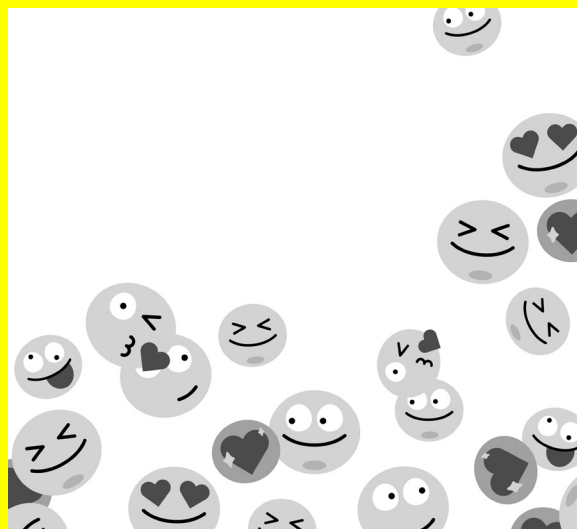


# As emocións na adolescencia



Imaxe: Freepik.com

REVISTAGALEGA  
DE EDUCACIÓN  
PUBLICACIÓN DE NOVA ESCOLA GALEGA

ISSN: 1132-8932

Páx. 68-70

Andrea Valcárcel Couceiro

O Fogar de Santa Margarida (A Coruña)

Departamento de Orientación

andrea.valcarcel.couceiro@gmail.com

Na actualidade son poucas as persoas que arquean as cellas ao oír falar da importancia de saber xestionar as emocións. Cada vez son menos os/as que se estrañan ante unha conversación onde se argumenta a influencia dos pensamentos e sentimentos no éxito persoal e social e, por tanto, aos poucos vai quedando un círculo cada vez máis reducido de persoas que non entenden ou polo menos que ignoran que, se o obxectivo da educación no noso país é o desenvolvemento íntegro do neno/a, este non pode cumprirse sen unha educación emocional.

Segundo a Bisquerra (2000), as emocións xéranse habitualmente como resposta a un acontecemento externo ou interno. E na adolescencia a avaliación destes acontecementos externos ou internos tenden a magnificarse e distorcerse. Pero, que é o que senten e como o viven os/as adolescentes?, que é o que adoita provocar neles/as a aparición de determinadas emocións? Estas e outras cuestións foron abordadas cunha mostra dun total de 156 alumnos e alumnas de 1º e 2º ESO do Fogar de Santa Margarida da Coruña. Resultados que, aínda que non se pretenden xeneralizar, si poden servir como referencia para posibles estudos, traballos ou actuacións. Para traballar con estes/as estudantes selecciónanse catro das emocións básicas: ira, tristeza, medo e alegría (Goleman, 1995).

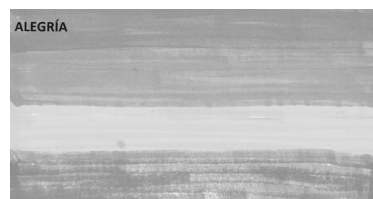
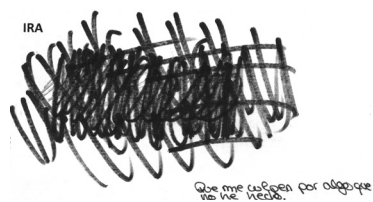
De seguido imos ver como representa a mostra estas emocións e que é o que adoita provocar con maior frecuencia a súa aparición nesta xente nova. Para iso cada quen dispuxo dun folio dividido en catro partes onde debía plasmar estes aspectos nuns 15 minutos aproximadamente.

O alumnado, para representar as emocións, decantouse por

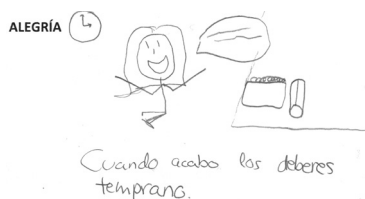
tres tipos de categorías establecidas segundo a utilización de:

- Cores e/ou liñas asignando unha tonalidade determinada e un trazo suave ou brusco segundo a emoción sentida.
- Debuxos moi sinxelos, con poucas liñas e/ou presenza de palabras que asocian coa emoción.
- Debuxos máis elaborados con ou sen palabras ou frases aclaratorias ou complementarias.

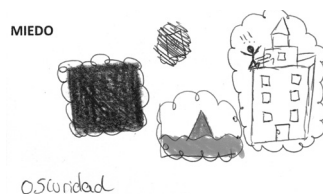
Na primeira categoría vemos que con frecuencia utilizan para as emocións negativas a cor vermella e sobre todo aquelas escuras, como o negro e o azul mariño con trazos desordenados, caóticos e bruscos -garabatos descontrolados-, o que contrasta cos tons vivos, como o laranxa ou amarelo e o uso dos fosforitos, para aludir á alegría.



Por outra banda, os que se atopan dentro da segunda categoría decántanse por debuxos moi sinxelos e plasman a emoción, en bastantes casos, a través dunha emoticona ou similar, ou mediante escenas esquemáticas nas que as protagonistas son figuras humanas simples (os coñecidos "espantallos" debuxados na infancia).



Finalmente atopamos aquelas representacións un pouco máis cuidadas onde se plasma unha escena, un obxecto ou un pensamento que lles provoca esa emoción.



En xeral, os debuxos que máis abundan son os pertencentes á segunda categoría, seguidos moi de preto pola utilización de liñas e cores (1ª categoría).

Agora vexamos cales adoitan ser os principais acontecementos desencadeantes dos pensamentos que levan os/as adolescentes a sentir as citadas emocións. Comezamos coa ira. Neste caso, do mesmo xeito que nas outras emocións, aínda que hai diversas situacións que provocan a súa aparición, as dúas que máis se repiten, por orde de aparición-de menos a máis- son as que se citan a continuación:

- Que se metan con eles/as. Que se burlen ou rían deles/as.
- Que fagan dano ou se burlen de alguén que eles/as queren.

Aquelas situacións que provocan tristeza nos/as que forman parte da mostra son:

- Que lle suceda algo malo ou grave a unha persoa que queren.
- A morte dun amigo ou dun familiar.

Por outra banda, a unha alta porcentaxe de alumnos/as o que lles provoca medo é:

- Que poida sucederlles algo malo a familiares e amigos/as.
- Estar sós/as na escuridade.

Respecto da última emoción positiva, a situación que máis provoca alegría nos mozos/as adoita ser:

- Aprobar un exame.
- Pasar tempo coa familia e amizades.

### E QUE PENSAMENTO HAI TRAS DESA EMOCIÓN?

De cada emoción recolleamos literalmente algúns dos pensamentos que consideramos máis representativos.

#### IRA

SITUACIÓN A): Que se metan con eles/as. Que se burlen ou rían deles/as.

PENSAMENTO: "Quedo como un estúpido", "Agora toda a clase vai pensar que se poden meter comigo", "Queren que me poña nerviosa e reaccione mal", "Se non lles planto cara van estar así máis veces e cada vez máis xente", "Pensan que son un pringado".

SITUACIÓN B): Que fagan dano ou se burlen de alguén que eles/as queren.

PENSAMENTO: "Fano á mantenta, por facerme mal", "Está a pasalo mal por culpa doutras persoas, teño que impedir que iso suceda", "Pode caer nunha depresión ou sentirse pouco querido", "Non o valoran, pensan que é máis débil", "Vai suceder máis veces ata que se acabe con isto".

Agora damos paso a eses pensamentos que os removen e lles fan sentir **TRISTEZA**.

SITUACIÓN A): Que lle suceda algo malo ou grave a unha persoa que queren.

PENSAMENTO: "Non quero perder a esa persoa", "É unha desgraza, non vai volver ser feliz", "Teño que axudar, pero co abafa que teño, non vou poder", "Se é por accidente ou enfermidade, penso que pode morrer", "Que inxusto é todo".

SITUACIÓN B): A morte dun amigo/a ou dun familiar.

PENSAMENTO: "Non o vou superar nunca", "Xa nada vai ser coma antes", "Non vou ter ganas de estar con ninguén, prefiro estar soa", "Por que ten que pasar isto, e agora que imos facer", "Vaille partir o corazón a toda a familia".

Cando os/as mozos/as senten **MEDO**, nas situacións recollidas, adoitan pensar o seguinte:

SITUACIÓN A): Que poida pasarlles algo malo a familiares e amigos/as.

PENSAMENTO: "Pode pasar algo aínda peor", "A ver se non fan unha tolada por estalo pasando tan mal", "O non saber como van actuar por pasarlles algo malo", "Vanme deixar só".

SITUACIÓN B): Estar sós/as na escuridade.

PENSAMENTO: "Vanme roubar", "A ver se veñen secuestrarme ou facerme mal", "Vai suceder algo malo", "Andan a vixiarme, están a verme", "Seguro que hai alguén máis".

E cales son os pensamentos que teñen cando experimentan **ALEGRÍA**?

SITUACIÓN A): Aprobar un exame.

PENSAMENTO: "Supereino, non teño que volver estudar para a recuperación!", "Se podo aprobar este exame, podo apro-

bar outro", "Seguro que esta fin de semana me deixan saír máis tempo", "Voulle dar unha boa noticia á miña nai".

SITUACIÓN B): Pasar tempo coa familia e amizades.

PENSAMENTO: "Imos rir moito", "Estou moi a gusto porque me queren", "Hai moita confianza, son os máis importantes da miña vida", "Gozo coas persoas que quero".

Unha vez que o/a alumno/a sente e dá nome á emoción que experimenta, e identifica os pensamentos que hai tras esa emoción, debe dar un paso máis e cambiar eses pensamentos negativos por outros positivos. Os centros educativos teñen un papel moi importante xa que a implementación de proxectos e programas de habilidades socioemocionais vai conseguir unha serie de beneficios, entre outros, a mellora do clima na aula, a redución tanto de condutas disruptivas como daquelas de submisión que predominan nas vítimas de acoso escolar ou a redución do lecer pouco construtivo ou dañino, favorecendo en todos os casos o benestar persoal e o axuste psicolóxico (Valcárcel, A. 2016). Ademais, diversos estudos constatan que o alumnado con baixa intelixencia emocional manifesta peores relacións cos seus compañeiros e compañeiras (Schutte, Malouff, Bobik et al., 2001) así como unha maior ausencia do centro escolar (Petrides, Frederickson e Furnham, 2004). Motivos dabondo para educar o alumnado non só academicamente senón tamén no coidado e desenvolvemento dunha intelixencia emocional. ■

- AGUIRRE, A. (1994). *Psicología de la adolescencia*. Barcelona: Boixareu Universitaria.
- BISQUERRA, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis.
- BISQUERRA, R. (2009). *Psicopedagogía de las emociones*. Madrid: Síntesis.
- BISQUERRA, R. (2016). *Universo de emociones*. Valencia: PalauGea.
- CAÑIZARES, O; GARCÍA, C. (coords.) (2015). *Hazte experto en inteligencia emocional*. Bilbao: Desclée De Brouwer.
- COLEMAN, J. C; HENDRY L. B. (2003). *Psicología de la adolescencia*. Madrid: Morata.
- FERNÁNDEZ-BERROCAL, P; RAMOS, N. (2004). *Desarrolla tu inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- GALINDO, A. (2004). *Inteligencia emocional para jóvenes*. Madrid: Prentice Hall.
- GOLEMAN, D. (2000). *Inteligencia emocional*. Barcelona: Kairós.
- PETRIDES, K. V; FREDERICKSON, N. e FURNHAM, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and individual difference*, 36 (2); 277-293.
- SCHUTTE, N. S. et alii (2001). Emotional intelligence and interpersonal relations. *Journal of Social Psychology*, 141 (4); 523-536.
- VALCÁRCEL, A; SANZ, M<sup>a</sup> D. (2012). Proxecto Mellora. Unha resposta do IES Antonio Fraguas ás dificultades socioemocionais do alumnado. *Revista Galega de Educación*, 54, 86-89.
- VALCÁRCEL, A. (2015). *La Necesidad de los Proyectos de Habilidades Socioemocionales en la Educación Secundaria Obligatoria. Estudio de un caso*. (Tesis Doctoral). Santiago de Compostela: Universidad de Santiago de Compostela. Facultad de Ciencias de la Educación.
- VILLANOVA NAVARRO, J. S; CLEMENTE CARRIÓN, A. (2005). *La inteligencia emocional en adolescentes*. Valladolid: Secretariado de Publicaciones e Intercambio Editorial, Universidad de Valladolid.