



LAS EMOCIONES EN LA ADOLESCENCIA

Junio, 2020

Pérez Navarrete Karen Magdalena

Torrijos Almazán Yeny

Vilchis Vargas Amalia

nerak05p@gmail.com

y.torrijosa@gmail.com

amaly_190985@hotmail.com

INDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN	2
LA ADOLESCENCIA. PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS.	3
Etapas de la adolescencia	4
Cambios psicológicos, sociales y emocionales	5
EMOCIONES	8
Funciones de las emociones	9
Funciones adaptativas	9
Funciones sociales.....	9
Funciones motivacionales	10
Clasificación de las emociones	10
Emociones primarias	10
Emociones secundarias	11
Emociones positivas	11
Emociones negativas	11
MIEDO	13
Tipos de miedo	14
Que provoca el miedo.....	15
Efectos y síntomas del miedo	16
ANSIEDAD	17
Tipos de ansiedad	17
Que provoca la ansiedad.....	17
Efectos y síntomas de la ansiedad	19
Como controla las emociones negativas.....	19
Como superar el miedo y la ansiedad.....	20
CONCLUSIONES	21
BIBLIOGRAFIA	23

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo aborda el tema de las emociones en el curso específico de la adolescencia. Si bien el ser humano atraviesa por diversos periodos a lo largo de su desarrollo, cabe considerar que la “adolescencia” es una etapa crucial por la cantidad y significado de cambios que se llevan a cabo en la misma, los cuales se presentan en diversos aspectos: físico, psicológico, social y emocional. Lo anterior derivado e impulsado por nuestro diario trabajo con adolescentes y contemplando que es en esta etapa donde inician y posiblemente quedarán sentados los patrones o rasgos que trascenderán a nuestra vida adulta.

El objetivo del texto es ilustrar el desarrollo de la etapa denominada “adolescencia” con más detalle en el aspecto emocional, también tiene la intención ser de utilidad a los profesionales de la educación y a los mismos adolescentes como un texto de autoidentificación. Considerando que las emociones juegan un papel destacado en las formas de relación que establecen los adolescentes, especialmente las denominadas emociones negativas.

De manera que se presenta un trabajo meramente descriptivo, dando inicio con el concepto de adolescencia, presentando algunas teorías sobre el tema, las etapas de la misma y los cambios psicológicos, sociales y emocionales. Posteriormente se expone el tema de las emociones incluyendo sus funciones y clasificación, finalmente se desarrollan dos emociones (miedo y ansiedad) que consideramos estratégicas por los beneficios que se pueden lograr si se da una adecuada educación emocional en la etapa expuesta.

ADOLESCENCIA. PRINCIPALES CARACTERÍSTICAS.

El concepto de adolescencia es una construcción social. A la par de las intensas transformaciones biológicas que caracterizan esa fase de la vida, y que son universales, participan de ese concepto elementos culturales que varían a lo largo del tiempo, de una sociedad a otra y, dentro de una misma sociedad, de un grupo a otro. La Real Academia Española (RAE) da como definición de adolescencia “edad que sucede a la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo” (<https://www.rae.es/>)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la adolescencia es el periodo comprendido entre 10 y 19 años, es una etapa compleja de la vida, marca la transición de la infancia al estado adulto, con ella se producen cambios físicos, psicológicos, biológicos, intelectuales y sociales.

De igual manera existen diferentes teorías sobre la “adolescencia”. Por ejemplo: Desde el punto de vista del desarrollo cognitivo o intelectual en la adolescencia, se ha venido caracterizando por la aparición de profundos cambios cualitativos en la estructura del pensamiento. Piaget denomina a este proceso, período de las operaciones formales, donde la actuación intelectual del adolescente se acerca cada vez más al modelo del tipo científico y lógico. Junto al desarrollo cognitivo, comienza con la adolescencia la configuración de un razonamiento social, teniendo como relevancia los procesos identitarios individuales, colectivos y societales, los cuales aportan en la comprensión del nosotros mismos, las relaciones interpersonales, las instituciones y costumbres sociales; donde el razonamiento social del adolescente se vincula con el conocimiento del yo y los otros, la adquisición de las habilidades sociales, el conocimiento y aceptación/negación de los principios del orden social, y con la adquisición y el desarrollo moral y valórico de los adolescentes (Moreno y Del Barrio, 2000).

La teoría psicoanalítica concibe la adolescencia como resultado del desarrollo que se produce en la pubertad y que llevan a una modificación del equilibrio psíquico, produciendo una vulnerabilidad de la personalidad. A su vez, ocurre un despertar de la sexualidad y una modificación en los lazos con la familia de origen, pudiendo presentarse una desvinculación con la familia y de oposición a las normas, gestándose nuevas relaciones sociales y cobrando importancia la construcción de una identidad y la crisis de identidad asociada con ella (cf. Erikson, 1971). Desde esta perspectiva, la adolescencia es atribuida principalmente a causas internas.

Por su parte, desde la teoría sociológica, la adolescencia es el resultado de tensiones y presiones que vienen del contexto social, fundamentalmente en lo relacionado con el proceso de socialización que lleva a cabo el sujeto y la adquisición de roles sociales, donde la adolescencia puede comprenderse primordialmente a causas sociales externas al mismo sujeto. La teoría de Piaget, releva los cambios en el pensamiento durante la adolescencia, donde el sujeto tiende a la elaboración de planes de vida y las transformaciones afectivas y sociales van unidas a cambios en el pensamiento, donde la adolescencia es el resultado de la interacción entre factores sociales e individuales (Delval, 1998:550-552).

ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA

- Adolescencia temprana (entre los 10 y 13 años)
Durante esta etapa, los niños suelen comenzar a crecer más rápido. También empiezan a notar otros cambios corporales, entre los que se incluyen el crecimiento de vello en las axilas y en la zona genital, el desarrollo de los senos en las mujeres y el aumento del tamaño de los testículos en los varones. Por lo general empieza uno o dos años antes en las niñas que, en los varones, y puede ser normal que algunos cambios comiencen tan pronto como a los 8 años para las niñas y a los 9 años para los varones.

Los adolescentes más jóvenes tienen ideas concretas y extremistas. Las cosas están bien o mal, fantásticas o terribles, sin muchos matices. En esta etapa es normal que los jóvenes enfoquen su pensamiento en ellos mismos (lo que llamamos "egocentrismo").

- Adolescencia media (entre los 14 y 17 años)

Los cambios físicos que comenzaron en la pubertad continúan durante la adolescencia media. La mayoría de los varones comienzan su "crecimiento repentino" y continúan los cambios relacionados con la pubertad. A esta edad, a muchos adolescentes les surge el interés en las relaciones románticas y sexuales. Probablemente se cuestionen su identidad sexual y la exploren.

- Adolescencia tardía (18 años en adelante)

Los jóvenes en la adolescencia tardía por lo general ya completaron el desarrollo físico y alcanzaron la altura definitiva que tendrán como adultos. Pare esta edad suelen tener más control de sus impulsos y pueden sopesar los riesgos y recompensas mejor y con más precisión. (Stassen, 2016)

CAMBIOS PSICOLÓGICOS, SOCIALES Y EMOCIONALES

Desde un punto de vista psicológico, podemos decir que la adolescencia es una etapa de notables cambios en el desarrollo de las personas, que afectan a sus distintos ámbitos de comportamiento y que marcan de manera decisiva su incorporación al mundo adulto.

Esta etapa de nuestras vidas se caracteriza por ser un período de transición hacia las formas de comportamiento propias de la etapa adulta. Esto se materializa en la aparición de una serie de nuevas potencialidades comportamentales de interpretación y actuación sobre la realidad, potencialidades cuyo grado de dominio efectivo indicará un tránsito más o menos apacible durante esta época vital.

Durante la etapa adolescente se producen agudos cambios biológicos en nuestros cuerpos. Sin embargo, la adolescencia no se limita a estos cambios, sino que, debido a la naturaleza social de nuestra especie, implica la adquisición de un amplio conjunto de capacidades y formas de comportamiento. Estas están relacionadas con la transmisión de una “herencia cultural”, es decir, la posibilidad de llevar a cabo una vida independiente y formar un nuevo núcleo familiar. Algunos ejemplos de estas habilidades adquiridas podrían ser:

- ✓ Capacidades relativas al propio cuidado y mantenimiento material
- ✓ Independencia emocional respecto de los adultos
- ✓ Establecimiento de relaciones interpersonales más elaboradas
- ✓ Adquisición de sistemas de valores para guiar el comportamiento.

Es en la adolescencia donde se da inicio a importantes cambios respecto a la socialización, entre ellos podemos encontrar:

La relación con los padres, un aspecto importante de la búsqueda de la identidad es la necesidad de independizarse de los padres. Las relaciones con personas de su misma edad se vuelven especialmente importantes y los adolescentes dedican gran parte de su tiempo libre a pasarlo con personas de su edad, con quienes pueden identificarse y sentirse cómodos.

Afrontamiento de la identidad y el rol sexual, al final de esta etapa suelen tener lugar las primeras relaciones sexuales, el papel de las nuevas tecnologías y casos de aislamiento tecnológico, aparición de adicciones relacionadas con la tecnología.

Interiorización de un sistema de valores propios, en algunos casos inicio de conductas de riesgo, conductas asociales, drogas, etc. Valorán aquellas actividades que les supone un reto creciente y hacen que desarrollen sus habilidades, disfrutan cuando participan en deportes, arte, música etc. (Erikson,1993)

Así como la adolescencia significa cambios físicos, psicológicos y sociales falta considerar la cuestión emocional que se transita en ésta ya compleja etapa. Los cambios emocionales en la adolescencia suelen ser desproporcionados. Es fácil pasar de la risa al llanto. Los cambios del estado de ánimo son continuos y sin motivos aparentes.

Durante este periodo suele ocurrir que los adolescentes estén demasiado centrados en sí mismos: creen que son la única persona en el mundo que se siente como él, o que solo a él le ocurren las cosas, o que es tan especial que nadie puede comprenderlo (y menos su familia). Este centrarse en sí mismo puede dar lugar a momentos de soledad y aislamiento, o a la forma de relacionarse con familiares y amigos (“no soporto que me vean salir del cine con mis padres”).

Otro aspecto cambiante es la forma de expresar los sentimientos. Los besos y abrazos de la niñez pasan a leves gestos de cabeza. Las expresiones de afecto hacia la familia les pueden parecer ridículas (“cosas de niños”). Recuerden que son cambios en la forma de expresarse, no cambios en los sentimientos hacia sus amigos, familiares o seres queridos.

Conviene, no obstante, estar pendiente de cambios emocionales excesivos o periodos de tristeza de larga duración pues pueden indicar problemas serios. Es importante ser conscientes de lo que sentimos en cada momento e intentar canalizarlo de una forma positiva. Algunos sentimientos son nuevos como por ejemplo el enamoramiento o la sensación de ridículo y otros simplemente se intensifican, como por ejemplo la vergüenza. A medida que crecemos estos cambios emocionales se hacen más fáciles de controlar (Sandoval, 2002).

EMOCIONES

Las emociones que experimenta el ser humano a lo largo de su vida juegan un papel importante en la manera en cómo se relaciona con el mundo, tomando gran relevancia en la dinámica de los fenómenos sociales durante la adolescencia, pues, el adolescente en la mayoría de los casos presenta un pensamiento egocéntrico, buscando así, la independencia emocional respecto a los adultos.

Es por ello, resulta importante que durante esta etapa se ponga interés en las emociones, debido a que durante este período se definen muchos aspectos de la personalidad. Pero, ¿Qué es una emoción?, por emoción vamos a entender el “proceso psicológico que nos prepara para adaptarnos y responder al entorno” (Fernández-Abascal E., G. y Jiménez Sánchez M., P, S/a). Teniendo como principal función la adaptación, misma que es necesaria para comprender la máxima premisa de cualquier organismo vivo: la supervivencia.

Lawler (1999: 219, en Bericat, 2012) define las emociones como “estados evaluativos, sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos”; mientras que Brody (1999: 15, en Bericat, 2012) ve las emociones como sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa (sentirse bien o mal), que varían en intensidad, y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención porque afectan a nuestro bienestar”.

Por lo cual, en base a lo anterior podemos decir que, las emociones funcionan a manera de “alarma”, nos mantienen en alto cuando las situaciones son peligrosas y aversivas, y que por tanto debemos evitar, experimentando respuestas fisiológicas como sudoración o erizamiento del vello; mientras que nos acerca a todo aquello que nos resulta placentero, como las situaciones que nos producen alegría.

FUNCIONES DE LAS EMOCIONES

Podemos decir que, todas las emociones cumplen una función que les otorga utilidad; permitiendo al ser humano realizar con eficacia conductas oportunas ante situaciones específicas. Chóliz (2005, p. 4), plantea que, “incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la adaptación social y el ajuste personal” del individuo.

Según Reeve (1994, en Chóliz 2005), la emoción tiene tres funciones principales:

1. Funciones adaptativas
2. Funciones sociales
3. Funciones motivacionales

Funciones adaptativas

Son aquellas que preparan al organismo para realizar la acción, es decir, lo preparan para que ejecute de manera eficaz la conducta requerida por las condiciones ambientales, puesto que facilita la conducta apropiada a cada situación, debido a que dirige la conducta (aproximando o alejando) hacia un objetivo determinado.

Funciones sociales

Chóliz (2005), manifiesta que, al expresar nuestras emociones podemos anunciar a los demás el comportamiento que vamos a desarrollar y a nosotros prever el suyo, lo cual, tiene gran importancia en los procesos de relación interpersonal.

Emociones como la felicidad benefician los vínculos sociales y relaciones interpersonales, mientras que la ira puede generar repuestas de evitación o de confrontación. De esta manera, la expresión de las emociones se considera como

una serie de estímulos discriminativos que facilitan la realización de las conductas oportunas por parte de los demás.

Funciones motivacionales

Este tipo de función según Chóliz (2005), puede determinar la aparición de la conducta motivada para dirigirnos hacia determinado objetivo. Por lo cual, podemos argumentar que, la función motivacional de la emoción cumple con las dimensiones de agrado-desagrado e intensidad de la reacción afectiva, puesto que, toda conducta motivada genera una reacción emocional y a su vez dicha emoción facilita la aparición de ciertas conductas motivadas y no otras.

CLASIFICACIÓN DE LAS EMOCIONES

Existen varias categorizaciones en las cuales se encasilla a las emociones, siendo quizá, dos grupos los más importantes: 1. Emociones primarias y secundarias y 2. Emociones positivas y negativas.

Emociones primarias

Son aquellas que son innatas en el ser humano, siendo iguales en todas las etnias y culturas, pues se expresan de la misma manera a través del rostro y cuerpo; teniendo de esta manera, relación directa con la genética de las personas.

Paul Ekman (en Alvares s/a), alude que, las emociones primarias o también conocidas como básicas eran 6: alegría o felicidad, sorpresa, miedo, ira, aversión y tristeza; las cuales, presentaban una variación en relación a la intensidad, ya que podía ser mayor o menor a la emoción básica, relacionándose a las fuerzas de dolor-placer, dividiéndose de esta forma en tres tipos de intensidad: 1. Gran, 2. Mediano y 3. Pequeño.

De este modo, es importante resaltar que dichas emociones primarias funcionan como base, pues al mezclarse conforman emociones nuevas, dando lugar a las emociones secundarias.

Emociones secundarias

Las emociones secundarias también llamadas sociales, se relacionan a la genética en correspondencia con la cultura, ya que, requieren de terceras personas para que se originen. Al respecto, Vivas y Cols. (s/a, p. 25) mencionan que este tipo de emociones provienen de las primarias, debiéndose en gran medida al desarrollo individual, por lo cual, sus respuestas difieren de una persona a otra.

Emociones positivas

Greco C. (2010, p. 82) alude que, “las emociones de tono positivo derivan de los progresos hechos en dirección hacia la gratificación del objetivo”, mientras que Vivas y Cols. (s/a, p. 25) mencionan que “son aquellas que implican sentimientos agradables, valoración de la situación como beneficiosa, tienen una duración temporal muy corta y movilizan escasos recursos para su afrontamiento. Ej.: felicidad”.

Emociones negativas

Este tipo de emociones se generan por el impedimento de alcanzar un objetivo. Al respecto, Piqueras Rodríguez y Cols. (36) señalan que, las emociones negativas “producen una experiencia emocional desagradable, como son el miedo-ansiedad, la ira y la tristeza-depresión”, siendo estas, las tres emociones negativas más estudiadas.

De esta manera, resulta importante que los adolescentes conozcan sus emociones para que las puedan expresar de forma asertiva, pues, en la medida que

lo realicen desarrollaran un mejor conocimiento de sí mismos, logrando así “nombrar” con mejor exactitud cada una de las emociones que experimentan, permitiéndoles tener control sobre ellas.

Es por esto que, consideramos fundamental reflexionar sobre la importancia que pueden llegar a tener las emociones negativas sobre el desarrollo del adolescente a nivel personal, social y académico.

MIEDO

En este punto lo primero que queremos recalcar es que no existen emociones buenas y otras malas y que las denominadas emociones negativas no tienen por qué ser peores que las positivas.

Cuando hablamos de emociones, nos referimos que cada una es diferente, pero podemos diferenciar dos grandes tipos de emociones: las emociones positivas y negativas. Las emociones se dividen en positivas y negativas como se mencionaba con antelación, según si se sienten de forma agradable o desagradable. Sin embargo, toda emoción es necesaria y lo más importante es escucharlas y saber entenderlas, algo que no es tan fácil con las emociones consideradas negativas. Por eso, en el presente trabajo nos centraremos en algunas **emociones negativas: el miedo y la ansiedad**.

Puede afirmarse que el miedo es una emoción, que ha acompañado al ser humano durante toda su historia. Esta realidad es compartida con las demás especies del reino animal, quienes al reconocer la presencia del peligro asumen comportamientos de evitación, huida o ataque.

El miedo puede ser definido como una respuesta del organismo que se desencadena ante una situación de amenaza o peligro físico o psíquico, cuyo objeto es dotar al organismo de energía para anular o contrarrestar el peligro mediante una respuesta (conducta de huida o de agresión). (Valderrama, 2016).

Por otro lado (Piqueras, Ramos, Martínez y Oblitas, 2010). Definen el miedo como una emoción básica y universal esencial para asegurar nuestra supervivencia que se activa ante un estímulo que supone un peligro. El miedo consiste en una señal que advierte de que se aproxima un peligro o reto, una situación compleja o algo que puede suponer un daño físico o psicológico.

Según Reyes y Reidl (2013), los miedos surgen, desaparecen y cambian a medida que el individuo crece y se desarrolla.

En diversos estudios, los investigadores han encontrado que los niños reportan menos miedos que los adolescentes, pero los sufren con una mayor intensidad. Una posible causa por la cual el miedo cambia (además del desarrollo psicológico y cognoscitivo), puede radicar en el incremento del estrés en el entorno tanto familiar como laboral de los padres, lo cual parece contribuir a aumentar el nivel de inseguridad en la vida de los niños y adolescentes. Además, la constante exposición de estos a los medios de comunicación masiva ha tenido como consecuencia un aumento en los miedos relacionados con la televisión como: violencia, miedos nocturnos en general, aceptación social, entre otros.

Tipos de miedo.

El psicólogo canadiense Sandín (1997) distingue entre miedo agudo y miedo crónico. Además, el miedo puede ser adaptativo o desadaptativo:

- El miedo agudo es provocado por estímulos tangibles y disminuye cuando el desencadenante desaparece o es evitado. Por ejemplo, tener miedo cuando se ve una serpiente.
- El miedo crónico es más complejo en cuanto a las situaciones que lo desencadenan, puede estar asociado a fuentes tangibles o no. Por ejemplo, el miedo a estar solo.
- El miedo adaptativo o funcional es el que se ajusta al estímulo que lo provoca. Se considera útil. Por ejemplo, el miedo que sientes cuando estás en el borde de un acantilado hace que te alejes y que no corras el peligro de caer.
- El miedo desadaptativo o disfuncional es el que no se ajusta al estímulo que lo provoca. Se considera perjudicial. Por ejemplo, el miedo a las alturas te impide coger aviones, ascensores, salir a la terraza de un piso elevado.

Pulido y Herrera (2016) a través de sus investigaciones pudo clasificar los miedos más comunes entre los jóvenes adolescentes en 10 categorías :

1. Seguridad
2. Escuela
3. Apariencia personal
4. Fenómenos naturales
5. Económicos
6. Políticos
7. Salud
8. Animales
9. Relaciones personales
10. Conducta

A su vez Suiin (1993), encontró que los miedos en los adolescentes hacían referencia:

1. Los daños físicos por parte de sus compañeros de la escuela.
2. Peligros naturales.
3. Separación de sus padres.

¿Qué provoca el miedo?

Los principales desencadenantes son la percepción de daño o de peligro, tanto de carácter físico como psicológico. Además, mediante el proceso de condicionamiento o estímulos originalmente neutros, que se asocian repetidamente con señales de daño real, terminan por producir también una respuesta emocional de miedo. Es decir, aunque estos estímulos carezcan objetivamente de peligro, se convierten en nuevos desencadenantes de miedo específicos de cada persona. Puede ser que este proceso sea adaptativo y útil para la supervivencia, sin embargo, en ocasiones,

produce reacciones de miedo ante situaciones sin un peligro real o significativo, dando lugar a las fobias (miedos irracionales y persistentes. Beltran (2014).

Efectos y síntomas del miedo.

El miedo es una de las emociones más intensas y desagradables que existen. Los efectos subjetivos del miedo son aprensión, desasosiego y malestar. Su característica principal es la sensación de tensión nerviosa y preocupación por la propia seguridad o por la salud, habitualmente acompañada por la sensación de pérdida de control. (Beltran, 2014).

Los efectos fisiológicos del miedo son los siguientes:

- Aumento de la frecuencia cardíaca
 - Aumento de la presión arterial sistólica y diastólica
 - Aumento de la fuerza contráctil cardíaca
 - Reducción del volumen sanguíneo y de la temperatura periférica (eso provoca la palidez y el frío de la típica reacción de miedo de "quedarse helado")
 - Aumento de la tensión muscular
 - Aumento de la frecuencia respiratoria (respiración artificial e irregular)
- Sensación de agarrotamiento.

ANSIEDAD

La ansiedad es una de las consideradas emociones negativas, es un estado de agitación e inquietud, parecida a la producida por el miedo, pero carente de un estímulo desencadenante concreto, aunque a veces está asociada a estímulos concretos, como es el caso de la ansiedad social. La distinción entre ansiedad y miedo consiste en que la reacción de miedo se produce ante un peligro real y la reacción es proporcionada a este, mientras que la ansiedad es desproporcionalmente intensa. Además, ningún estímulo peligroso está presente físicamente. (Mardomingo, 2005).

La ansiedad puede dar lugar a trastornos psicopatológicos llamados trastornos de ansiedad, como el trastorno de ansiedad generalizada o las fobias. Estos están relacionados con una reacción de miedo desmedida e inapropiada. La ansiedad es la reacción que produce la mayor cantidad de trastornos mentales, conductuales y psicofisiológicos. (Ruiz, 2005)

Tipos de ansiedad

Se distinguen dos tipos de reacciones de ansiedad:

- La ansiedad específica: está suscitada por un estímulo concreto que puede ser real o simbólico, pero que no está presente ni es inminente.
- La ansiedad inespecífica: no está asociada a estímulos determinados.

¿Qué provoca la ansiedad?

Alaez, Martínez y Rodríguez, (2000) afirman que el origen de la ansiedad depende de múltiples factores que se relacionan entre ellos. Los principales factores son:

- La personalidad. Según los rasgos de personalidad, una persona puede tener mayor o menor predisposición a la ansiedad.
- Recibir un estilo educativo sobre-protector.

- Vivir acontecimientos traumáticos o experiencias desagradables.
- Ver acontecimientos traumáticos o experiencias desagradable vividos por otras personas

Los desencadenantes de la ansiedad no son estímulos que puedan dañar directamente a la persona, sino que son reacciones aprendidas de amenaza, y están determinados por características personales.

Por lo tanto, Vallejo y Gasto (2000) refieren que la ansiedad se origina y se mantiene, en gran medida, por el efecto del aprendizaje. Según algunos estudios, las expectativas de peligro pueden generarse por medio de tres procesos de aprendizaje distintos:

1. Condicionamiento clásico: cuando se asocia un estímulo neutro con un estímulo que genera miedo, el estímulo neutro puede acabar generando ansiedad.
2. Aprendizaje observacional: cuando se observa a otras personas y se aprende de su comportamiento y de los sucesos que les ocurren.
3. Transmisión de información que contribuya a la aparición de expectativas de peligro.

Es necesario mencionar que para que se origine la ansiedad, se tienen que valorar las situaciones que son muy importantes para el bienestar tanto físico como psicológico de la persona y contrarias a las metas que pretende alcanzar la persona. También se valoran como difíciles de afrontar, ya que dependen de algo externo. Se valora también que, ante esta situación, es necesario un cierto grado de urgencia en actuar. En el caso de la ansiedad patológica, el mero recuerdo de situaciones desagradables o simplemente pensar en el futuro con un cierto temor, son desencadenantes típicos de estas reacciones.

Efectos y síntomas de la ansiedad.

Por su parte Ruiz (2005) indican que los efectos y síntomas de la ansiedad son: tensión, nerviosismo, malestar, preocupación, aprensión e incluso puede llegar a sentimientos de pavor o pánico, dificultades para el mantenimiento de la atención y la concentración, juntamente con pensamientos de tipo intrusivo.

En cuanto a la actividad fisiológica de la ansiedad, los efectos fisiológicos son similares a los producidos por el miedo, aunque menos intensos. La ansiedad produce también dilatación pupilar y aumento en la sudoración. También se produce un importante aumento de la actividad suprarrenal, que eleva la secreción de adrenalina y noradrenalina y reduce los niveles de catecolaminas. También aumenta la secreción de glúcidos y lípidos al flujo sanguíneo. Todos estos cambios en la actividad fisiológica pueden ser tan marcados que hacen que la persona llegue a percibirlos, es decir, puede producir sensaciones tales como taquicardias, mareos, roboración, tensión estomacal o sudoración. La percepción de tales alteraciones fisiológicas se convierte a su vez en desencadenante de la propia ansiedad. (Reyes y Reidl, 2014).

Por último, el miedo y la ansiedad pueden desembocar en ataques de pánico, que son condiciones extremas de bloqueo acompañadas de hiperventilación, temblores, mareos y taquicardias, así como sentimientos altamente catastrofistas y de pérdida total del control de la situación.

Como controlar las emociones negativas

Ante cualquier tipo de emoción, y en especial con las emociones y sentimientos negativos, lo necesario es aprender a gestionarlos. Es decir, aceptarlos, escucharlos y aprovechar la información que ofrecen. Lo que no ayuda respecto al manejo emocional es reprimir o negar las emociones.

Como superar el miedo y la ansiedad

Bragado y Carrasco (1999), mencionan que el miedo es una emoción normal, sana y necesaria que nos avisa de un peligro. El miedo nos motiva a escapar o pelear, dicha respuesta intenta fomentar la protección de la persona. El problema viene cuando ese miedo no es adecuado a la situación o peligro. Ese tipo de miedo se llama desadaptativo o disfuncional. En estos casos, el peligro no es real y la situación no requiere una respuesta de lucha o huida. Por tanto, el cuerpo tiene una reacción que no nos ayuda, sino todo lo contrario: nos complica la vida. En estos casos.

1. En primer lugar, debemos entender que el cuerpo reacciona en respuesta a la percepción de peligro que se tiene ante una situación. Por tanto, será necesario evaluar y reestructurar dichos pensamientos y cogniciones al respecto.
2. En segundo lugar, debemos aprender técnicas de relajación y respiración que ayuden a descender la excesiva activación del organismo.
3. En tercer lugar, debemos afrontar la situación. Mediante técnicas dirigidas por un profesional de la psicología conseguiremos habituarnos y disminuir la reacción ante el estímulo temido.

CONCLUSIONES

En base a lo mencionado con anterioridad, podemos concluir que la adolescencia es una etapa fundamental en el desarrollo humano, pues como se mencionaba, en ella, los adolescentes sufren transformaciones físicas, emocionales, psicológicas y conductuales; debido a que comenzaran con la toma de decisiones, basadas principalmente en el pensamiento egocentrista y en la búsqueda de independencia respecto a los adultos, así pues, consolidaran también el sistema de valores aprendido durante la infancia, el cual guiara su comportamiento.

Es por ello, resulta importante que en esta etapa de la vida se haga énfasis en el bienestar emocional y/o manejo adecuado de las emociones; debido a que, con frecuencia, los jóvenes experimentan momentos de inseguridad, confusión e incertidumbre, mismo que pueden derivar en emociones conocidas como “negativas”, por lo cual, se debe hacer énfasis que las emociones que experimentamos a lo largo de la vida juegan un papel fundamental en la manera en que nos relacionamos con los otros. Resaltando que las emociones son ese proceso psicológico que nos ayuda enfrentar una situación sea considerada positiva o negativa.

De este modo, es preciso que el adolescente comprenda que todas las emociones que experimenta son de utilidad, permitiéndole realizar de la mejor manera determinadas situaciones, pues en realidad no existen emociones positivas o negativas, siendo lo anterior sólo una clasificación, pues aún las emociones más desagradables tienen funciones significativas en la adaptación social y el ajuste personal del ser humano.

No obstante, es verdad que, durante esta etapa, los adolescentes perciben en mayor medida emociones “negativas” como lo es el miedo y la ansiedad, es por ello, consideramos fundamental que el adolescente conozca sus emociones, las nombre y las exprese de manera asertiva, pues de este modo, podrá tener control

sobre ellas; dirigiendo esas emociones desagradables a situaciones que los hagan crecer personalmente, ya que, esos “impedimentos” emocionales pueden convertirse en áreas de oportunidad.

De la misma manera, resulta necesario que durante este periodo el adolescente se rodee de redes de apoyo, principalmente derivadas del contexto familiar para hacerle frente a las adversidades, pues de esta manera se podrán prever situaciones conflictivas como consumo de sustancias psicoactivas, embarazos prematuros, intentos de suicidio, automutilaciones, entre otras.

Siendo otra red de apoyo importante el contexto escolar, debido a que, como docentes representamos para ellos figuras de autoridad, llevando lo anterior a una gran responsabilidad debido a que, el trabajo diario nos permite dar cuenta de los cambios experimentados durante esta etapa evolutiva del ser humano; teniendo gran relevancia el conocimiento y la expresión de emociones positivas y negativas, pues ambas son necesarias para que el adolescente mantenga su bienestar emocional, ya que si es manifestado de manera adecuada podría favorecer el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Bibliografía:

Aláez, M., Martínez, R., Rodríguez, C. (2000). Prevalencia de trastornos psicológicos en niños y adolescentes, su relación con la edad y el género. *Psicothema*, 12 (4), 525-532.

Álvarez Saldívar Yenifer. (s/a). "Importancia del sistema emocional y las Emociones primarias y secundarias en el proceso de Enseñanza-Aprendizaje". Monografía. Curso de Capacitación Docente en Neurociencias. Asociación Educar.

Beltran, S. (2014). Los miedos en la pre-adolescencia y la adolescencia y su relación con la autoestima; Un análisis por sexo y edad. *Revista de Psicología Clínica con niños y adolescente*. Vol. 1. Num. 1. Pp. 27-36.

Bericat Eduardo (2012). "Emociones". *Sociopedia.isa*. Universidad de Sevilla, España.

Bragado, C. Bersabé, R. Carrasco, I., (1999). Factores de riesgo para los trastornos conductuales, de ansiedad, depresivos y de eliminación en niños y adolescentes. *Psicothema*, 11 (04), pp. 939 – 956

Chóliz Montañés Mariano (2005). "Psicología de la emoción: el proceso emocional".

Delval, Juan (1998): *El desarrollo humano*. Madrid: Siglo XXI.

Erikson, Erik H. (1993): *Sociedad y adolescencia*. México: Siglo XXI (14ª edición).

Fernández-Abascal E, G. y Jiménez Sánchez M, P. (s/a). "Psicología de la emoción". Capítulo 1, pp 17-74.

Greco Carolina (2010). "Las emociones positivas: Su importancia en el marco de la promoción de la salud mental en la infancia". LIBERABIT (Lima, Perú). Universidad del Aconcagua, Mendoza, Argentina.

<https://www.rae.es/>

Mardomingo S. (2005) Trastornos de ansiedad en el adolescente. Jefe de Psiquiatría y Psicología Infantil del Hospital G.U. Gregorio Marañón de Madrid. Presidenta de la Asociación Española de Psiquiatría Infanto-Juvenil.

Moreno, Amparo y Cristina Del Barrio (2000): La experiencia adolescente. A la búsqueda de un lugar en el mundo. Buenos Aires: Editorial Aique

Piqueras Rodríguez J., A., Ramos Linares V., Martínez González A., E. y

Oblitas Guadalupe L., A. (2010) "Emociones negativas y salud". UNIFE.

Piqueras, J., Ramos V., martinez, E., Oblitas, L., (2010). Emociones Negativas y salud. Psicología de la salud. 18 (1). pp. 33-57.

Pulido, A., Herrera C. El miedo como predictor del rendimiento académico: el contexto pluricultural de CEUTA. Revista española de Orientación y Psicología. Vol. 27. Núm. 2. Pp 29-44.

Reyes, V., Reidl, L., Miedo y afrontamiento en adolescentes mexicanos. En Piscogente, 16 (30) 280-295.

Ruiz Sancho AM. (2005). Lago Pita. Trastorno de ansiedad en la infancia y en la adolescencia. En, AEPaped. Curso de actualización Pediatría. Madrid: Exibris. Ediciones. Pp. 265-280.

Sandin, B. (1997). Ansiedad, miedos y fobias en niños y adolescentes. Madrid: Dikinson.

Sandoval, Mario (2002): Jóvenes del siglo xxi. Sujetos y actores en una sociedad en cambio. Santiago: Ucsh.

Stassen Berger, K. (2016). Psicología del desarrollo. Infancia y adolescencia (9th ed.). Editorial Médica Panamericana.

Suiin, R. (1993). Entrenamiento en el manejo de ansiedad: Una terapia de conducta. New York.

Valderrama, L. (2016). Problemas de ansiedad en niños adolescentes y su relación con variables cognitiva disfuncionales. Tesis Doctoral. Universidad de Málaga. Facultad de Psicología.

Vallejo, J. Gasto, C. (2000). Trastornos afectivos: Ansiedad y Depresión. España. Masson.

Vivas M., Gallego D., y González B (s/a). Educar las emociones. CONTENIDOS TEMÁTICOS. Los diferentes tipos de emociones. Pp. 23-32.