



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO 2010

“LOS TRANSTORNOS EMOCIONALES EN LA ADOLESCENCIA”

AUTORÍA PILAR MARÍA BUJALANCE PÉREZ
TEMÁTICA PSICOPEDAGOGIA EN EL AULA
ETAPA ESO Y BACHILLERATO

Resumen

La adolescencia es una de las etapas más importantes de la vida de una persona. Es en esta donde se va a fraguar su personalidad. Es una época de cambio, a la que el profesorado debe tener en cuenta en todo momento, para actuar adecuadamente. Una buena comunicación influirá positivamente para que se den una serie de precedentes realmente importantes dentro de esta etapa. Tanto escuchar como comprender serán dos de los factores claves. Al igual que observar para detectar posibles problemas que sufra este tipo de alumnado. Ya que existen una serie de trastornos que se consideran ligados a los cambios que se dan a lo largo de esta etapa. Los más frecuentes suelen ser la depresión y la ansiedad. Los cuales hay que conocer para poder ayudar al alumnado que los padezca.

Palabras clave

Adolescencia, pubertad, ansiedad, trastorno, depresión, comunicación y empatía.

1. LA COMUNICACIÓN CON LOS ADOLESCENTES

La adolescencia es una edad evolutivas peculiar que exige del educador habilidades y recursos especiales, es decir que se convierta en que todo aquello que el alumno necesite. Aunque todos los adolescentes se parecen, al menos exteriormente por su necesidad de adhesión al grupo y su preocupación por ser aceptados, son pocos los que reaccionan de la misma forma a los mismos estímulos. Cada adolescente vive el mundo diferente al resto del grupo.

A partir de los 12 años aproximadamente se desarrolla el Pensamiento Operatorio Formal. Dentro de él una concepción posibilista. Desde que a la edad de 10 o 12 años desarrollan el Pensamiento Operatorio Formal y con él un tipo de concepción posibilista del mundo en el que habitan, el adolescente está constantemente cambiando la realidad en la que vive. Todos estos cambios de la sociedad pueden provocarles una serie de alteraciones. De ellas será las que aquí trate



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO 2010

La mayoría de esta juventud acumulan grandes dosis de tensión y aprensión. Todas ellas generadas por el miedo. Será el miedo que les produce los cambios y esa pertenencia a un grupo cerrado.

El adolescente tiene sobre todo miedo de sea mal visto por el resto. A pesar de que se intente esconder tras una máscara en la que afirmen que no le importen la opinión de los demás, sí que le importan y mucho además.

Por lo general, los adolescentes se dejan guiar por un grupo. Este fijará las normas generales respecto a su visión de la vida adulta, los profesores, o el rendimiento intelectual. A medida que se va generando una visión sobre algún aspecto, el adolescente lo acata y a la vez lo transmite. Siempre el adolescente se dejará guiar por sus “colegas”. Siendo por tanto, una especie de líderes que sí saben de qué va la vida.

Pero la vida en la adolescencia no es nada fácil. Lidar entre los más toros bravos, ha de hacerlo dentro de las relaciones sociales y de las obligaciones que se les imponen aún como niños. Pero por qué tiene un adolescente todas estas exigencias. Es sin duda, algo muy impuesto por un modelo social. Sobrevivir dentro de él requiere estar supeditado a tales prerrogativas. La manera más fácil para poder triunfar son dos: pasar desapercibido o destacar en el grupo.

Pero todo ello lo hacen por miedo, este tipo de fobia, es denominada “miedo a la evaluación social”. Es un mecanismo que se aprende a estas edades y que funciona durante toda la vida. De esta forma, toda la sociedad se protege de la curiosidad y espíritu de contradicción innato en el hombre.

Por lo general, la mayoría de los adolescentes quieren que se les evalúe positivamente. Por ello, les importa su aspecto físico, sus características respecto a los demás entre otras cuestiones. Lo cierto es que los adolescentes desean caer bien, quieren ser evaluados positivamente y por eso detestan la imperfección, sea física, mental o espiritual. Quieren una perfección inalcanzable.

Los adolescentes consideran una serie de temas, intocables, como son su rendimiento escolar, las consecuencias de sus actos, la comparación entre los mismo, su decepción o negar que ha tenido razón al realizar cualquier acción. En el momento, en el que cualquier adulto realiza algún tipo de esta acción se creará una barrera que impedirá ninguna comunicación. Por lo que al dirigirse con algún adolescente ha de hacerse de manera que se emplee la psicología inversa.

Para entender a los adolescentes hay que aceptar positiva e incondicionalmente a una persona. Esto quiere decir que deben simplemente estar abierto a la comprensión y aceptación de sus actos, por extraños, inadecuados, peligrosos o perjudiciales que pudieran parecer.

2. LA EMPATÍA EN LA COMUNICACIÓN



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO 2010

Las personas comunican más, mejor y durante más tiempo cuando perciben que el interlocutor les está escuchando con atención. Cuando alguien quiere hablar lo hace pero lo hace mejor si sabe que su mensaje es bien recibido. Para ello, es necesario que quien está escuchando lo muestre sino no se demostrará a penas nada.

De igual modo, cuando el que escucha muestra abiertamente su interés sincero por lo que la otra persona está contando, es capaz de identificar los sentimientos del otro e interpretar hasta tal punto su punto de vista que es capaz de reflejárselo, decimos que es una persona “empática”. Cuando esta capacidad de empatizar, de sintonizar con los demás, se convierte en algo automático y frecuente, decimos que ha activado el reflejo empático. Ya no es una persona simplemente empática, sino que es un “escuchador profesional” que sintoniza automáticamente con los mensajes de los demás.

Para que haya una buena comunicación ha de crearse por parte del profesor una empatía. Esta habilidad permitirá transmitirle al que envía el mensaje, que es escuchado y que se pone en su lugar. Para que se pueda dar el llamado reflejo empático, ha de tener en consideración una serie de cambios.

Uno de ellos de gran importancia será establecer la comunicación. Para ello quien dará la información ha de tener en cuenta que el ambiente es el idóneo para iniciar la información. Contará con gran naturalidad, es decir donde hablar sea lo normal. Sería muy bueno que se dejaran las cosas fluir. La simplicidad es otro rasgo llamativo que nunca debe verse como un obstáculo sino como algo normal y donde no sería nada difícil llegar a conseguirlo. Evidentemente, tanto de un adolescente como de otro ámbito de edad suele ser también primordial la confidencialidad. Si el adolescente con problemas piensa que contará todo lo que le preocupa no confiará plenamente en ti. Porque la comunicación se convertirá en un gran obstáculo. El protagonismo será que hagan que se sienten escuchadas como algo especial e individual, se tiende a enviar mensajes sinceros, abiertos para que el que envía el mensaje se sienta más cómodo. En cuanto, a cómo se ejecuta el trato ha de hacerse con exclusividad. Tratando de evitar comparaciones o como utilizar la conversación dentro de un pretexto.

Para hacer que la persona se sienta escuchada, se observará todo aquello no verbal. A ello me refiero con gestos, miradas (las cuales deben ser a los ojos) o acompañar con coletillas de afirmación, dejando claro que la información es bien recibida.

Otra área, no será solamente sentirse escuchado, sino sentirse comprendido. Esta será la clave para que puedan enfatizar mejor. Por lo tanto, no es solo sentirse escuchado, sin pensar que se habla a la pared, sino que el mensaje ha llegado y que a la vez es asimilado por el receptor.

Tras todo ello, tendremos las claves para determinar la naturaleza del problema. El fin es que se de una solución al problema. Es sin duda, por lo que se está dando toda la información. Ahora desde la parte que escucha tendrá que determinar qué solución le da o como se va a valorar el problema. Por lo tanto, el empleo de usar la empatía es primordial. Tanto para saber comprender el problema del alumnado como de los posibles problemas que se puedan tener.

3. CLAVES PARA LA COMUNICACIÓN CON UN ADOLESCENTE

Para comprender a un adolescente son necesarias millones de claves para su mejor comprensión. La comunicación con los adolescentes no es buena, pero ha de propiciarse un clima aceptable para que así lo sea.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO 2010

Será por tanto determinante que no se realicen entrevistas a adolescentes quedando para ir a una cita. Sino que debe ser algo que no se premedite. Así la espontaneidad se llevará mejor y hará que se hable mucho más. La naturalidad será la clave en todo ello. La actitud que tenga este será muy importante, ante un alumnado que se dirija a hablar tanto desde la ira, la rabia o desde la timidez. Siempre, hay que ser natural, pero si la actitud no lo requiere habrá que cambiar de actitud.

La actitud ante un adolescente que se encuentre deprimido y agotado deberá de ser totalmente diferente. Hay que tener muy en cuenta sus necesidades específicas, sus complejidades como ser dentro de una red social en la que se valoran aspectos relevantes como la imagen, en general un exterior.

Otra de la actitud que debe tomar el comunicante es no ser el amigo sino ser el educador. Es decir, estar psicológicamente por encima que los adolescentes. Si se cambia el papel del profesor por el del amigo, las soluciones no serán las mismas, ni tampoco sus influencias.

Por lo general, la comunicación es muy relevante para solucionar los problemas de los adolescentes. Asimismo, se puede decir que “hablando se entiende la gente”, pero en realidad a esto le añadiría, pero hay que saber hablar. Por ello, en la adolescencia, una etapa determinante en la formación en la personalidad de los jóvenes. En la resolución de problemas es muy importante en problemas graves como se verá a continuación, uno de ellos será la depresión y otra la ansiedad.

4. TRANSTORNOS EMOCIONALES EN LA ADOLESCENCIA

Durante la adolescencia se suelen dar varios tipos de problemas psicológico. Debido a que los jóvenes pasan por períodos de enfrentamientos, luchas internas...que conforman su personalidad. Por lo que llevaría a que se dieran problemas como la depresión y la ansiedad.

Estos trastornos emocionales afectan profundamente a los jóvenes. Desde el punto de vista de los educadores hay que tener muy en cuenta que somos nosotros quienes pasamos gran parte con el alumnado. Por lo que tenemos un gran deber de fijarnos en los problemas personales de estos. Una detección temprano dentro de estos síndromes puede ser de gran ayuda.

Estar alerta es la clave fundamental para detectar a tiempo este tipo de trastornos emocionales. El profesor lo conseguirá a través de la observación constante del alumnado. Pudiendo vislumbrar los posibles cambios que se producen.

Para ello hay que conocer los síntomas, un conocimiento eficaz llevará que se produzca Todos los síntomas que hemos visto anteriormente siempre se producen o no en menor o mayor grado dependiendo de las características especiales de cada uno de los chicos y chicas y además de la fase en la que se encuentra el trastorno. Tanto la depresión como la ansiedad se desarrollan a lo largo de un proceso que pasa por diferentes fases. Es importante que sepáis qué fases son y cómo se manifiestan para que os hagáis una idea de la gravedad del trastorno y podáis actuar en consecuencia.

Un chico que esté en el inicio de una depresión, puede ser ayudado muy eficazmente por su tutor y su familia, pero si ha pasado desapercibido hasta ahora y resulta que se encuentra en una de las últimas fases, necesitará todo el apoyo de los educadores, pero además necesitará ayuda especializada.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO 2010

Ahora vamos a ver los dos procesos, y comprobaremos como se suelen solapar uno con otro, hasta el punto de que en ocasiones es difícil, incluso para los especialistas, establecer diferencias. Comenzaremos con la depresión.

4.1. La Depresión

La depresión es una alteración del estado anímico que puede ser transitorio o permanente. Las características que se observan en las personas que la padecen son la tristeza, el decaimiento, la irritabilidad o el trastorno del humor que puede disminuir. En los jóvenes que la padecen se puede decir que con estas características no serían propias de un adolescente. El cual, continuamente se caracteriza por sus ganas de vivir.

Muchos teóricos dividen esta la depresión en diferentes fases que se van a dar a lo largo de la enfermedad. En la primera de ellas, los afectados son más vulnerables. Es decir, para recaer en la enfermedad hay que tener en cuenta si se está pasando por un mal momento en su vida. Por ejemplo, si el alumno o alumna ha sufrido una separación familiar, la muerte de alguno de sus padres o ha roto la relación con su novio. Todos ellos pueden ser factores detonantes que conducen a los adolescentes a sufrir de depresión. Otras veces no hace falta este “detonante aislado” sino que se va a dar porque previamente se ha dado un largo proceso de sufrimiento que se han ido acumulando. Son raros los casos en los cuales no haya habido una causa específica. Asimismo puede haber algunos otros que se causen espontáneamente.

La segunda etapa que habría tener en cuenta será aquella que muestre evidentemente los síntomas de la depresión. Es una fase llega a durar unos 6 o 9 meses, que sin solución puede llegar a prolongarse anualmente. Quien la padece desea el aislamiento, tiene pensamientos negativos, tanto sobre su propio futuro como el de todo aquel que lo rodea. Al igual que una falta de vitalidad grandísima. A medida que transcurre el tiempo en la enfermedad las vías: una para salir de la depresión y otra para prolongarla aún más.

Llegada al último tramo de esta grave enfermedad, se pueden producir variedad de causas. Una de ellas serán que se darán las condiciones adecuadas para que el afectado sea receptivo ante la ayuda que se le muestran. El problema se complique porque se producen numerosos síntomas aún peores. O por el contrario es reacio totalmente a aceptar su estado de ánimo, y por lo tanto a recibir su ayuda.

Sin embargo, existe otro tipo de excepción que es cuando quien la padece mejora. Pero ese tipo de mejora es paradójica. Me refiero a que no es una mejoría real sino ficticia. Provocada en sí por el propio depresivo o depresiva. Esta situación la crea el propio enfermo quien se muestra enérgico con ganas de hacer nuevas actividades. Sería en este momento como de parte del profesorado debemos tener en cuenta a quien la padece. Porque puede que estos jóvenes pueden que estén pensando en una solución poco fiable de su enfermedad. Esa solución sería para ellos, el suicidio. Hay que tener en cuenta que el suicidio no es muy común dentro de este grupo de jóvenes. Pero si que es una vía a la



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 27 FEBRERO 2010

que los jóvenes dan acceso. Estas condiciones se dan por las propias características de los adolescentes. Los cuales suelen ser impulsivos e irreflexivos. Dejándose llevar por todo aquello que les conviene en ese momento.

- **Síntomas de la depresión**

Pero si hay algo que haga detectar este trastorno rápidamente son los síntomas. Tenerlos claros es la clave para poder corregir este tipo de enfermedad que suele afectar a un porcentaje relativamente alto del alumnado de secundaria. El profesor pasa gran parte de la vida del alumnado lo que le permite analizar su evolución y ver sus características.

Uno de los primeros síntomas que se puede ver es que el alumno o alumana, tiene un cambio repentino en su actitud. Estará más susceptible de lo normal o más cariñoso. Es decir, si se comportaba de manera blanca ahora lo hará de forma negra, o al revés, mostrándose a ambos lados de la polaridad.

El nivel de energía baja enormemente como si estuviera siempre “sin pilas”. En cuanto a su ingestión de comida también desciende. Así decidirá a penas no comer o comer demasiado. Para ello, el profesor debe de estar alerta en el recreo si come o no, al igual, que tener un contacto con los padres. Observar en el recreo si sigue haciendo sus actividades con sus amigos o por el contrario se aísla. Su rendimiento escolar baja y las calificaciones no le importan. Cuando habla de sí mismo no trata los aspectos positivos, ya que para la persona que sufre depresión, no existen. Por lo tanto, aceptar los retos que las nuevas asignaturas se presentan no las ve como positivo. Las emociones que se observan suben y bajan continuamente, sin que exista ningún cambio. Pero por lo general, la comunicación brillará por su ausencia.

Junto con estos rasgos hay que tener en cuenta que el profesor lo detecta y deberá ponerse en contacto con los padres y el departamento de orientación. Todo con el fin de ayudar al adolescente para que pueda salir de este problema psicológico.

4.2. La Ansiedad

La ansiedad es otro trastorno dentro del comportamiento. Este se caracteriza por un aumento de las capacidades perceptivas ante la necesidad “falsa” de un temor.

En un primer momento la ansiedad se observa como una respuesta de defensa que movilizan nuestras defensas con el fin de que podamos hacer frente a una amenaza de la mejor manera posible. Es decir se detecta una amenaza, que en realidad es falsa, y por lo tanto se activan todos los recursos. Es un “subidón” de adrenalina y se experimenta como un estado de nerviosismo, agitación, inquietud y angustia muy agudas.

Esta situación amenazante sigue vigente la mente ordena al organismo a estar alerta. Por ello se activan los niveles, se comenzará a utilizar “la energía”. El uso aislado de estas reservas es el fin para



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO 2010

el cual se imponen. Pero realmente, una persona que sufre ansiedad. Estas reservas garantizan que durante un tiempo, nuestra capacidad para afrontar amenazas sigue siendo la óptima. Los jóvenes que padecen ansiedad son rápidamente diagnosticados. Los síntomas son trastornos en la alimentación, mal humor, falta de sueño, inquietud y estar constantemente “alerta”.

El cuerpo llega a un límite máximo al ordenar a sus defensas estén siempre alerta. Por lo tanto tras un período continuo llega una fase de agotamiento. Los síntomas son la decaimiento, fatiga constante, infelicidad, nuestras defensas que se manifiesta como sensación de infelicidad, de abandono, de fatiga constante, pesadillas, insomnio, transpiración, rigidez muscular, . Estamos entrando en un período de vulnerabilidad para la depresión u otro tipo de trastornos.

- **Síntomas de la ansiedad**

La ansiedad es prolongar un momento de alarma injustificado a lo largo de mucho tiempo. Convirtiéndose en algo innecesario. Los signos en los que puede manifestarse y que se observan son los siguientes.

El alumno que padece ansiedad está constante preocupado por cosas que no tienen a penas importancia. A menudo, esa preocupación está presente constantemente en sus conversaciones y preocupaciones expuestas. Está impaciente, inquieto, digamos que muy nervioso no puede estar quieto o tranquilo en una situación determinada. Está irritable pensando en su alrededor todo lo ve como si fuera una amenaza.

En lo que educativamente hablando le afecta será en la concentración en el estudio. Tanto en la explicación, ya que está pensando en sus preocupaciones, como en el trabajo en casa. Pero si hay algo que caracteriza a los alumnos es la preocupación constante, inquietud, agitación y otros síntomas que muestran una sensación de malestar general.

5. COLABORACIÓN DEL CENTRO EDUCATIVO ANTE LAS NECESIDADES DEL ALUMNADO.

Desde el centro educativo hay que tener muy presente lo que significa la adolescencia. Es un período de cambio entre la niñez y la madurez. Por todo ello, se puede convertir en un proceso complicado. La forma en la que se toman las decisiones, condicionan en buena parte el efecto que tendrán sobre nosotros sus consecuencias negativas o positivas para ellos. Son muy vulnerables ante los cambios.

Para evitar que los cambios dentro de las decisiones escolares sean drásticas. Y para muchos difíciles, se intentará razonar al igual que motivar ante los conflictos. Pero no todos los alumnos son iguales. Como se ha dicho, algunos están más preparados, porque han afrontado antes problemas de ese tipo, en cambio otros podrían llevarse otro tipo de disgustos.

El diálogo ante estos conflictos es primordial, al igual, que cómo se diriga este mismo. Nunca debe ser desde un punto de vista paternalista sino que más bien debes empatizar con su situación, y



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 27 FEBRERO 2010

hacerle razonar. Es muy importante estar de acuerdo tanto con el departamento de orientación, desempeñado por un psicólogo. Como con la familia, para detectar el posible origen de su situación.

La formación de la autoestima está siempre en una pendiente. Para ello, hay que tener muy en cuenta, cómo se ve el alumnado. De ahí se podrá extraer información determinante para observar cómo se forma su propia imagen. Igualmente, su situación personal. Tanto si fallece algún ser querido o si tiene problemas sentimentales. Serán afrontados desde un pensamiento adolescente. Por lo que es conveniente que se han razonados y determinados decisiones en un período de cambios.

El papel del profesorado desde su propia asignatura es recordad cuál es lo que le va a exigir, siempre dentro de sus capacidades. Nunca haciendo que la propia asignatura pueda provocar estos trastornos del comportamiento. Se debe ver el miedo como superable y sobre todo como irracional. Es difícil de conseguir, pero sin duda se puede lograr. Todo ello, aplicado con algunas dosis de humor, que nunca vienen mal ante una problemática. El profesorado debe saber observar, hablar y sobre todo escuchar.

6. CONCLUSIONES GENERALES

La pubertad inicia una serie de cambios tanto físicos como psicológicos, que son difíciles de afrontar para la mayoría de los adolescentes. Sin duda, muchos de ellos, ya sea por precedentes propios como por otra serie de factores pueden no afrontarla con las mismas características. Muchos de ellos pueden padecer depresión o ansiedad dentro de su cambio en el comportamiento. Estos tipos de trastornos en la adolescencia son muy comunes, relativamente. Es decir, no es que los lleguen a padecer una gran mayoría. Sino que existe una gran probabilidad de que puedan padecerlas el alumnado de esta etapa. Por ello, es primordial que se llegue a dar una buena comunicación entre profesor y alumno, para poder asimismo detectar o evitar que se produzcan este tipo de desajustes en el comportamiento.

7. BIBLIOGRAFÍA

ECHEBURUA ODRIUZOLA, ENRIQUE Y CORREL, PAZ DE (2009). Trastornos de ansiedad en la infancia y la adolescencia. Pirámide.

GABBARD, GLEN O. (2008). Tratamiento en los transtornos Psiquiatricos (Tomo I). RBA.

MANNONI, OCTAVE (1986). La Crisis de la Adolescencia. Gedisa.

MURLOCK, ELISABETH B. (2005). Psicología de la Adolescencia. Paidós

Autoría

-
- Nombre y Apellidos: Pilar María Bujalance Pérez
 - Centro, localidad, provincia: Aguilar de la Frontera, Córdoba
 - E-mail: pilarbujalance@hotmail.com

C/ Recogidas N° 45 - 6ªA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com