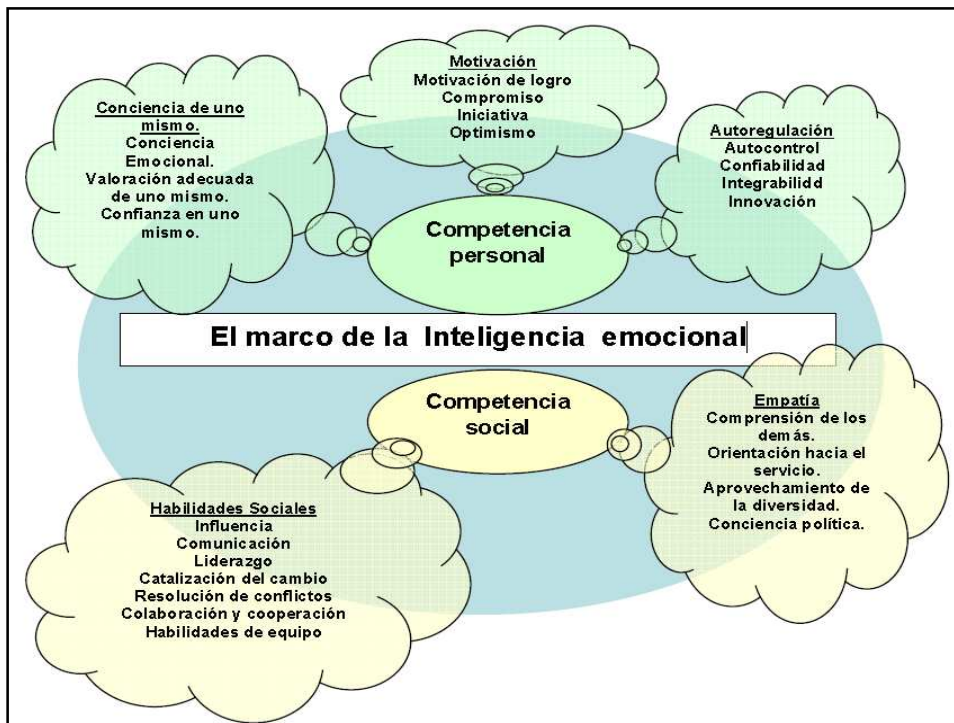
## [ Inteligencia Emocional ]

Es la capacidad de controlar y regular los sentimientos de uno mismo y de los demás y utilizarlos como guía del pensamiento y de la acción.

## [ Objetivo de la IE para docentes ]

Fomentar la conciencia personal, el autodominio, la empatía, el arte de escuchar, resolver conflictos, de cooperar, de reconocer las emociones y aprender a dirigirlas encontrando caminos para manejar la frustración, la duda, los contratiempos, el enojo y otros factores que le restan efectividad a la actuación de un profesor





## Desarrollar la I. E.

**Regulación emocional**

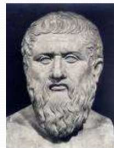
**Facilitación emocional**

**Comprensión emocional**

**Percepción, expresión y evaluación emocional**

**INTELIGENCIA EMOCIONAL**

“La disposición emocional del alumno determina su habilidad de aprender”.  
Platón (427-347 a. C.)



El adulto debe de comprometerse en desarrollar su propia inteligencia emocional, porque es una de las variables más importantes para crear un ambiente emocionalmente saludable.

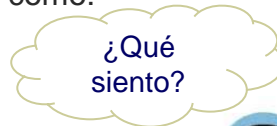
# Educación emocional

## 1. PERCEPCIÓN Y EXPRESIÓN EMOCIONAL

Es la habilidad para identificar las emociones y sus expresiones características. Podemos ayudar a los alumnos realizando actividades como:

- Aprender vocabulario emocional.
- Analizar y expresar emociones de forma consciente.

Fomentando la empatía



## [ Conocer las propias emociones ]

- Reconocer un sentimiento mientras ocurre, es clave para poder actuar de forma adaptativa.



## Reconocer emociones en los demás

- Cuanto más abiertos estamos a nuestras propias emociones, más hábiles seremos para interpretar las señales que indican lo que otros sienten, necesitan o quieren.
- Aprender a escuchar; dar valor a las palabras; utilizar un lenguaje claro y apropiado; usar ejemplos; considerar los sentimientos y emociones; y preocuparse porque la otra persona entienda.

## Educación emocional

### 2. CONCIENCIA EMOCIONAL

Es la habilidad de reconocer lo que siento, la razón para sentirme así y cómo lo estoy expresando.

Para ello preguntamos:

¿Cómo me siento?

¿Por qué me siento así?

¿Cómo estoy manifestando lo que siento?



¿Esta emoción, me ayuda en la situación y momento actual?

## ¿Por qué me siento así?

**Reflexión diaria:** al inicio y al final de la jornada, tiempos de silencio y uso del diario como elemento de reflexión y de mejora.

La felicidad, el bienestar viene determinado por **nuestras creencias** y ellas se ven condicionadas por la percepción de los errores cometidos



## [ Empatía y ética: el altruismo ]

- Empatizar con alguien que pasa por una necesidad o tiene un problema, y compartir su aflicción o preocupación, es lo que mueve a la gente a actuar para ayudarla.



## [ Empatía y ética: el altruismo ]

Implica preguntarse:

- ¿Qué es importante para ellos?
- ¿Qué es lo que ellos valoran?
- ¿Cuáles son sus objetivos?
- ¿Cómo les gustaría que me comunicara con ellos?
- ¿Qué es lo que va mal?
- ¿Qué está pasando y qué se está haciendo?
- ¿Cuál es para ellos el problema?
- ¿Qué soluciones hay?

## Educación emocional

### 3. FACILITACIÓN EMOCIONAL

Es la capacidad de motivarnos para conseguir mejores resultados evitando bloqueos emocionales. Para ello preguntamos:

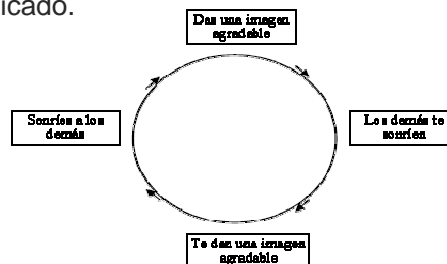
¿Qué puedo hacer para ser más eficaz?



¿Esta nueva emoción, me ayuda a conseguir mi objetivo?

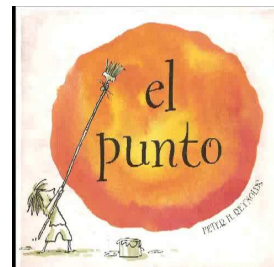
## [ Facilitación emocional ]

- Determina la capacidad de serenarse, de librarse de la irritabilidad, la ansiedad y la melancolía excesiva.
- Aquellos que tienen conciencia emocional pueden conseguir un buen manejo de las emociones, afrontar con serenidad las diferencias, las críticas y las crisis que se presentan, y recuperarse con mucha mayor rapidez.
- Es buscar el equilibrio, no la supresión de las emociones porque tienen valor y significado.



## [ La motivación ]

- Es esa energía que proporciona, la que dota de emoción e inspiración para que se puedan superar los obstáculos.
- La confianza supone entrega por parte de la persona confiada en la que se confía. Pero sólo se consigue cuando la persona se siente segura, siente que es ayudada en su realización personal, se siente comprendida.



# Educación emocional

## 4. REGULACIÓN EMOCIONAL

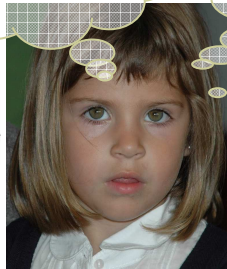
Es la habilidad de regular las emociones propias y ajenas, moderando las emociones negativas e intensificando las positivas. Para ello preguntamos:

¿Cuál es el problema?

¿Cómo tengo que expresar mis sentimientos?

¿Qué hago para sentirme mejor?

¿Este es el camino para conseguir mi objetivo?



El siguiente video es un experimento hecho con un grupo de niños en edades preescolar y escolar. Se les plantea un reto: "SI QUIERES ALGO MEJOR, PUEDES ESPERAR"

## Manejar las relaciones

El arte de las relaciones es la habilidad de manejar las emociones propias y de los demás para:

- **Mediar:** talento para prevenir conflictos o resolver aquellos que han estallado
- **Respetar y comprender** los sentimientos, los motivos y las preocupaciones de los demás





## [ El buen humor y la positividad ]

- Favorece la capacidad de pensar con flexibilidad, haciendo que resulte más fácil encontrar soluciones a los problemas
- Cuando se está contento se tiene más facilidad para ser más comunicativo y positivo en su forma de pensar y actuar (los recuerdos dependen de nuestro estado de ánimo)
- La esperanza es algo más que el punto de vista alegre de que todo saldrá bien; es creer que uno tiene la voluntad para salir bien en la vida a pesar de los contratiempos y las frustraciones

## [ Expresividad y contagio emocional ]

- Es mucho más sutil de lo creemos. Enviamos señales emocionales constantemente, y esas señales afectan a las personas con las que trabajamos
- Aunque no queramos, los alumnos captan pensamientos y sentimientos. Los docentes deben aprender a tener el máximo control sobre su cuerpo con técnicas como la relajación y respiración, y sobre sus sentimientos con la regulación emocional (regulación cognitiva)
- Valorar la importancia de cómo nos presentamos en clase delante de los alumnos.

**Gracias!**

Mayte Orozco Alonso  
[morozcoa@terra.es](mailto:morozcoa@terra.es)