



## "La expresión de las emociones en la adolescencia"

**Ponente:** Carmen Maganto (profesora de psicología de la UPV/EHU).

**¿Qué son las emociones? ¿Qué representan en nuestra vida?** Todos nosotros sentimos y tenemos emociones. Cuando hablamos de las emociones, hablamos de la experiencia que estamos teniendo y lo verbalizamos de la siguiente manera ( me siento de esta manera, de esta otra...).

Desde que somos niños hemos estado acompañados de nuestros padres tengamos la relación que tengamos con ellos, lo que es innegable es que son importantes para nosotros. Las emociones que nuestros padres tienen ,se transmiten con más fuerza que las que recibimos del resto de personas significativas. Nosotros sacamos de ello experiencias positivas y negativas. En nuestra vida siempre tendremos lagunas esto es lo que hace que la gente se sienta más o menos bien.

En la adolescencia, que es un momento de crisis, los sentimientos se dimensionalizan, aquello que no te gusta de ti, lo que te hiera etc...). Ellos se sienten mal, inestables se muestran impertinentes, inquietos, la conducta que manifiestan es la expresión de las emociones que sienten.

Este es un momento en el que los cambios y las transformaciones son muy importantes:

### **TAREAS EVOLUTIVAS**

	<b>Inmediatas</b>	<b>Metas</b>
<b>Físico</b>	Cuerpo/ cambio de imagen	Madurez sexual
<b>Inteligencia</b>	Critica/ juicio	Criterio propios ideológicos
<b>Emociones</b>	Intensas/desequilibrio emocional	Menor reactividad/ equilibrio.
<b>TAREAS SOCIALES</b>		
<b>FAMILIA</b>	Duelo/ desidealización	Independencia/ nuevas Relaciones.

<b>Escuela</b>	Trabajo intelectual Identificación con Profesores.	Capacitación laboral Elección profesional.
<b>Grupo</b>	Identificación rol Actividades lúdicas Activación relación	Amigos Pareja estable. Sistema de valores .

#### RELACIONES TEMPRANAS Y TARDIAS

<b>13-16</b>	Recreación y socialización Tentativas de intimidad.
<b>16-20</b>	Experiencias sexuales y emocionales Identificación del objeto amoroso.
<b>20-30</b>	Elección de pareja. Proyectos de futuro.

#### REACTIVIDAD-EQUILIBRIO EMOCIONAL

Audacia	Timidez
Omnipotencia	Impotencia.
Urgencia	Desinterés.
Comunicación	Aislamiento.
Agresividad	Dulzura.
Independencia	Dependencia
Alegría	Tristeza
Decisión	Indecisión

Entre los 12 -17 años hay un periodo de un año o año y medio en el que los padres verbalizan tanto que les vuelven locos.

Las emociones son muy intensas y con un gran desequilibrio, esto es, son muy reactivas.

Pasa de saltar de alegría a no querer saber nada(mutismo). Se sienten contrapuestos, polares, distintos.

Las dos emociones más comunes son la tristeza y la agresión.

#### **"Cómo se viven estas emociones"**

El cuerpo provoca las emociones más importantes:

- Distorsionan partes del cuerpo, las ocultan, disimulan especialmente la cara
- Niegan el cuerpo, lo sobrevaloran, lo dañan o lo aniquilan(alcohol, drogas☹)
- Está implicada la autoestima
- El tema del cuerpo sobrepasa la salud.
- Actúan como ante un público imaginario. Necesitan que los compañeros les quieran
- Cuidado con los moteos que se ponen, suelen ser muy hirientes
- Cuidado con los alumnos rechazados , con los que andan solos, el tener amigos , un grupo es muy importante a esta edad.

## Grupo

- Los jóvenes necesitan contacto, cercanía, diversión. Es muy importante saber ¿Con quién anda nuestro hijo? ¿Qué hace?
- La familia debe ser la pieza clave que integra todo lo demás ( grupo, escuela, sociedad...). En este momento está contrarrestado pero tiene mucha fuerza.

## EMOCIONES

Agresión / depresión es normal en la adolescencia. Sufren y no pueden poner palabras, los padres están para poner palabras a estos sentimientos, emociones, de alguna manera hay que hacerle ver que lo que le pasa es entendible.

El adulto tiene que ser plasta. Hay que estar sin sacar las cosas de quicio, intentar adivinar que es lo que les pasa para que se comporten de esa manera. Todo desde la máxima tranquilidad

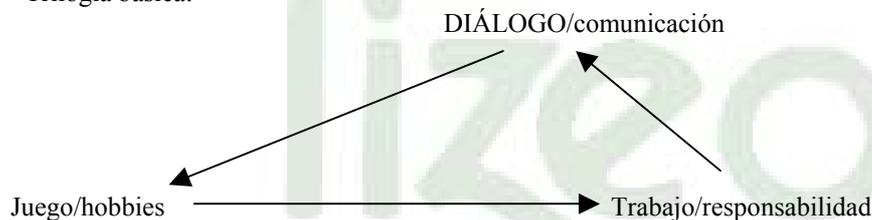
Es más peligroso lo depresivo que la agresividad. Si tienen dificultades de sueño, alimentación, estudio, aburrimiento no se puede dejar hay que hacer consulta ya que puede haber escondido un problema.

Pasan durante la adolescencia muchas depresiones sobre todo de chicas desapercibidas y se detectan hacia los 18-20 años.

Los depresivos se estancan más que los agresivos. Cómo se manifiesta la depresión? No se estabilizan con los amigos, hay una mezcla de jarana, vitalidad con me aburro, están buscando permanentemente algo, dolores de cabeza, vientre, trastornos en el sueño.

Valor protector de la familia

- Trilogía básica:



- Honestidad, no mentirles.
- Normas que expresen las jerarquías adecuadas.
- Consultar en caso de duda.
- Más vale un por siaca que 100 pense.
- Los amigos despiertan emociones que los padres deben contener,
- NECESITAN:
  - Padres presentes en casa.
  - Guías y modelos.
  - Profesores que les traten como personas.
  - Compañeros que sean amigos.
  - Oportunidades de desarrollo( centros donde juntarse y realizar actividades)