

# Adolescència: Ultreia! (Buen camino)

Curs 2018-2019

Projecte final del Postgrau en  
Educació Emocional i Benestar

Autora: Montse De Dalmay Figuerola



UNIVERSITAT DE  
BARCELONA

Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i  
Benestar subjecte a una llicència de Creative  
Commons:



Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de  
Creative Commons

La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs, però no es pot fer responsable del contingut.

De Dalmau Figuerola, M. (2019) *Adolescencia: Ultreia! (Buen camino)*.  
Barcelona, Universitat de Barcelona

Per citar l'obra: <http://hdl.handle.net/2445/172637>



ICE- Facultat d'Educació

## Adolescència: **Ultreia! (Buen camino)**

*Proyecto final del Postgrado en Educación Emocional y Bienestar  
Curso: 2018-2019*

**Autora:** Montse de Dalmau Figuerola

**Tutora:** Esther García Navarro

## Indice

1. Introducción .....	3
1.1. Motivo de la elección de este tema, motivaciones .....	3
1.2. Qué se encontrará quien lea el trabajo.....	6
2. Fundamentación teórica .....	7
2.1 Inteligencia emocional y educación emocional .....	7
2.2 La Neurociencia .....	19
2.2.1 El cerebro adolescente: la poda sináptica y la mielinización .....	23
2.2.2 Neurociencia educativa: la neuroeducación .....	27
2.3 La adolescencia: rasgos característicos .....	32
2.3.1 Desmontando falsos mitos de la adolescencia .....	36
2.3.2 El talento adolescente .....	38
3. Descripción .....	39
3.1 Necesidades, objetivos .....	39
3.2 Propuestas para y educadores de adolescentes .....	41
4. Conclusiones .....	63
5. Bibliografía .....	67

# 1. Introducción

## 1.1. Motivo de la elección de este tema, motivaciones

Me gustaría, en primer lugar, explicar el motivo del **título** de este Trabajo de Postgrado. Antiguamente, los peregrinos del camino de Santiago se saludaban diciendo: “Ultreia” !, su raíz es latina y está formada por dos palabras: *ultra* (más) y *eia* (allá). Su significado no era otro que darse ánimos entre peregrinos. Cuando un peregrino se encontraba en el Camino con otro, le saludaba exclamando; “ **Ultreia**” (más allá) y el otro respondía: “et Suseia” (más arriba).

Y éste es el mensaje que me gustaría transmitir con este trabajo a los adolescentes y adultos que les acompañan: “buen camino y siempre más arriba” !. Un mensaje positivo, de coraje y de ánimo. Me gustaría que tanto los padres y educadores como los propios adolescentes consiguiéramos vivir la etapa de la adolescencia con un espíritu positivo y optimista. No viéndola como un problema, sino como una fase adaptativa y de reestructuración, un viaje apasionante lleno de oportunidades y también de riesgos y retos, en el que los padres y formadores debemos guiar, acompañar y educar a nuestros adolescentes. La adolescencia es un período desconcertante pero también maravilloso que saca a la luz muchas emociones. Es un desafío y ojalá los adolescentes no solo sobrevivan a este período increíble, sino que también crezcan como personas. (Siegel, 2013) Los rasgos problemáticos no caracterizan la adolescencia; simplemente son los más notorios porque nos molestan o ponen en riesgo a nuestros hijos.

Los padres somos los primeros profesores de nuestros hijos y somos quienes guiamos sus emociones y debemos ayudarles a regularlas. Como madre de adolescentes, he ido descubriendo de primera mano la complejidad de esta etapa pero a la vez estoy siendo consciente de las grandes posibilidades que ofrece y creo que tenemos la responsabilidad y también la posibilidad de ayudar a nuestros hijos/as, de guiarles para llegar a convertirse en las personas que quieren ser. Este descubrimiento me ha llevado a querer informarme y formarme sobre este tema, a intentar entender los motivos de los cambios que se producen en su conducta que son fruto de los reajustes que se están produciendo en su cerebro. Me parece apasionante conocer el funcionamiento de este órgano que hasta hace muy poco era un gran desconocido y creo que no debemos dejar

pasar la oportunidad de informarnos tanto los padres, como los educadores de todos estos cambios para también poder trasladar estos conocimientos a los adolescentes. Conocer lo que está pasando en su cerebro les puede ayudar *también a comprenderse mejor a ellos mismos*.

Como apunta (Marina, 2014), tradicionalmente el tratamiento educativo de la adolescencia ha estado basado en la creencia de que los límites intelectuales se forjan en la educación infantil, de manera que en la adolescencia sólo hay que limitarse al cuidado del desarrollo ya instituido. Sin embargo, en las últimas décadas, la neurociencia ha visibilizado que el cerebro continúa desarrollándose después de la infancia, suponiendo esta etapa una gran oportunidad para construir un cerebro mejor. Esto es una llamada a la responsabilidad de toda la sociedad. Necesitamos atender mejor a nuestros adolescentes. Sería importante, pues, dar un nuevo enfoque educativo que aprovechara todo lo que la neurociencia nos está enseñando, en un intento de enlazar el cerebro que madura con las circunstancias del entorno.

Por otra parte, es un momento crucial para insistir en esta etapa con la aplicación de la educación emocional. Como explica Esther García Navarro , (García Navarro, 2017) numerosas investigaciones en neurociencias ponen de manifiesto que el cerebro es un órgano diseñado para cambiar en respuesta a la experiencia y, más concretamente en respuesta al aprendizaje, todo lo cual queda representado bajo el concepto de neuroplasticidad. A través de la educación emocional se cambia la mente y el comportamiento puesto que, literalmente, el cerebro cambia. Las intervenciones educativas pueden actuar sobre circuitos neuronales muy específicos. Estos cambios en el cerebro se producen a lo largo de toda la vida.

Debo decir que a raíz de cursar el Postgrado en Educación Emocional y Bienestar, todavía soy más consciente de lo importante que es que los padres también nos formemos en inteligencia y educación emocional. Cuando nos planteamos ser padres, creo que todos lo hacemos con gran ilusión y emoción y nos cuestionamos y nos preocupamos por temas relacionados con el cuidado de nuestro bebé: si sabremos cuándo tiene hambre, cuándo tiene sueño, si sabremos por qué llora, y pensamos en cómo será cuando irá creciendo, cómo le acompañaremos y cuidaremos. Pero no estoy segura si siempre nos planteamos si sabremos transmitirle algo que tiene muchísima importancia para su desarrollo como persona: su educación emocional. Y para poder ser unos buenos “maestros” en educación emocional, lo primero que debemos conseguir es ser nosotros mismos, emocionalmente inteligentes:

Creo que lejos de verlo como una “carga” o una obligación que nos deba presionar, lo debemos ver como una fantástica oportunidad para crecer también nosotros como personas.

Muchas veces nuestros hijos nos muestran las debilidades y fortalezas que como todo ser humano, tenemos. Debemos esforzarnos a diario para trabajar en nosotros la compasión, la paciencia, la empatía y la comprensión.

***“La gente joven necesita modelos, no críticos”*** (John Wooden, s.f.)

Ser padres es una tarea muy importante, diría que la más importante de nuestras vidas para muchos de nosotros, y esto nos debería de llevar a querer buscar recursos y herramientas para educarles y también a la revisión de creencias que la mayoría llevamos con nosotros y en las que muchas veces nos vemos atrapados, porque así hemos crecido o hemos sido educados. Es importante que seamos conscientes del impacto que como padres tenemos en nuestros hijos. Muchas veces vivimos arrastrados por la vorágine del día a día y no nos damos cuenta de cómo influimos en ellos y las consecuencias que esto produce. Somos un referente para ellos y ven la vida, a través de nuestros ojos. Es fundamental, pues, que reflexionemos sobre la mirada que les estamos ofreciendo del mundo.

***“Dar ejemplo no es la principal forma de influir en los demás; es la única”.*** (Albert Einstein, s.f.)

Como apunta Núria Pérez Escoda: *Escoda, N. (2015, mayo). Necesidad de desarrollo emocional en la adolescencia*, el desarrollo de las competencias emocionales debe estar presente durante todo el proceso evolutivo de la persona. Cada etapa de la vida plantea diferentes situaciones que requerirán ser afrontadas de diversa manera.

Y, tal como señala *De Andrés (2005)*, el entrenamiento en educación emocional debe comenzar desde el nacimiento. Cuanto antes se fomente el desarrollo de las competencias socioemocionales, más fácil será su aprendizaje y su futura transferencia a nuevas situaciones. La educación emocional actúa de forma preventiva frente a las consecuencias de la mala gestión de emociones negativas. El desarrollo emocional es responsabilidad de todos, se trata de una sabiduría y responsabilidad compartida entre padres, educadores y donde la sociedad también juega un papel importante.

***“Si queremos tener hijos felices en lugar de hacer que el viento sople a su favor hay que enseñarles también a navegar en tempestades”.*** (Bilbao, 2013).

La sociedad globalizada del siglo XXI en que vive el alumno actual de secundaria se caracteriza por vertiginosos cambios y por un ritmo de vida marcado por una intensidad y rapidez muy elevadas. Esta situación afecta a todas las dimensiones de la vida, cambia la manera de trabajar, de

relacionarse, de vivir, etc. Este ritmo de vida provoca que en muchas ocasiones se sustituyan las necesidades emocionales por actividades en solitario como: jugar a videoconsolas, ver televisión, navegar por internet, etc. Algunos expertos alertan del vacío emocional que pueden provocar estas situaciones y apuntan que niños y adolescentes se muestran incapacitados para afrontar las contrariedades.

Esta etapa es un momento clave para el crecimiento emocional **en la que** se experimentan grandes cambios, como la aceleración de su desarrollo físico, la preocupación por su aspecto, la madurez sexual, la búsqueda de la identidad personal, la elaboración del autoconcepto, la rebeldía respecto al adulto, la importancia de la pandilla, los intereses profesionales, etc. los cuales generan una gran ambivalencia emocional. Todo ello justifica la relevancia de intervenir educativamente.

***Es hora de que los padres enseñen a los jóvenes desde el principio, que en la diversidad hay belleza y fuerza. (Maya Angelou, s.f)***

## **1.2. Qué se encontrará quien lea el trabajo.**

En primer lugar, antes de empezar con la fundamentación teórica, he tratado de explicar en un primer apartado **(1.1)**, las motivaciones personales que me han llevado a elegir y profundizar en este tema para el trabajo final de postgrado, así como también las que pienso deberían ser las motivaciones que nos deberían acompañar a toda la sociedad en general, y en concreto a los padres y educadores de adolescentes.

La fundamentación teórica, que la encontramos en el siguiente apartado del Trabajo **(2)**, empieza desarrollando, los conceptos de inteligencia emocional y educación emocional **(2.1.)** .

El segundo punto **(2.2)**, se centra en los últimos avances de la neurociencia, que ha comprobado que el cerebro continúa desarrollándose después de la infancia y que tiene una capacidad de adaptación durante toda nuestra vida (plasticidad cerebral), responsable de que éste órgano se adapte y remodele continuamente a partir de las experiencias que vivimos y de lo que aprendemos.

Trataremos el concepto de neurociencia educativa **(2.2.2)**, y veremos la importancia de aplicar los conocimientos neurocientíficos sobre el aprendizaje a la práctica educativa.

Y finalmente encontramos desarrollado el concepto de adolescencia **(2.3)**, sus rasgos característicos, falsos mitos que existen sobre esta etapa y se finaliza abordando también el talento adolescente.

Ya en un tercer apartado del Trabajo (3) intento profundizar un poco más en las necesidades que requiere la educación en la etapa adolescente y en los objetivos que creo, deberíamos perseguir, entre todos. Me gustaria poder despertar la curiosidad y el interés por el conocimiento de los cambios en el cerebro de los adolescentes: se forman nuevas conexiones entre sus diferentes zonas y empiezan a fluir muchas sustancias químicas, en especial, los neurotransmisores o “mensajeros del cerebro”. Debido a la flexibilidad y el crecimiento del cerebro, el adolescente tiene una ventana de oportunidad que le da mayor capacidad para conseguir cosas magníficas.

Para finalizar, con las conclusiones (4) trato de contagiar motivación, ilusión y conciencia para contribuir a que el viaje que los adolescentes emprenden hacia la edad adulta, sea lo más apasionante y constructivo posible. Los hijos han de crecer, desarrollarse y madurar solos pero los adolescentes respetan la información que les facilitamos y sienten curiosidad por los que son y quiénes son. Debemos ser con ellos lo más positivos que podamos para darles fuerzas y ayudarles a que comprendan la maravilla de la edad que están viviendo, el tiempo de las oportunidades.

## 2. Fundamentación teórica

### 2.1. Inteligencia emocional y educación emocional

#### LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Hay que distinguir entre Inteligencia emocional, competencias emocionales y educación emocional. La inteligencia emocional es “la capacidad para identificar las emociones propias y las de los demás, usarlas para facilitar el pensamiento, comprender su dificultad y regularlas de manera apropiada”. (Bisquerra, y Pérez-Escoda , 2014).

La inteligencia emocional es un constructo que surgió por primera vez con el artículo que publicaron Peter Salovey y John Mayer , en 1990 : *Emotional Intelligence*, en el cual se inspiró Daniel Goleman para escribir 5 años más tarde su famoso libro, del mismo título. Este libro se convirtió en un best seller mundial y fue decisivo para empezar a tener otra visión de las emociones y a darles mucha más importancia.

La repercusión que tuvo este libro hay que buscarla en varios factores sociales, educativos y culturales del momento.

Tal como explica Rafael Bisquerra. Editorial Síntesis (2009). Psicopedagogía de las emociones, poco antes de la publicación del libro de Goleman, había

causado un gran impacto otro libro llamado, [The bell curve \(Hernstein y Murray, 1994\)](#) en el cual se justifica la importancia del CI para comprender las clases sociales en América y en otras sociedades. En este libro se defiende una postura elitista: la inteligencia de la gente se distribuye según la curva normal, pocos son muy inteligentes, muchos están en el medio, y unos pocos tienen poca inteligencia. Y estas diferencias son difíciles de cambiar. Se relacionará economía con inteligencia, así las clases bajas se relacionarán con baja inteligencia y las clases más acomodadas con una inteligencia más alta.

Como era de esperar, estas ideas tan elitistas provocaron una gran reacción social y en este escenario apareció la obra de Goleman. En ella, el autor defiende la gran importancia de la inteligencia emocional, afirmando que incluso el EQ (emotional quotient, es decir, el [cociente emocional](#)) puede llegar a sustituir al CI (coeficiente intelectual) y sobre todo, que las competencias emocionales se pueden aprender, todos podemos llegar a ser emocionalmente inteligentes, desmontando de esta manera la postura tan elitista de Hernstein y Murray.

Goleman consigue darle la vuelta al clásico enfrentamiento entre cognición y razón de manera muy novedosa en un momento en que la sociedad estaba preparada para ello.

### **La inteligencia emocional según Salovey y Mayer**

Según ([Mayer y Salovey, 1997, p. 10](#)), *“la inteligencia emocional incluye la capacidad para percibir con precisión, valorar y expresar emoción; la capacidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la capacidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la capacidad para regular las emociones para promover crecimiento emocional e intelectual”*. Resumiendo las diferentes versiones que han ido surgiendo de su modelo, se podría estructurar de la siguiente forma:

- percepción emocional, es decir, cómo se perciben las emociones tanto las propias como las de los demás, y la expresión adecuada de dichas emociones.
- capacidad para generar sentimientos que faciliten el pensamiento
- capacidad para comprender las emociones y el conocimiento emocional
- regulación emoción, es decir, la capacidad para gestionar las emociones

### **La inteligencia emocional según Daniel Goleman**

Daniel Goleman propuso su primer modelo de inteligencia emocional en 1995.

Para este autor la inteligencia emocional consiste en: ([García Navarro, 2017](#)).

1. Conocer las propias emociones: reconocer y tomar conciencia de los estados emocionales internos
2. Manejar las emociones: es decir, manejar las propias emociones para poder expresarlas de forma apropiada.
3. Motivarse a uno mismo: implica encaminar la emoción y la motivación al logro de objetivos.
4. Empatía: reconocer las emociones de los demás.
5. Establecer relaciones: relacionarse satisfactoriamente con los demás.

Según Goleman, el coeficiente emocional (CE) puede sustituir, en un futuro, al coeficiente intelectual (CI). EL CI no es un buen predictor de éxito en la vida, ya que el 80% depende de otras causas, muchas de carácter emocional. La inteligencia emocional es independiente de la inteligencia intelectual.

#### Modelo de Petrides y Furnhan

Describen la inteligencia emocional como **rasgo** de personalidad e integra cuatro factores destacados: bienestar (wellbeing), emocionalidad (emotionality), sociabilidad (sociability) y autocontrol (self-control).

La inteligencia emocional rasgo se define como una constelación de autopercepciones relacionadas con las emociones y de disposiciones localizadas en los niveles inferiores de las jerarquías de la personalidad (Pérez González, Petrides y Furnham, 2007).

Según este modelo la inteligencia emocional está muy relacionada con los rasgos de personalidad más generales que rigen la personalidad (García Navarro, 2017).

#### Modelo de Bar-On

Actualmente, el modelo de Bar-On (1997) se interpreta como un modelo de inteligencia emocional **rasgo**, si bien cabe destacar que Bar-On (2012) indica que las facetas que componen la inteligencia emocional en su modelo no son rasgos de personalidad sino más bien competencias, habilidades y comportamientos.

Según Bar-On, la inteligencia emocional se divide en cinco grandes áreas:

- a) Inteligencia intrapersonal: incluye autoconciencia emocional, asertividad, autoestima, autorrealización e independencia.
- b) Inteligencia interpersonal: incorpora empatía, relaciones interpersonales y responsabilidad social

- c) Adaptabilidad: incluye solución de problemas, prueba de realidad (o ajuste de realidad) y flexibilidad.
- d) Gestión de estrés: hace referencia a la tolerancia al estrés y la gestión de impulsos
- e) Estado de ánimo general: incluye un indicador general de felicidad y otro de optimismo.

## **Modelos de competencias**

### Modelo de competencias de Mikolajczak

Mikolajczak considera que el término “competencia” es mucho más acertado ya que alude a algo susceptible de aprendizaje y se refiere a su propio modelo de competencia emocional (Mikolajczak, 2009).

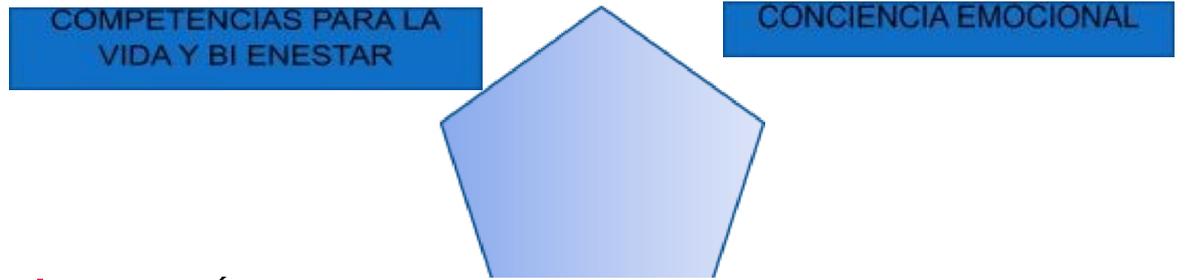
Según la autora, competencia emocional incluye tres niveles de funcionamiento:

- a) El nivel de conocimiento emocional: lo que las personas sabemos de las emociones.
- b) El nivel de inteligencia emocional capacidad: es decir, la capacidad, que tiene cada persona para aplicar el conocimiento emocional a una situación real
- c) El nivel de inteligencia rasgo: tendencia a comportarse de un determinado modo en situaciones emocionales.

Mikolajczak propone considerar cinco dimensiones:

- 1) Identificar las emociones
- 2) Expresar las emociones de forma socialmente aceptada
- 3) Comprender las causas de las emociones
- 4) Regular las emociones cuando no son adecuadas al contexto
- 5) Ser capaz de usar las emociones para mejorar las decisiones y la acción.

Cada una de estas acciones, se considera desde la perspectiva intrapersonal y desde la interpersonal.



**EDUCACIÓN EMOCIONAL**

La educación emocional es un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo humano, con objeto de capacitar para la vida y con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social (Bisquerra, 2000, p.243).

Definimos como competencia, la capacidad para movilizar adecuadamente un conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para realizar actividades diversas con un cierto nivel de calidad y eficacia (Bisquerra y Pérez Escoda, 2007).

Como recoge, Esther García Navarro, (García Navarro, 2017). Estas competencias se basan en la inteligencia emocional y otros marcos teóricos como la teoría de las inteligencias múltiples, psicología positiva, psiconeuroinmunología, neurociencia, bienestar subjetivo, *fluir*, etc.

Desde el **GROP** (Grupo de Investigación en orientación psicopedagógica) de la Universidad de Barcelona, se apuesta por un currículo donde la educación emocional esta presente a lo largo del ciclo vital como una forma de prevención primaria inespecífica (Bisquerra, 2000).

El diseño de los programas de educación emocional debe basarse en un estudio riguroso de las necesidades de los jóvenes en estas cinco dimensiones:



*Figura 1: El modelo pentagonal de competencias emocionales*

**Modelo pentagonal de competencias emocionales del GROP** (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) del Departament de Mètodes de

**Investigación y Diagnóstico en Educación de la Facultad de Educación de la Universidad de Barcelona).** Este modelo de [Bisquerra y Pérez Escoda \(2007\)](#) se estructura en cinco grandes competencias: conciencia emocional, regulación emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar.

### **1) Conciencia emocional**

Es la capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la capacidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Incluye las siguientes microcompetencias:

**Toma de conciencia de las propias emociones.-** Es la capacidad para percibir con precisión los propios sentimientos y emociones; identificarlos y etiquetarlos. Contempla la posibilidad de experimentar emociones múltiples y de reconocer la incapacidad de tomar conciencia de los propios sentimientos debido a inatención selectiva o dinámicas inconscientes.

**Dar nombre a las emociones.-** Es la eficacia en el uso del vocabulario emocional adecuado y utilizar las expresiones disponibles en un contexto cultural determinado para designar los fenómenos emocionales.

**Comprensión de las emociones de los demás.-** Es la capacidad para percibir con precisión las emociones y sentimientos de los demás y de implicarse empáticamente en sus vivencias emocionales. Incluye la pericia de servirse de las claves situacionales y expresivas (comunicación verbal y no verbal) que tienen un cierto grado de consenso cultural para el significado emocional.

**Tomar conciencia de la interacción entre emoción, cognición y comportamiento.-** Los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos en la emoción; ambos pueden regularse por la cognición (razonamiento, conciencia). Emoción, cognición y comportamiento están en interacción continua, de tal forma que resulta difícil discernir que es primero. Muchas veces pensamos y nos comportamos en función del estado emocional.

### **2) Regulación emocional**

La regulación emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y comportamiento; tener buenas estrategias de afrontamiento; capacidad para autogenerarse emociones positivas, etc. Las microcompetencias que la configuran son:

**Expresión emocional apropiada.-** Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada. Implica la habilidad para comprender que el estado emocional interno no necesita corresponder con la expresión externa. Esto se refiere tanto en uno mismo como en los demás. En niveles de mayor

madurez, supone la comprensión del impacto que la propia expresión emocional y el propio comportamiento, puedan tener en otras personas. También incluye el hábito para tener esto en cuenta en el momento de relacionarse con otras personas.

**Regulación de emociones y sentimientos.-** Es la regulación emocional propiamente dicha. Esto significa aceptar que los sentimientos y emociones a menudo deben ser regulados. Lo cual incluye: regulación de la impulsividad (ira, violencia, comportamientos de riesgo); tolerancia a la frustración para prevenir estados emocionales negativos (ira, estrés, ansiedad, depresión); perseverar en el logro de los objetivos a pesar de las dificultades; capacidad para diferir recompensas inmediatas a favor de otras más a largo plazo, pero de orden superior, etc.

Habilidad para afrontar retos y situaciones de conflicto, con las emociones que generan. Esto implica estrategias de autorregulación para gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales.

**Competencia para autogenerar emociones positivas.-** Es la capacidad para autogenerarse y experimentar de forma voluntaria y consciente emociones positivas (alegría, amor, humor, fluir) y disfrutar de la vida. Capacidad para auto-gestionar el propio bienestar emocional en busca de una mejor calidad de vida.

### 3) Autonomía emocional

La definición de autonomía emocional la podemos entender como un concepto amplio que incluye un conjunto de características y elementos relacionados con la autogestión personal, entre las que se encuentran la autoestima, actitud positiva ante la vida, responsabilidad, capacidad para analizar críticamente las normas sociales, la capacidad para buscar ayuda y recursos, así como la autoeficacia emocional. Como microcompetencias incluye las siguientes:

■ **Autoestima.-** Esta característica de la Autonomía Emocional se refiere a tener una imagen positiva de sí mismo; estar satisfecho de sí mismo; mantener buenas relaciones consigo mismo. La autoestima tiene una larga tradición en investigadora y en educación.

Automotivación.- Es la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc.

Motivación y emoción van de la mano. Automotivarse es esencial para dar un sentido a la vida.

■ **Autoeficacia emocional.-** Esta otra característica de la Autonomía Emocional se refiere a la percepción de que se es capaz (eficaz) en las relaciones sociales y personales gracias a las competencias emocionales. El individuo se percibe a sí mismo con capacidad para sentirse como desea; para generarse las emociones que necesita. La autoeficacia emocional significa que se acepta la propia experiencia emocional, tanto si es única y excéntrica como si es culturalmente convencional, y esta aceptación está de acuerdo con las

creencias del individuo sobre lo que constituye un balance emocional deseable.

| En caso contrario, el individuo está en condiciones de regular y cambiar las propias emociones para hacerlas más efectivas en un contexto determinado. Se vive de acuerdo con la propia “teoría personal sobre las emociones” cuando se demuestra autoeficacia emocional, que está en consonancia con los propios valores morales.

| **Responsabilidad.-** Se refiere a la capacidad para responder de los propios actos. Es la intención de implicarse en comportamientos seguros, saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones. Ante la decisión de ¿qué actitudes (positivas o negativas) voy a adoptar ante la vida?, en virtud de la autonomía y libertad, decidir con responsabilidad, sabiendo que en general lo más efectivo es adoptar una actitud positiva.

| **Actitud positiva.-** Es la capacidad para decidir que voy a adoptar una actitud positiva ante la vida. A pesar de que siempre van a sobrar motivos para que la actitud sea negativa. Saber que en situaciones extremas, lo heroico es adoptar una actitud positiva; aunque cueste. Siempre que sea posible manifestar optimismo y mantener actitudes de amabilidad y respeto a los demás. Por extensión, la actitud positiva repercute en la intención de ser bueno, justo, caritativo y compasivo.

**Análisis crítico de normas sociales.-** Esta nueva característica de la Autonomía Emocional es la capacidad para evaluar críticamente los mensajes sociales, culturales y de los mass media, relativos a normas sociales y comportamientos personales. Esto tiene sentido de cara a no adoptar los comportamientos estereotipados propios de la sociedad irreflexiva y acrítica. La autonomía debe ayudar a avanzar hacia una sociedad más consciente, libre, autónoma y responsable.

| **Resiliencia.-** Es la capacidad que tiene una persona para enfrentarse con éxito a unas condiciones de vida sumamente adversas (pobreza, guerras, orfandad, etc.).

#### 4) Competencia social

La competencia social es la capacidad para mantener buenas relaciones con otras personas. Esto implica dominar las habilidades sociales básicas, capacidad para la comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad, etc. Las microcompetencias que incluye la competencia social son las siguientes.

**Dominar las habilidades sociales básicas.-** La primera de las habilidades sociales es escuchar. Sin ella, difícilmente se pueda pasar a las demás: saludar, despedirse, dar las gracias, pedir un favor, manifestar agradecimiento, pedir disculpas, aguardar turno, mantener una actitud dialogante, etc.

| **Respeto por los demás.-** Es la intención de aceptar y apreciar las diferencias individuales y grupales y valorar los derechos de todas las personas. Esto se aplica en los diferentes puntos de vista que puedan surgir en una discusión.

**Practicar la comunicación receptiva.-** Es la capacidad para atender a los demás tanto en la comunicación verbal como no verbal para recibir los mensajes con precisión.

**Practicar la comunicación expresiva.-** Es la capacidad para iniciar y mantener conversaciones, expresar los propios pensamientos y sentimientos con claridad, tanto en comunicación verbal como no verbal, y demostrar a los demás que han sido bien comprendidos.

**Compartir emociones.-** Compartir emociones profundas no siempre es fácil. Implica la conciencia de que la estructura y naturaleza de las relaciones vienen en parte definidas tanto por el grado de inmediatez emocional, o sinceridad expresiva, como por el grado de reciprocidad o simetría en la relación.

**Comportamiento prosocial y cooperación .-** Es la capacidad para realizar acciones en favor de otras personas, sin que lo hayan solicitado. Aunque no coincide con el altruismo, tiene muchos elementos en común.

**Asertividad.-** Significa mantener un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad. Esto implica la capacidad para defender y expresar los propios derechos, opiniones y sentimientos, al mismo tiempo que se respeta a los demás, con sus opiniones y derechos. Decir “no” claramente y mantenerlo y aceptar que el otro te pueda decir “no”. Hacer frente a la presión de grupo y evitar situaciones en las cuales uno puede verse coaccionado para adoptar comportamientos de riesgo. En ciertas circunstancias de presión, procurar demorar la toma de decisiones y la actuación, hasta sentirse adecuadamente preparado, etc.

**Prevención y solución de conflictos.-** Es la capacidad para identificar, anticiparse o afrontar resolutivamente conflictos sociales y problemas interpersonales. Implica la capacidad para identificar situaciones que requieren una solución o decisión preventiva y evaluar riesgos, barreras y recursos. Cuando inevitablemente se producen los conflictos, afrontarlos de forma positiva, aportando soluciones informadas y constructivas. La capacidad de negociación y mediación son aspectos importantes de cara a una resolución pacífica del problema, considerando la perspectiva y los sentimientos de los demás.

**Capacidad para gestionar situaciones emocionales.-** Es la habilidad para reconducir situaciones emocionales en contextos sociales. Se trata de activar estrategias de regulación emocional colectiva. Esto se superpone con la capacidad para inducir o regular las emociones en los demás.

## **5) Competencias para la vida y el bienestar**

Las competencias para la vida y el bienestar son la capacidad para adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos diarios de la vida, ya sean personales, profesionales, familiares, sociales, de tiempo libre, etc. Las competencias para la vida permiten organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitándonos experiencias de satisfacción o bienestar. Como microcompetencias se incluyen las siguientes.

**Fijar objetivos adaptativos.-** Es la capacidad para fijar objetivos positivos y realistas. Algunos a corto plazo (para un día, semana, mes); otros a largo plazo (un año, varios años).

**Toma de decisiones.-** Desarrollar mecanismos personales para tomar decisiones sin dilación en situaciones personales, familiares, académicas, profesionales, sociales y de tiempo libre, que acontecen en la vida diaria. Supone asumir la responsabilidad por las propias decisiones, tomando en consideración aspectos éticos, sociales y de seguridad.

**Buscar ayuda y recursos.-** Es la capacidad para identificar la necesidad de apoyo y asistencia y saber acceder a los recursos disponibles apropiados.

**Ciudadanía activa, participativa, crítica, responsable y comprometida.-** Lo cual implica reconocimiento de los propios derechos y deberes; desarrollo de un sentimiento de pertenencia; participación efectiva en un sistema democrático; solidaridad y compromiso; ejercicio de valores cívicos; respeto por los valores multiculturales y la diversidad, etc. Esta ciudadanía se desarrolla a partir del contexto local, pero se abre a contextos más amplios (autonómico, estatal, europeo, internacional, global). Las competencias emocionales son esenciales en la educación para la ciudadanía (Bisquerra, 2008).

**Bienestar emocional.-** Es la capacidad para gozar de forma consciente de bienestar (emocional, subjetivo, personal, psicológico) y procurar transmitirlo a las personas con las que se interactúa. Adoptar una actitud favorable al bienestar. Aceptar el derecho y el deber de buscar el propio bienestar, ya que con ello se puede contribuir activamente al bienestar de la comunidad en la que uno vive (familia, amigos, sociedad).

**Fluir.-** Capacidad para generar experiencias óptimas en la vida profesional, personal y social.

La educación emocional consiste en un aprendizaje que se desarrolla a lo largo de toda la vida y tiene como objeto reducir la vulnerabilidad del individuo a disfunciones como el estrés, la depresión la impulsividad, la agresividad, etc, o prevenir su aparición.

Un ámbito central de aplicación de la educación emocional es la educación formal, pero también se extiende a los medios socio-comunitarios y a las organizaciones (Pérez-Escoda, 2007).

Algunos de los objetivos de la educación emocional son (Bisquerra, 2010):

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
- Identificar las emociones de los demás
- Denominar las emociones correctamente
- Desarrollar la habilidad para regular las propias emociones
- Subir el umbral de tolerancia a la frustración
- Prevenir los efectos nocivos de las emociones negativas

- Desarrollar la habilidad de automotivarse
- Adoptar una actitud positiva ante la vida
- Aprender a fluir

La intervención en educación emocional debe realizarse a partir de metodologías prácticas y vivenciales: dinámicas de grupos, autorreflexión, imaginación emocional, relajación, simulación, juegos, etc.

La educación emocional tiene un enfoque de ciclo vital, su desarrollo puede y debe promoverse a cualquier edad.

El programa de educación emocional del GROPE es universal y preventivo. Es decir, es transversal, se aplica a todos los cursos de un centro educativo y en ellos se trabajan una o distintas competencias emocionales. Es un programa preventivo.

También hay programas específicos que se dirigen a estudiantes concretos para trabajar con ellos determinadas competencias emocionales. Su enfoque puede ser preventivo o correctivo.

Otro tipo de programas son los que se llevan a cabo fuera del centro escolar y trabaja las competencias emocionales a partir de actividades extraescolares, de ocio, deportivas, creativas, etc. La participación es voluntaria. Pueden tener como objetivo tratar conflictos o problemas ya existentes o trabajar su prevención.

Es importante y necesario que la educación emocional se ponga en práctica tanto en la escuela como en la familia. La responsabilidad educativa es compartida. Y la escuela tiene que facilitar a las familias que conozcan qué es la educación emocional y como trabajar para que la integren en su rol educativo.

Los lazos emocionales que se establecen entre padres e hijos hacen que necesariamente unos y otros aprendan a ser emocionalmente inteligentes con el objetivo de conseguir vivir todos juntos con bienestar. Las relaciones interpersonales (y, en primer lugar, están las relaciones familiares) son uno de los factores más importantes del bienestar emocional o de la felicidad.

Precisamente, estas relaciones son también las causas principales de conflicto y malestar, ya que provocan emociones negativas, como la tristeza, el resentimiento, e incluso, el odio.

Es importante, pues, que los adultos sean los primeros en formarse en competencias emocionales.

En la infancia, se fijan las bases del crecimiento y del aprendizaje, por tanto, es el momento clave para iniciar el desarrollo sistemático de las competencias emocionales.

En esta etapa los padres pueden ser un buen referente para ayudar a sus hijos a desarrollar las competencias emocionales. Los padres y madres serán los

primeros que deberán desarrollar su inteligencia y competencias emocionales.

**García Navarro, E. (2012).**

También la adolescencia es una etapa evolutiva que tiene que ser reconocida, comprendida y aceptada por los adultos. Los adolescentes necesitan a los adultos para construirse integralmente como personas y para su preparación para la vida independiente.

Por todo esto, el adulto no debe desvincularse del adolescente, ya que todavía lo necesita.

Es difícil fijar límites a los adolescentes pero éstos contribuyen a que los adolescentes conozcan sus objetivos para encaminar sus acciones, y los adultos deben ayudarles a marcar unos objetivos realistas y constructivos para que se sientan autónomos, responsables y considerados.

Por todo esto, es necesario que los adolescentes aprendan a utilizar sus competencias emocionales y que el adulto esté a su lado en los momentos de crisis y vulnerabilidad, aunque en algunos momentos sienta que el adolescente le rechace.

En este sentido, los padres y profesores, juegan un papel muy importante para asegurar que el adolescente se convierta en un adulto emocionalmente inteligente, sin olvidar ofrecer también amor, humor, límites y comunicación.

**(López, E.)**

## **2.2. La Neurociencia**

La neurociencia es un campo de la ciencia que estudia cómo se desarrolla el cerebro, su estructura, las regiones que se activan y cómo se relacionan entre ellas. Los neurocientíficos se centran en el cerebro y su impacto en el comportamiento y las funciones cognitivas.

Cuanto más conexiones tengamos, más riqueza de vida mental tendremos y podremos generar más oportunidades y más posibilidades de gestionar de forma diferente nuestro entorno. **(Bueno, 2017).**

Cualquier cosa que nosotros aprendemos, el cerebro lo guarda en un patrón de conexiones determinado. Nuestro cerebro está formado por células, por neuronas. Tenemos, aproximadamente, unos ochenta y cinco mil millones de neuronas en el cerebro. Necesitamos un mínimo para funcionar como seres humanos, pero lo que importa para el cerebro son las conexiones que hacen estas neuronas entre ellas. Tenemos alrededor de unos doscientos billones con "B", doscientos millones de millones de conexiones en el cerebro. Cualquier cosa que aprendemos altera algunas de estas conexiones, por tanto, aprender es cambiar nuestro cerebro. Cambiarlo físicamente porque hacemos conexiones nuevas. Cuanto más conexiones haya en un aprendizaje y

cuantas más zonas del cerebro conecte, mejor lo recordamos y con más eficiencia lo podemos utilizar.

Así que cada vez que percibimos, experimentamos o hacemos algo, millones de neuronas de nuestro cerebro están comunicándose entre sí a través de cientos millones de sinapsis, y ¿cómo lo hacen?:

Cada neurona tiene un soma con muchas ramificaciones cortas alrededor, llamadas **dendritas**, y una fibra delgada, denominada **axón**, que se conecta y comunica con las dendritas y los somas de otras neuronas a través de uniones conocidas como “**sinapsis**”. Las sinapsis son de dos tipos: las que excitan, o activan, a la siguiente neurona, y las que la inhiben, o desactivan.

La naturaleza excitadora o inhibitoria de la célula depende del tipo de neurotransmisor que el axón libere y también del consiguiente receptor, que es la parte de la sinapsis preparada para “recibir” el neurotransmisor.

Los neurotransmisores inhibitorios, como la serotonina, actúan como nutrientes antiansiedad, relajan el cuerpo y le dicen que se tranquilice. La falta de serotonina puede provocar agresividad y depresión. La dopamina es un neurotransmisor especial porque a la vez es excitador e inhibitorio. Como mensajero químico del cerebro, ayuda a éste a motivarse, impulsarse, y concentrarse, porque está integrado en el circuito de recompensa del cerebro.

Cuando se activa, una neurona lanza un impulso eléctrico. Cada impulso es un pequeñísimo pulso de electricidad de más o menos una milésima de segundo de duración, generado por el soma (parte central) de la neurona y enviado hacia el extremo del axón, donde provoca la liberación de sustancias o “neurotransmisores”. Los neurotransmisores son captados por moléculas proteínicas llamadas “receptores”, situadas en las membranas que cubren las dendritas y el soma de la siguiente neurona. Algunos de estos receptores desencadenan reacciones eléctricas en esa segunda célula nerviosa, que si tienen la fuerza suficiente, originan un nuevo impulso que sale disparado a lo largo del axón de esta neurona. Y así, sucesivamente.

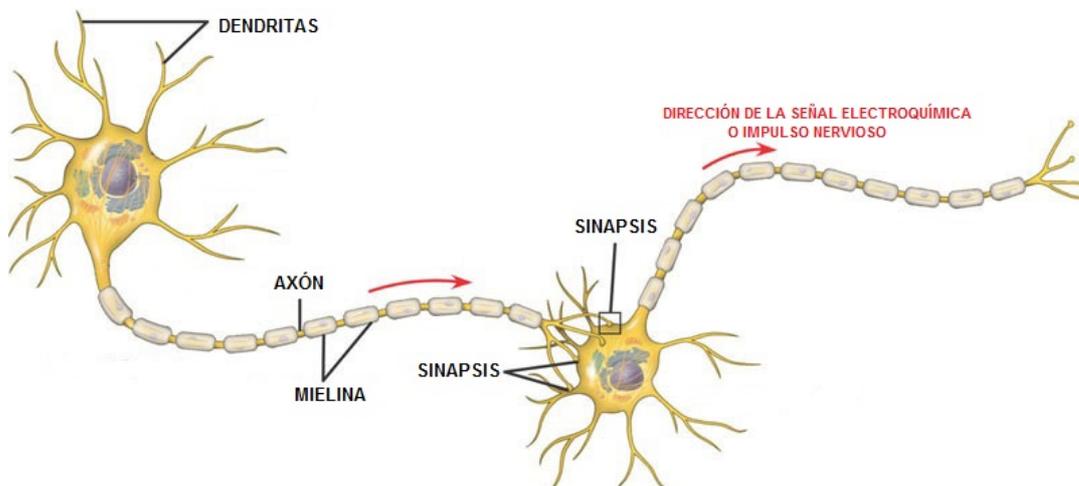


Figura 2.- Detalle de las conexiones entre neuronas

El cerebro es dinámico, no es estático. Está constantemente en flujo, pasando información de un sitio a otro. Esta información puede ser conocimientos, conceptos, pero sobre todo son actitudes y aptitudes: Saber una cosa porque sí al cerebro no le importa lo más mínimo, por lo tanto, tiende a no retenerlo o a no retenerlo bien. Lo que le interesa es qué hace con ese conocimiento.

A partir de los años 90 se produjeron grandes avances en la neurociencia gracias a las nuevas técnicas de observación como el escáner de resonancia magnética o la tomografía por emisión de positrones.

De la convergencia entre diversas disciplinas de investigación cerebral (neurobiología, neuroquímica, neurofarmacología...) surgió el campo interdisciplinar de la neurociencia, también denominado, en plural, neurociencias.

Dentro de las neurociencias son especialmente relevantes para la comprensión de la inteligencia emocional los conocimientos procedentes de las neurociencias afectiva y social, pero también las provenientes de la neurociencia cognitiva. (Bisquerra, Pérez González, García Navarro, Alzina 2015).

## Estructura del cerebro

El cerebro humano forma parte del Sistema Nervioso Central (SNC). En el SNC distinguimos dos partes: el encéfalo y la médula espinal. (Bisquerra, 2009, p.95-98, 101-102)

- El *encéfalo* es la parte central del SNC que está encerrada y protegida dentro del cráneo. El *cerebro* es tan sólo una parte de todo el encéfalo aunque la más representativa. El encéfalo está estructurado en cerebro, tronco cerebral y cerebelo.
- La *médula espinal* es un largo cordón blanquecino localizado en el canal vertebral y que actúa como una especie de autopista encargada de transmitir toda la información que proporciona el cerebro al resto del cuerpo.

Desde el punto de vista emocional, lo que interesa es el cerebro. En la estructura anatómica del cerebro se pueden distinguir tres partes. La corteza cerebral (neocórtex), el sistema límbico (diencéfalo) y el cerebro reptiliano (tronco cerebral).

La **corteza cerebral** está formada por los lóbulos, que es donde residen las funciones superiores. La distribución estructural de funciones, a grandes rasgos es la siguiente:

- lóbulo occipital: visión
- lóbulo parietal: sensación y movimiento
- lóbulo temporal: audición, olfato
- lóbulo frontal: juicio, razonamiento, y procesamiento de las emociones.

La corteza cerebral se divide en dos partes: hemisferio derecho y hemisferio izquierdo. Las funciones del hemisferio derecho se transmiten a la parte izquierda del cuerpo y,

por consiguiente, las funciones del hemisferio izquierdo se producen en la parte derecha del cuerpo.

En el hemisferio derecho, residen funciones artísticas, musicales, razonamiento espacial, espíritu soñador,. Es en este hemisferio donde se procesa la información emocional.

En el hemisferio izquierdo se localiza el lenguaje, el razonamiento numérico, pensamiento analítico, y espíritu pensador. Se considera que es más “racional”.

El diencefalo (**sistema límbico**) es la zona subcortical donde se encuentran tálamo, hipotálamo, epitalamo y subtálamo El *tálamo* controla ciertas sensaciones. El *hipotálamo* es el encargado de regular sensaciones como hambre, sed, dolor, agresión, sexo, placer...al mismo tiempo es el punto de integración con el sistema endocrino, y por tanto, regula la segregación hormonal (oxitocina..).

El hipotálamo es el puente de unión entre el sistema nervioso y el endocrino. Las principales neuronas son secretadas por glándulas Aunque algunas neuronas, y otras células especializadas, también segregan hormonas. Una hormona es un mensaje químico. En este sentido coinciden hormonas con los neurotransmisores.

Las estructuras subcorticales más implicadas en el procesamiento de las emociones son el hipotálamo, la amígdala, y el tronco encefálico. Mientras que las bases neurales de los sentimientos se asentarían en el córtex cerebral, fundamentalmente entre el lóbulo frontal y la corteza del cíngulo. En neurociencia se utiliza el término *emoción* para referirse a la respuesta fisiológica del organismo; mientras que *sentimiento* hace referencia a la experiencia consciente.

La *amígdala*, está involucrada especialmente en las emociones de rabia, miedo y en la conducta agresiva. Toma decisiones inmediatas, funciona como un ejecutivo

El *neocórtex* analiza la información con más precisión, pero necesita más tiempo. Funciona como una comisión.

## Anatomía del cerebro

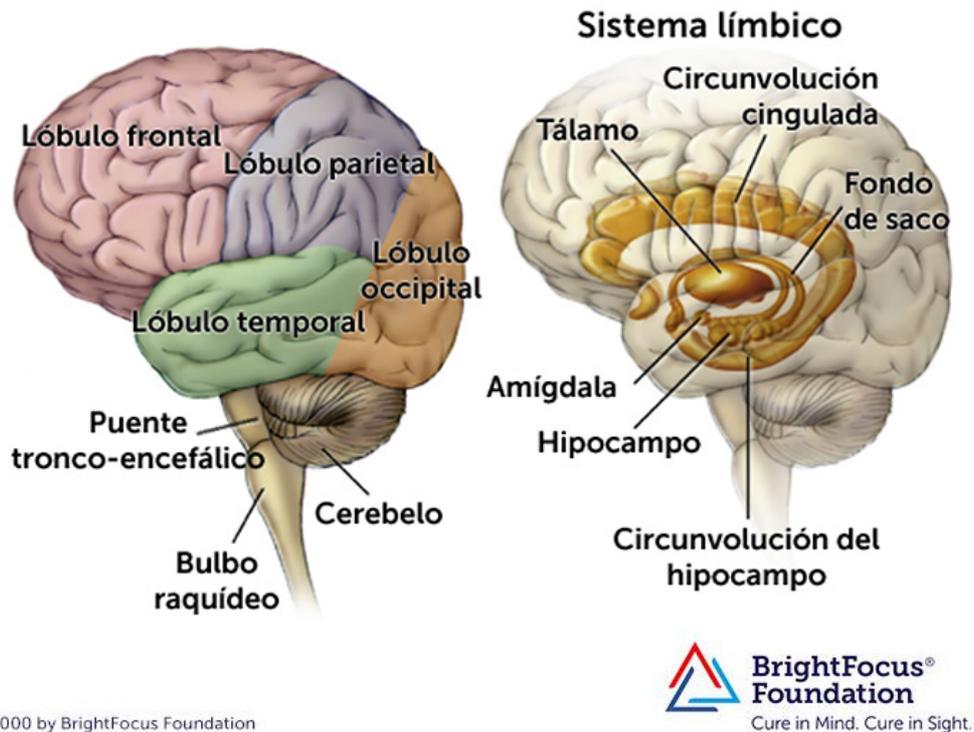


Figura 3- Estructura del cerebro

### 2.2.1 El cerebro adolescente: la poda sináptica y la mielinización

Las reflexiones que se describen en este apartado se han extraído de la obra de (Jensen, 2019), y de la entrevista que Frances E. Jensen hizo para BBVA aprendemos juntos. Son aportaciones muy interesantes y muy clarificadoras para aprender sobre el funcionamiento del cerebro adolescente y por este motivo las resumiré en las próximas líneas.

Las primeras investigaciones sobre el cerebro de los adolescentes empezaron a hacerse hace tan solo unos años. La aplicación de técnicas modernas de imagen diagnóstica para el estudio cerebral ha permitido obtener imágenes de gran calidad del cerebro humano.

Hace unos 15 o 20 años se creía que el cerebro ya estaba desarrollado del todo hacia los doce años, al principio de la pubertad. Eso se debe probablemente a Piaget, que era un neurobiólogo que llegó a esa conclusión hace casi un siglo. Pero la neurobiología moderna ha demostrado que el cerebro es el órgano más complejo del cuerpo y el que más tarda en desarrollarse, así que es el último órgano en llegar a la edad adulta y no lo hace del todo hasta llegar casi a los treinta años.

Tenemos cien mil millones de neuronas en nuestro cerebro y cien billones de sinapsis, que es lo que utilizan para hablar entre ellas y que sirven como puntos de conexión. Tenemos muchas de estas conexiones los primeros años de vida y las vamos perdiendo conforme nos hacemos mayores. Esta reducción de sinapsis se denomina “poda neuronal”, y parece estar controlada genéticamente, determinada por la experiencia e intensificada por el estrés. (Siegel, 2013). Para comprenderlo pensemos en como cuidamos un rosal, cuando las ramas más frágiles las podamos para que las más fuertes crezcan mejor.

Para aprender se necesitan estas sinapsis y los adolescentes tienen una enorme ventaja, ya que tienen muchas más sinapsis que les ayudan a aprender. Esto significa que aprenden más rápido y de manera más eficiente que los adultos. De hecho, se sabe que somos capaces de cambiar nuestro CI en la adolescencia.

A fin de tomar decisiones para actuar al instante, en tiempo real, las neuronas han de ser capaces de comunicarse con rapidez. Los impulsos se desplazan a toda prisa por las pequeñas fibras (axones) de una neurona a otra: es el “lenguaje” cerebral.

Los axones están diseñados para que el pulso eléctrico discurra rápidamente por ellos, por lo que actúan como cables eléctricos que conducen una señal eléctrica. Para conseguir que baje muy deprisa esta señal, es necesario que esté aislada y por ello los axones se cubren de **mielina**, que es una sustancia rica en lípidos que cubre nuestros axones y que aumenta la velocidad de transmisión de las neuronas. Esto es lo que hace que los adolescentes muestren un mayor volumen de sustancia blanca (axones) y un menor volumen de sustancia gris (dendritas y cuerpos neuronales) en la corteza frontal. La mielinización aumenta la eficacia, pero disminuye la plasticidad.

Tras la pubertad, las sinapsis más utilizadas se fortalecen y mejoran mientras que las menos utilizadas se eliminan. La poda sináptica conlleva un aumento de la eficiencia de la región ejecutiva. El hecho de que en los adolescentes no se pongan en funcionamiento determinadas regiones cerebrales de forma automática, a diferencia de los adultos, conlleva una menor variedad de recursos y podría explicar los cambios que observamos en su carácter.

El cerebro tarda, literalmente, casi treinta años en estar terminado: comienza en la parte trasera del cerebro y termina en la de delante, así pues, la última parte en conectarse completamente es la parte delantera del cerebro, el lóbulo frontal, que es donde se gestiona la función ejecutiva: control de impulsos, juicio, empatía, organización, control de las acciones y autocontrol.

Por otro lado, los adolescentes tienen áreas emocionales muy activas, porque éstas se encuentran en la parte trasera del cerebro, y forman parte del sistema límbico, que nos permite procesar emociones y recompensas. Aquí encontramos las emociones, la sexualidad, riesgo, recompensa, deseo... Todo esto está muy bien conectado en la adolescencia pero en cambio el lóbulo frontal no tiene esta conectividad tan rápida debido a que la mielinización todavía no ha finalizado y no está preparado todavía para controlar todos los impulsos.

Sería conveniente que los adultos seamos conscientes de que los adolescentes tienen debilidades, como correr riesgos, adicciones, incremento de emociones, susceptibilidad a la presión del grupo, pero a la vez también tienen fortalezas ya que gracias a su gran plasticidad neural (capacidad de las neuronas para establecer conexiones nuevas, y eliminar las que no se utilizan), pueden progresar rápidamente en su desarrollo cognitivo, emocional y social.

Se han realizado estudios con escáneres IRM (Imagen por Resonancia Magnética) funcionales en adolescentes humanos comparándoles con niños y con adultos, mostrándoles, por ejemplo, imágenes con elevada carga emocional y analizan cuál es la actividad de la parte emocional de su cerebro. Al comparar los resultados de ese mismo estímulo entre un niño, un adulto y un adolescente, los adolescentes responden, literalmente, el doble ante un estímulo emocional. Y eso es algo de lo que debemos darnos cuenta como padres.

En general, parece que tanto para la poda de estas sinapsis como por la mielinización que está aislando todas las conexiones, los chicos, en general, están unos dos años por detrás de las chicas en lo que se refiere a completar su desarrollo cerebral.

Es importante también destacar que debido a su mayor respuesta inconsciente a estímulos emocionales, los adolescentes pueden experimentar el estrés a niveles mayores que los adultos. Ciertos niveles de estrés, que podrían tener solo un efecto temporal en un adulto, duran mucho más en un adolescente.

La plasticidad sináptica aumentada es una fortaleza ya que les permite aprender más rápido o memorizar mucho mejor que los adultos, pero por otro lado su cerebro también puede aprender cosas negativas. Los jóvenes no suelen ser totalmente ajenos a las consecuencias negativas (los contras) de

sus actos pero a pesar de conocerlas, ponen mayor énfasis en los aspectos positivos (los pros): la emoción, la experiencia compartida, la diversión, la excitación de romper las reglas. El cerebro adolescente se va reorganizando y a partir de ahora tiene que empezar a crear circuitos que le permitan tomar decisiones basadas en el análisis crítico de cada situación. Durante esta maduración cerebral de la adolescencia se deberán integrar los circuitos emocionales y cognitivos.

El cerebro es un conjunto de células que se comunican unas con otras mediante productos químicos, los neurotransmisores. Durante la adolescencia se da un aumento de la actividad de los circuitos neurológicos que utilizan la dopamina, que es un neurotransmisor básico para que sintamos la necesidad de gratificación (todos los comportamientos y sustancias adictivas suponen liberación de dopamina). Ésto provoca que los adolescentes se sientan atraídos por las experiencias emocionantes y las sensaciones estimulantes y que incluso, se fijen solamente en la gratificación positiva, que saben con seguridad que les espera, mientras que no prestan atención ni valoran los riesgos y desventajas posibles. (Siegel, 2013). Por otro lado, los compañeros y el sentido de pertenencia a un grupo son muy importantes para los adolescentes. Su sistema límbico está guiando la conducta de forma más pronunciada que en el cerebro de los adultos, que puede modular mejor al tener un mayor acceso al lóbulo frontal, y tiende más a ir a por una gratificación inmediata sin tener en cuenta las consecuencias. La presión social es un estímulo emocional ante el que ellos son muy vulnerables.

Los adolescentes, como hemos comentado, están en la etapa ideal para aprender: las proteínas necesarias para crear una sinapsis aparecen en mayor número en el niño y el adolescente que en el adulto, pero a la vez asumen muchos riesgos, duermen poco, experimentan con drogas... Todo ello atenta contra este proceso de aprendizaje.

Lo mismo ocurre con el estrés, y precisamente la privación del sueño es una forma de estrés. Sus ritmos circadianos son diferentes durante esta etapa del desarrollo. Nos preguntamos por qué los adolescentes duermen hasta mediodía los domingos. ¿Es porque son vagos? Es porque están recuperando sueño. No son capaces de irse a dormir pronto como los adultos, su biología les hace irse a dormir tarde y ésto es un problema al levantarse por la mañana para ir a clase.

Cuando nos vamos a dormir, se segrega una hormona llamada melatonina en nuestro cerebro y hace que gradualmente nos relajemos y podamos dormir. La mayoría de los adultos comienzan a segregarla alrededor de las ocho o las nueve de la noche, y a las once ya estás adormilado. Los adolescentes atraviesan una fase en la que la melatonina tarda mucho más en ser segregada, alrededor de las once de la noche.

Por otro lado, sería muy importante que hubiera una mayor individualización del programa de aprendizaje. Los alumnos muestran capacidades, motivaciones, intereses o conocimientos previos distintos que inciden en su forma y ritmo de aprendizaje.

Es esencial partir de la base de que cada mente es exclusiva y cada niño es único. Se debe atender esa diversidad y procurar sacarle el mayor potencial a cada niño. Además se archiva mejor en nuestra memoria un recuerdo o un conocimiento que ha ido acompañado de una carga emocional fuerte que el que no ha tenido este refuerzo. Los recuerdos pueden tener una gran influencia en la estrategia educativa. (Casafont, Casas, 2017).

Los alumnos muestran capacidades, motivaciones, intereses o conocimientos previos distintos que inciden en su forma y ritmo de aprendizaje.

Referente al tema de las nuevas tecnologías no hay estudios definitivos acerca de cuántas horas de redes sociales o de conexión a internet deberíamos tener al día. Mientras tanto, se sabe que quizás no se lo podemos quitar, pero sí sabemos algo importante sobre el aprendizaje, y es que al cerebro humano no le gusta que lo distraigan cuando está aprendiendo. Investigadores de la Universidad de Minnesota han mostrado que en la adolescencia la capacidad de pasar la atención con éxito entre las diversas tareas está aún en fase de desarrollo.

Los adolescentes son expertos en multitarea, pueden hacer diez cosas a la vez. Se rodean a sí mismos con estímulos de todo tipo, la mayoría digitales. En 2006, investigadores de la Universidad de Missouri estudiaron de manera formal si los adolescentes de hoy tienen la habilidad especial para aprender mientras están distraídos y se demostró que la capacidad de aprendizaje disminuye en gran medida.

### **2.2.2. Neurociencia educativa: La neuroeducación**

Los rápidos avances en estas neurociencias han ido cautivando la atención de psicólogos educativos, psicopedagogos y educadores preocupados por aplicar los conocimientos neurocientíficos sobre el aprendizaje a la práctica educativa.

Seguiré citando información sobre este tema de (Bisquerra, Pérez González, Garía Navarro, 2015). Ante la progresiva aceptación de la posible aplicación al aula de los conocimientos que aportan las neurociencias, se ha llamado a la prudencia, dado que independientemente de los avances científicos en la comprensión del cerebro y su funcionamiento en el aprendizaje, aún existe una distancia difícil de cruzar entre el conocimiento científico del cerebro y su aplicabilidad práctica en el aula.

Los defensores de la neurociencia educativa abogan por enriquecer la formación de los profesionales de la educación con los conocimientos neurocientíficos sobre el aprendizaje pero para conseguir esto es importante descubrir y corregir las concepciones erróneas que estos profesionales puedan tener sobre el cerebro: “neuromitos”.

Tal como afirma [\(Bueno, 2017\)](#), hay muchos mitos. De hecho, el cerebro ha sido el gran desconocido. Seguimos sin saber muchas cosas de él, pero ya hay algunas que empezamos a saber.

Uno de los mitos más extendidos es el del diez por ciento. Solo usamos el diez por ciento de nuestro cerebro. Este mito surgió en el siglo diecinueve, cuando no se sabía para qué servían muchas partes del cerebro. Y después se le atribuyó a Einstein aunque el mito es muy anterior. Para empezar, usamos todo el cerebro, lo que pasa es que no lo usamos todo simultáneamente.

Tampoco todas las células sirven para generar y transmitir impulsos nerviosos. En la corteza cerebral, por ejemplo, las neuronas están acompañadas de otras células llamadas células de la glía. La presencia de estas células de la glía ha contribuido a alimentar el mito del 10%, dado que no actúan generando impulsos nerviosos, y puede dar la impresión de que están “ociosas”.

Pero no es así, su función es otra, y también imprescindible. No forman redes neuronales y no transmiten impulsos nerviosos, por lo que no están “activas” en el mismo sentido que las neuronas, pero son las encargadas, de alimentar las neuronas, de evitar inflamaciones, de limpiar el cerebro de sustancias de desecho y de fabricar una cubierta aislante para los axones de las neuronas para evitar cortocircuitos.

Cada actividad mental requiere la activación de unas redes neurales y de unas zonas específicas. Cuando un niño o adolescente realiza una actividad psicomotriz, tiene especialmente activas las redes de la corteza motora del cerebro, que gestiona los movimientos voluntarios y las de control ejecutivo, que le permite planificar y anticipar los movimientos que quiere hacer y sus consecuencias. Si esta actividad necesita seguir unas pautas preestablecidas, no necesitará tener activas las zonas del cerebro implicadas en la creatividad. En cambio, si les hacemos improvisar necesitará que estén conectadas.

El mismo razonamiento serviría para cualquier otra actividad, como tocar un instrumento musical, realizar una actividad artística, etc.

Lo curioso de este funcionamiento es que si cuando realizamos una actividad tenemos activas unas áreas del cerebro implicadas en su gestión, sería normal pensar que cuando no hacemos nada, descansando o distraídos sin prestar atención a nada concreto, es cuando el cerebro debería estar más inactivo

Pues, en realidad y aunque parezca increíble, es cuando no hacemos nada, cuando el cerebro muestra su máxima actividad, en todas las redes. El motivo es que el cerebro es el órgano que permite adaptar nuestro comportamiento al entorno, por lo que necesita responder con rapidez a cualquier imprevisto que

se presente. Cuando algo reclama nuestra atención o queremos focalizarnos en algún aspecto concreto, ya tenemos las redes activas y para ganar en eficiencia pasan a desactivarse las que no son necesarias o disminuye su actividad.

Todo ello ha permitido llegar a la conclusión de que a parte de que el mito del 10% no es cierto, es de suma importancia distraerse y dormir bien. Cuando lo hacemos, el cerebro sigue muy activo, lo que contribuye a consolidar lo aprendido. Y también estimula la creatividad, ya que se conectan redes que normalmente no están relacionadas.

Así pues, será beneficioso que dejemos a los adolescentes, y a todos los niños en general, que se distraigan, de vez en cuando, combinando ratos de atención y trabajo con ratos para distraerse, y también que les eduquemos en la importancia de dormir bien, las horas necesarias y con buena calidad de sueño.

Como curiosidad, añadir también que durante mucho tiempo se pensó que la corteza, la capa externa del cerebro, era una especie de caparazón protector sin más función que proteger el interior de este órgano, pero en realidad ahora se sabe que es precisamente ahí donde se generan y gestionan los aspectos más complejos y elaborados de nuestra vida mental. Es una de las zonas donde más influencia tiene la práctica educativa.

Otro de los mitos muy instaurado es que conviene guiar la enseñanza de los niños y adolescentes según el hemisferio cerebral que se considere dominante.

Se sabe actualmente que no es exactamente cierto lo que suele decirse acerca de que los procesos mentales que gestiona el hemisferio izquierdo acostubran a ser más calculadores, comunicativos y capaces de ejecutar planes más complejos que los del derecho. También que son más insensibles y materialistas.

El hemisferio derecho, en cambio, es responsable de las funciones mentales más amables y emocionales.

Si bien es cierto que hay una tendencia de cada uno de los hemisferios hacia un tipo de procesos, en todas las actividades mentales intervienen ambos hemisferios, por lo que no es cierto afirmar que uno es el racional y el otro el emocional. En cada situación concreta, hay uno que muestra más actividad que otro, pero esto no significa que sea más importante

Según esto, se tiende a creer que el adolescente o niño más intuitivo está más influido por el hemisferio derecho mientras que el más analítico lo está por el izquierdo y basándose en esto, que sería bueno conocer el estilo cognitivo de cada niño para mejorar su aprendizaje. Pero la realidad es que los procesos cognitivos complejos no involucran nunca una única región del cerebro que se activa de forma aislada, sino diversas redes y zonas que funcionan de manera combinada y coordinada.

Por lo que las actividades de aprendizaje en el aula requieren estar integradas y ser integradores, y ser transversales para que impliquen al máximo número de redes y zonas posibles. Las estrategias pedagógicas modernas ya van en esta dirección y sería interesante poder hacerlo también extensivo a cursos superiores.

Siguiendo con los mitos, existe la creencia de que el cerebro masculino es diferente del femenino, y que quizás conviene hacer clases separadas o bien, alternativamente. Pues se sabe, que los cerebros masculino y femenino son totalmente idénticos y solamente la cultura y la educación nos hace pensar que son diferentes. Por ejemplo, un caso típico es el estereotipo según el cual los niños son mejores en matemáticas. Recientemente se ha comprobado que es una cuestión cultural, no biológica del cerebro.

El siguiente mito que trataremos es el pensar que hay unas asignaturas más importantes que otras. La educación física y psicomotriz, por ejemplo, no solo es imprescindible para el desarrollo motor de niños y adolescentes, sino que, además, influye directamente en el rendimiento del cerebro.

La música, estimula el sistema de recompensa del cerebro y hace sentir bien a las personas, mejora la atención y control de las emociones, todo ello muy beneficioso para la educación en general pero el hecho de escuchar la música de un compositor determinado no hace a los niños más inteligentes, como se ha venido diciendo.

De la misma manera, la formación artística a cualquier edad estimula especialmente las zonas creativas y de sociabilización del cerebro, que luego utilizaremos para muchas otras tareas.

Y por último, otro de los mitos que hay es el de las inteligencias múltiples. Esta hipótesis, propuesta inicialmente por el psicólogo Howard Gardner, cuando salió fue muy útil, porque hasta ese momento el concepto tradicional de inteligencia se basaba en capacidades específicas en lógica matemática y en lingüística ...y entonces se pasó a tener en cuenta también la parte intrapersonal e interpersonal, la inteligencia naturalista, la inteligencia físico-cinestésica. Además se desmontó otro mito que era el hecho de considerar crucial el cociente de inteligencia medido a partir de unos test determinados que valoran unos aspectos muy concretos de la personalidad y que obvian todos los demás.

El funcionamiento cerebral que postula la teoría de Gardner de las inteligencias múltiples consiste en que cada tipo de inteligencia tendría que corresponderse con un área, o redes neuronales específicas. Pero el cerebro no funciona así, más bien al contrario, funciona como un todo integrado, y existen regiones compartidas para estos distintos tipos de "inteligencias". Por ejemplo: comparten redes neuronales las destrezas del lenguaje y las destrezas musicales, también la percepción musical y el razonamiento no verbal o para las redes relacionadas con la emoción compartidas con los procesos de razonamiento, la memoria y la acción.

Es imposible explicar matemáticas solo apelando a las partes lógico-matemáticas de nuestro cerebro. Cuando explicamos matemáticas lo hacemos con el lenguaje. Estamos usando la parte lingüística. Lo hacemos hablando unos con otros, utilizamos la parte interpersonal.

“No hay múltiples inteligencias, sino una inteligencia con varias dimensiones”.  
(Forés, Gamo, Hernández, Ligoiz, Pardo, Trinidad., 2015).

Aunque, desde el punto de vista educativo, **nos puede ser útil** el hecho de pensar que hay varias dimensiones. **Esto** nos puede ayudar a planificar actividades más completas y transversales para los alumnos, dado que cuantas más redes neurales activemos **de sus cerebros**, mejor guardada quedará la **información aprendida** en la memoria y con más eficiencia la podremos utilizar.

Lo que sí es cierto y que hay que tener en cuenta es que el cerebro percibe como más necesarias y las conexiones que incorporan aspectos emocionales, dado que las emociones se relacionan directamente con la supervivencia.

Las emociones son cruciales en cualquier aprendizaje. Cualquier aprendizaje que tenga componentes emocionales el cerebro lo almacenará mejor y luego permitirá que se utilice con más eficiencia.

De hecho, sin emociones el cerebro no recuerda nada porque no le encuentra interés. Las emociones se generan en una parte profunda del cerebro que se denomina amígdala. **La amígdala es una estructura subcortical que consiste en en dos grupos** neuronales y nos permite reaccionar sin pensar ante una situación que puede ser una amenaza o una oportunidad.

Por lo tanto, deberían utilizarse estrategias educativas que generen emociones positivas, para que de forma preconciente se asocie aprendizaje a placer.

Las emociones no solamente ayudan a aprender, sino que, además, vienen a ser una especie de “energía” que nos mantiene vivos. No es que sean propiamente una fuente de energía pero sí nos energizan, en el sentido que nos transmiten ganas de vivir, de avanzar, superarnos. Son una de las principales fuentes de motivación. Sin emoción nos sentimos apagados, deprimidos. Y esta emoción se puede apagar por muchos motivos en cualquier persona, también en los niños y los adolescentes. Uno de los motivos más importantes es el estrés.

Para motivar debemos saber que hay trabas que superar, pero es necesario que se perciban con optimismo. De hecho, la motivación es en sí misma una recompensa porque la realización de acciones con motivación, van acompañadas de descargas neurohormonales que activan las reservas de energía de nuestro cuerpo, las cuales a su vez nos producen placer.

La **alegría** es una emoción que se transmite socialmente y aprender a través de ella contribuye a dejar más huella en el cerebro. Aprender a través de la

alegría significa aprender con confianza y hace que en un futuro, cuando los alumnos sean adultos, sientan placer por aprender cosas nuevas.

Otra emoción, la **sorpresa**, activa la atención y la motivación. La motivación no es nada más que un aporte extra de energía al cerebro en forma de glucosa. Y oxígeno, para poder quemar la glucosa para generar energía. Como hay más energía, el cerebro funciona holgadamente y eso nos genera placer, sentimiento de recompensa.

El tálamo, la zona del cerebro que genera la atención, se activa ante cualquier situación inesperada. Cuando el cerebro recibe entradas sensoriales repetitivas, el tálamo deja de activarse. En cambio, se activa cuando la entrada sensorial es inesperada, cuando nos genera sorpresa. Entonces el tálamo activa al hipocampo, el centro gestor de la memoria, y a la amígdala, el centro generador de las emociones, para interpretar correctamente el alcance de la novedad y responder con rapidez, si fuera necesario.

Así pues, para mantener la atención debemos trabajar la capacidad de sorpresa.

Siguiendo la comparación que utiliza (Blakemore, 2017), diremos que en un suelo adecuado, una planta sana crecerá. Igual que es posible cuidar las plantas mediante a jardinería, la enseñanza pueda dar forma y moldear el cerebro. La educación incide plenamente en la forma como funciona el cerebro, y por tanto, en toda nuestra vida mental y en todos nuestros comportamientos.

Si la educación incide en el cerebro y el cerebro es el órgano que nos permite adaptarnos al entorno y transformarlo, saber cómo se forma y cómo funciona, de qué manera aprende, qué le motiva, cómo retiene la información que recibe y de qué manera la utiliza, nos puede ayudar, o nos debería ayudar, a afinar aún más nuestras estrategias educativas.

### **2.3. La adolescencia: rasgos característicos**

¿Qué es la adolescencia? Para algunos equivale al período teenager, comprendido entre los 12 y los 18. Diversos estudios la consideran simplemente la segunda década de la vida: esta es la definición de la Organización Mundial de la Salud. El primer psicólogo que estudió la adolescencia como un periodo de desarrollo fue Stanley Hall, quien a principios del siglo XX la definió como una etapa que comenzaba en la pubertad, en torno a los 12 o 13 años, y terminaba entre los 22 y los 25 años. En la actualidad, numerosos investigadores consideran esta etapa como el intervalo entre los cambios biológicos de la pubertad y el momento en que un individuo asume un papel estable e independiente en la sociedad.

Según esta definición, el inicio de la etapa adolescente se mide desde el punto de vista biológico, mientras que el final se concibe desde el punto de vista

social y es bastante arbitrario. Por tanto, en Occidente, suele decirse que la adolescencia comienza en la pubertad, en torno a los 11 o 12 años y termina en algún momento comprendido entre aproximadamente los 19 y los 25 años.

La adolescencia es un proceso que se encuentra entre la infancia y la vida adulta. Es un período para aprender a convertirse en adulto, no para convertirse en un adolescente con éxito. Por este motivo, hay aspectos que vive el adolescente que necesitan del soporte de quien tiene alrededor y de la educación emocional.

En esta etapa es característica la inestabilidad emocional. Los jóvenes pasan de golpe de la desesperación a la euforia, del enamoramiento a la culpa del aburrimiento a la excitación. Las emociones están en constante cambio y si no se les ayuda a regularlas, las conductas pueden resultar impulsivas y descontroladas.

Las causas de esta inestabilidad pueden ser varias (*Pérez-Escoda, 2015, p11*), como por ejemplo:

- La necesidad de asumir una nueva imagen corporal
- El desarrollo de nuevas dimensiones de su identidad
- La aceptación y regulación de su nueva sexualidad
- Sus nuevas capacidades cognitivas
- La necesidad de afrontar la presión de sus iguales delante de la presión de los adultos
- El desarrollo de la autonomía sin romper con las figuras de apego
- Las nuevas presiones escolares
- El egocentrismo
- La falta de flexibilidad en la regulación emocional

El adolescente se cierra en sí mismo, se vuelve egocéntrico, está tan preocupado por su propia persona que tiende a menudo a no considerar la perspectiva ajena. Todos estos aspectos acaban dañando sus relaciones sociales y su autoestima.

Según (*Marina, 2014*) la adolescencia es una etapa que cuenta con unas características determinadas:

Se produce un florecimiento de la individualidad: adultos y adolescentes deben aprender que los cambios que se producen en esta etapa no pasan por accidente. En la adolescencia se empieza una relación más fuerte entre iguales y se alejan de los adultos. Su cerebro debe prepararse para un mundo donde todo será desconocido y cambiante.

Como se ha comentado en el apartado 2.2.1, en los adolescentes existe una sensibilidad muy grande del cerebro a la dopamina, que es un neurotransmisor cerebral que desempeña un papel fundamental en el control de la atención o la

cognición y que activa los circuitos de gratificación. Esto explica que los adolescentes den más importancia a la recompensa que a los riesgos en la búsqueda de lo novedoso.

Existe también una sensibilidad a la oxitocina que hace más gratificantes las relaciones sociales lo que justifica la necesidad del adolescente por relacionarse con compañeros de su misma edad. El llamado “cerebro social”, que engloba regiones cerebrales que intervienen en lo afectivo y cognitivo en relación a los demás, sigue desarrollándose la adolescencia.

Otra característica típica de estas edades es la exploración creativa. Pueden aprender a hacer las cosas por sí mismos, no necesitan estar en este entorno conocido. La gran plasticidad cerebral durante la adolescencia convierte esta etapa en una oportunidad fantástica para el desarrollo y ampliación de esas ansias que muestran por ser creativos.

Y además actualmente debemos hablar del impacto que tienen las redes sociales sobre nuestros adolescentes: la mayoría de adolescentes pasan mucho tiempo relacionándose con otras personas on line. Las fotos que aparecen en las redes sociales dan una imagen falsa de cómo es la vida de esa persona, es una imagen artificial y estudiada, que para muchos jóvenes que no se encuentran identificados con esta felicidad constante, puede suponer motivo de desencanto e incluso, depresión. Los adolescentes están perdiendo la capacidad de conversar, de sentarse cara a cara y mantener contacto visual, de apreciar las señales no verbales.

No tienen conexión real, no se involucran en conexiones de persona a persona sino que están acostumbrados a estar solos.

Si se acostumbran a experimentar la realidad de un modo tan superficial, va a resultar muy complicado para ellos, cualquier forma más profunda de experimentar su vida interior y la de otras personas.

Los padres y profesores tenemos dos funciones básicas: somos un refugio y su lanzadera. El refugio es enseñar a los adolescentes las habilidades de mirarse a uno mismo para estar tranquilos y a salvo.

También debemos estar preparados para lanzarlos al mundo y para hacerlo deben conocer las habilidades para reflexionar, relacionarse y tener resiliencia para volar al abandonar el nido, tal como señala [\(Marina, 2014\)](#).

***“Tus hijos no son tus hijos***

***Son hijos e hijas de la vida deseosa de sí misma.***

***No vienen de ti, sino a través de ti y aunque estén contigo no te pertenece cen.***

***Puedes darles tu amor, pero no tus pensamientos,***

***Pues ellos tienen sus propios pensamientos.***

***Puedes hospedar sus cuerpos, pero no sus almas,***

***Porque ellas viven en la casa del mañana, que no puedes visitar  
ni siquiera en sueños.***

***Puedes esforzarte en ser como ellos, pero no procures hacerlos  
semejantes a ti***

***porque la vida no retrocede, ni se detiene en el ayer.***

***Tú eres el arco del cual tus hijos, como flechas vivas, son lanzados  
(...).***

***Deja que la inclinación en tu mano de arquero sea hacia la  
felicidad”.***

*Khalil Gibran, (1982)*

Debemos cambiar nuestro acercamiento a la educación, para tener adolescentes que se sientan cómodos con la incertidumbre, que les entusiasme la curiosidad, saber quienes son de verdad. Esa forma integrada de vivir emergerá naturalmente y creará un mundo más amable y compasivo.

Un niño que está creciendo y está entrando en la adolescencia se encuentra con que “sus olas se están haciendo grandes pero nadie le ha enseñado como surfearlas para sortearlas por lo que no dejan de hundirle.” Los cambios en su humor son frecuentes. Aprender la capacidad de la reflexión, detenerse y ser consciente de su estado emocional en cada momento para aprender a nadar entre las olas, es muy importante. Es agotador sentir que te golpean las olas si no has aprendido esta capacidad y esto causa estrés en el adolescente.

Los padres y educadores deberíamos enseñarles a tomar consciencia de sus emociones, a identificarlas.

Como adultos, (Marina, 2014) apunta que deberíamos transmitir a nuestros adolescentes las siguientes habilidades:

Reflexionar (sentir el pensamiento que hay detrás de cada acción). Cuando lo enseñas cambia el comportamiento.

Relacionarse, lo importante que es conectar con otras personas, somos criaturas sociables y debemos enseñar el arte de la conversación y colaboración más ahora que no tienen contacto visual, no se despegan del móvil. Las habilidades sociales se pueden enseñar y son esenciales.

Resiliencia, enseñarles que tienen capacidades para reparar una conducta y reconocer que se ha equivocado y así reparar el error. La cosa más importante para una persona es mantener las relaciones con los otros ya que esto ayuda a entender que debes ser amable contigo mismo y con los otros. Superarse y

saber que pueden dar la bienvenida a los desafíos y pensar que pueden ser oportunidades.

***“Si no estás cometiendo errores, no estas tomando decisiones.”-***

*Catherine Cook (s.f.)*

Son muy necesarias todas estas habilidades para desarrollarse bien en su vida. Necesitamos adolescentes que sean capaces de hacerse preguntas que les ayuden a abrirse sabiendo que quizás no haya una sola respuesta correcta, que tengan curiosidad, que sepan sentirse cómodos en la incertidumbre, y darse cuenta de que puedes cooperar y hacer florecer las habilidades de otras personas para poder trabajar juntos.

***“Debes comenzar a pensar en ti mismo como la persona que quieres ser” (David Viscott, 1974)***

### **2.3.1. Desmontando falsos mitos de la adolescencia**

Si preguntamos a los adultos acerca de su opinión sobre la adolescencia, la mayoría nos responderán afirmando que “es una etapa terrible” cuando en realidad es una etapa maravillosa, pero si los adultos creemos que es terrible, al final acabará siéndolo y así lo estamos transmitiendo a los jóvenes. La adolescencia es una oportunidad increíble.

Según [Robert Epstein \(2007\)](#), doctor en psicología por la Universidad de Harvard, fue G. Stanley Hall (1846-1924) quien lanzó la idea de que los jóvenes son inherentemente incompetentes e irresponsables, con la publicación de *Adolescence*, un libro de dos volúmenes que constituyó todo un hito.

Hall se engañó tanto por la agitación de la época como por una famosa teoría biológica que más tarde se demostraría errónea. Fue testigo del estallido de una revolución industrial y de las migraciones masivas que llenaron de cientos de miles jóvenes las calles de las prósperas ciudades estadounidenses pero nunca miró más allá de esas calles al formular sus teorías sobre los adolescentes.

Está todavía muy extendida la creencia, en conformidad con la afirmación de Hall, que la crisis que se vive en la adolescencia constituye una parte inevitable del desarrollo humano.

Existen, además, otras creencias sobre esta etapa que no se ajustan a la realidad pero que los adultos tenemos muy interiorizadas y que deberíamos intentar replantear: [\(Siegel, 2013\)](#), analiza varios mitos sobre la adolescencia, que según indica, la ciencia está demostrando que no son ciertos. Son los siguientes:

- Las hormonas en ebullición no existen. Esto parece que es falso. Sí aumentan las hormonas pero lo que experimentan los adolescentes es sobre todo el resultado de cambios en el desarrollo del cerebro. Conocer estos cambios puede ayudar al adolescente y a los adultos en su día a día.
- Que los adolescentes están indefensos porque están invadidos por estas hormonas en ebullición. Si como padres o profesores les transmitimos nuestros miedos por esta indefensión se lo acabarán creyendo. El aumento del nivel de neuronas afecta a su cerebro, a su cuerpo y a su maduración sexual. No están indefensos lo que pasa es su cerebro se están remodelando. Eliminando circuitos y neuronas que no necesitan al principio de la adolescencia, más adelante se producirán unas conexiones muy intensas, llamadas mielinización. El proceso final de la remodelación será podar las áreas del cerebro que están volviéndose más especializadas e intensificar las conexiones. Este proceso de diferenciación y conexión se llama integración. La integración es el objetivo final de los cambios del cerebro adolescente. y se produce entre los 25 y 30 años.
- Así pues, otro mito es que la adolescencia termina a los 20 años: Esto no es así. Debemos tener esperanza en la adolescencia porque es una etapa que tiene su propia esencia, es una chispa emocional, un momento de conexión social, búsqueda de lo nuevo y tiene una esencia creativa. Estas funciones son universales, hay pasión, un sentimiento de que todas las cosas importan, capacidad de colaboración entre ellos, tienen el valor de probar cosas nuevas y la imaginación para aprender, e imaginan como podría ser el mundo y cómo debería ser.
- Muchos adultos interpretan que la pasión es un tipo de desorden, que deberían competir entre ellos en lugar de colaborar entre ellos como un grupo, no potencian su creatividad. El futuro del planeta depende de la inventiva del cerebro de los adolescentes. “Muchos adultos han perdido la esencia clave de la adolescencia y deben mantener vivo este espíritu”. (Siegel, 2013).
- Creer que el crecimiento durante la adolescencia requiere pasar de la dependencia de los adultos a una total independencia de ellos. Aunque existe una tendencia natural a que así sea, los adolescentes siguen beneficiándose de la relación con los adultos. Los amigos cobran mayor importancia en este período, la naturaleza de los lazos que mantienen los adolescentes con sus padres como figuras de apego cambia.  
Que es un período de inmadurez que los jóvenes solo necesitan “madurar”. Con esta visión tan restringida de la situación, vemos la

adolescencia como algo que debemos padecer y a la que tenemos que sobrevivir.

Pero los adolescentes no solo tienen que sobrevivir a esta etapa sino que pueden desarrollarse gracias a este importante período de su vida.

***“No era una hipócrita con una cara real y varias caras falsas. Tenía varias caras porque era joven y no sabía cuál era o quería ser”. (Milan Kundera, 1965).***

Cuando conseguimos superar los mitos y ver las verdades que esconde, la vida de los adolescentes y la de los adultos que los rodean mejora considerablemente.

Suele suceder que lo que los demás creen de nosotros puede definir cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo nos comportamos. Y tiene esto que ver en cómo lo jóvenes encajan las actitudes negativas más frecuentes que proyectamos a veces los adultos: que son descontrolados, perezos o descentrados.

La adolescencia es un tiempo de intensidad emocional, implicación social y creatividad, no un período de locura e inmadurez.

### **2.3.2 El Talento adolescente**

Según (Marina, 2014), talento es la capacidad de elegir bien las metas, y utilizar la información, gestionar las emociones, y poner en acción las funciones ejecutivas para conseguir las.

Lejos de pensar en la adolescencia como una etapa problemática, (Marina, 2014), insiste en la idea de que debemos reconocer que en cada adolescente hay un talento especial que debe desarrollar.

El talento no está antes, sino después de la educación, y el gran objetivo educativo de la adolescencia es generar su propio talento. Los recientes avances en neurociencia apoyan esta nueva visión de la adolescencia, que se empieza a contemplar como la “Nueva Edad de Oro” del aprendizaje. El deseo de autonomía, la búsqueda de la identidad, la toma de decisiones, la exigencia de responsabilidad, están impulsados y hechos posibles por los cambios que experimenta el cerebro del adolescente, que en esta etapa desarrolla y consolida su “cerebro ejecutivo” y su “cerebro social”.

Hay razones para pensar que el paradigma tradicional de la adolescencia (que pone el foco en los problemas y utiliza un lenguaje en ocasiones demasiado catastrofista) debe cambiarse porque no se adecúa a la realidad y porque no favorece el pleno desarrollo de la juventud, se convierte en una profecía que se

cumple por el hecho de anunciarse. Debemos reivindicar la adolescencia como una etapa decisiva, creadora, y poderosa, y ayudar a su florecimiento. Es el momento de adquirir fortalezas nuevas, de suplir carencias, de hacer proyectos.

***“Trata a un hombre tal como es y seguirá siendo lo que es. Trátalo como lo que puede y debe ser y se convertirá en lo que puede ser”***  
*(Johann Wolfgang von Goethe, s.f.)*

Debemos introducir en esta etapa las virtudes de una personalidad capaz de resistir las presiones del entorno, pero también capaz de adaptarse a él, de resolver los problemas que plantea.

Enseñar a los adolescentes a tomar decisiones es el centro de la educación profunda, y el adolescente debe tomar cuatro decisiones fundamentales en esta etapa:

**-decidir pensar mejor**, la explicación que nos demos de los hechos crea sentimientos optimistas o pesimistas y el adolescente está elaborando su propio relato, que le va abrir o cerrar caminos ya que puede contarse una historia de éxitos o de fracasos, de resignación o de rebeldía.

**-decidir sentir mejor**, es decir experimentar los sentimientos adecuados que nos informan mejor de la realidad y nos ayudan a realizar adecuados proyectos de vida.

**-decidir ser más libre**, que iría ligado a potenciar la autodisciplina, la capacidad de aplazar la recompensa, la resiliencia.

**-la construcción del carácter**, los adolescentes están preocupados por su personalidad, quieren saber quiénes son. Deben construir el conjunto de recursos intelectuales, emocionales, ejecutivos necesarios para después elaborar un plan de vida autónomo.

O sea, generar y gestionar talento y en este punto les podemos ayudar a consolidar su autonomía.

Necesitamos fomentar en los adolescentes una mentalidad de crecimiento y de confianza en sus capacidades. Están construyendo su talento y esto es una tarea muy importante. No podemos dejar de explicar a los jóvenes que uno de los componentes de la felicidad es la experiencia del progreso, de superación, de estar en marcha.

### **3. Descripción**

### 3.1 Necesidades, objetivos

Destacaría que lo que me ha movido a realizar el trabajo sobre la adolescencia es la necesidad de encontrar y compartir con los padres y educadores las habilidades y herramientas para intentar desarrollar el potencial de nuestros hijos/as, empezando por desarrollar el nuestro propio. Quizás necesitemos a veces cambiar la mirada y la comunicación con nuestros hijos / alumnos.

***“El verdadero buscador crece y aprende, y descubre que siempre es el principal responsable de lo que sucede” (Jorge Bucay, s.f)***

En nuestros niños y sobre todo adolescentes veo a veces la necesidad de que se den cuenta de que no deben perder su esencia y su capacidad de disfrutar de la vida y ser felices. Aceptando las diferencias, siendo tolerantes y respetando.

Creo que es importante que todos vivamos con amor hacia uno mismo y hacia los demás. Debemos seguir aprendiendo y mejorando pero sin olvidar de apreciar lo que ya somos.

Y en este camino de aprendizaje, cuanta más información tengamos de los cambios en el cerebro y en las emociones de los adolescentes, más herramientas tendremos y más capacidad de comprensión tendremos para facilitar el camino a nuestros hijos o alumnos.

Para los adolescentes, el objetivo sería ayudarles en este viaje emocional, que a veces puede resultar un poco doloroso y complicado y otras veces, emocionante.

No existen los padres perfectos, ni lo fueron los nuestros ni lo seremos nosotros pero descubrir que incluso lo imperfecto es perfecto nos dará paz, nos ayudará a situarnos en nuestro lugar y nos dará fuerza y consistencia para mejorar lo mejorable. (Bach, 2017).

***“El importante trabajo de mover el mundo hacia adelante no tienen por qué realizarlo hombres perfectos” (George Eliot, s.f)***

Debemos ocuparnos de nuestro bienestar y crecimiento, no solo del de nuestros hijos. Dedicar un tiempo a nuestro mundo interior es uno de los requisitos esenciales para un funcionamiento óptimo, según (Siegel, 2013).

La conexión con el propio ser interno es uno de los objetivos primordiales de la educación. Cuando atendemos y nutrimos nuestra interioridad, podemos darnos con más generosidad a los demás. Comprometernos con la alegría de vivir y con nuestra propia felicidad es la mejor forma de contagiar amor a la vida a nuestros hijos.

Es importante encontrar nuevas maneras de transmitir los descubrimientos científicos a los jóvenes, a los padres, y **educadores**.

La adolescencia es el período de la vida en el que desarrollamos un sentido profundo de quiénes somos, y sobre todo de cómo nos ven los demás. El largo camino de la adolescencia nos da un sentido de identidad propia y de conocimiento de los demás que nos permite llegar a ser adultos independientes, no depender tanto de los padres y familia, y consolidarnos en el grupo de iguales.

En la adolescencia aparecen, pues, necesidades nuevas (Marina, 2017):

- Deseo de independencia, de autonomía.
- Búsqueda de identidad, de sociabilidad.
- Deseo de sentirse competentes y autónomos, y por ello es el momento de las decisiones, de los proyectos, de la posibilidad.
- Necesidad de tomar las decisiones adecuadas y la decisión depende de la **motivación**, el deseo, y las ganas de hacer algo y también de los sistemas de control del comportamiento (la voluntad).
- Los adolescentes necesitan sentirse autónomos y los padres quieren que “vuelen” solos y para todo ello, necesitan **“responsabilidad”**. La responsabilidad es la decisión inteligente, actuar teniendo en cuenta los deberes y las consecuencias, y no solamente los deseos.

### 3.2 Propuestas para padres y educadores de adolescentes

A los padres y profesores o personas que trabajan con adolescentes, les animaría a tomar conciencia de la importancia de ayudar al adolescente que tienen al lado, para que no solamente sobreviva a este período, sino que también crezca.

***“No se puede parar una cascada pero sí aprender a dirigir su curso: podemos guiar y encauzar” (Nascimento y Petrizan, 2017)***

Como describe (Bach 2017) el amor a la vida tiene que ser el gran motor de la vida y de la educación. Los niños y adolescentes necesitan padres, madres y

maestros enamorados de la vida. Ésta es una de las cualidades esenciales de cualquier educador.

Tenemos que educar para la vida, pero sobre todo, para amar la vida para que hijos y alumnos quieran vivir su propia historia de amor con la vida.

***“ Siéntate. Celebra tu vida”. (Derek Walcott, s.f)***

Los adolescentes tienen capacidad de esfuerzo, pero necesitan una pasión, un sueño inspirador para ponerse en marcha. Debemos contagiarles el amor a la vida, a las personas, al amor.

Los adolescentes se encuentran en una fase decisiva de su desarrollo en la que todavía no está todo sincronizado y cuanto mejor los entendamos –y sepamos explicárselo-, más sosegado será este período de su vida.

***“Los jóvenes no sólo deben ser amados, sino que deben notar que se les ama” (San Juan Bosco,***

Tal como apunta Jensen, F. nuestros adolescentes nunca se mostrarán tranquilos y razonables, y habrá momentos en que nos podrán al límite de nuestra paciencia, pero no debemos olvidar los siguientes puntos:

- Seamos tolerantes con los desvaríos de nuestros adolescentes, pero procuremos hablarles con calma de sus errores
- Comunicuémonos y relacionémonos con ellos: debemos insistir en lo positivo de la vida de nuestros adolescentes y repitámosles que estamos para ayudarles cuando necesiten algún consejo.

Intentemos evitar confrontaciones y enfrentamiento, es el momento de aprender, y hay que recordarlo continuamente. Las valoraciones y consejos sin explicaciones o cuando estamos alterados lo que consiguen es aumentar el distanciamiento del adolescente. Debemos invertir en ellos esfuerzo y tiempo aunque nos parezca que tenemos a un joven casi independiente en casa.

No se trata de que sean como nosotros queremos que sean, sino de ayudarles a encauzar de forma positiva su energía. Una buena forma de propiciarlo es ofrecerles un entorno tranquilo y organizado donde crecer.

***“El amor verdadero es el deseo inevitable de ayudar al otro para que sea quien es ”(Jorge Bucay, 2001)***

También debemos ser conscientes de los peligros que acechan fuera y para ello debemos sumergirnos en su mundo, averiguar qué música les gusta, qué películas o series ven, qué libros leen... No pretendamos ser su mejor amigo,

pero sí intentemos saber lo que ocurre en su vida para poder entenderlos, aconsejarles mejor y fijar los límites que sean necesarios.

Y sobre todo, seamos conscientes de que nos observan, aunque ni ellos mismos sean conscientes de que lo hacen. Nuestra forma de afrontar la vida y enfrentarnos a sus retos supone para ellos toda una experiencia de aprendizaje por lo que lo hemos de compartir con ellos pero sin agobiarlos en exceso. Debemos formar juntos un equipo.

Quizás no a todos los adolescentes les resultaría útil saber sobre sus cerebros, pero la mayoría lo pueden encontrar esclarecedor, y tienen derecho a saber. En este momento, los adolescentes no aprenden nada sobre sus cerebros en la escuela y quizás sería bueno incluir estos temas.

Muchos problemas emocionales, depresiones, ansiedad...aparecen antes de los 24 años. Es un período de vulnerabilidad. Los cambios se producen al mismo tiempo, una confluencia, una tormenta perfecta: los cambios hormonales, los cambios neuronales, los cambios sociales y las presiones de la vida aumentan repentinamente. Los cambios en el cerebro hacen que sea particularmente plástico y susceptible al estrés ambiental. La presión de las escuelas y los exámenes va en aumento. Como adolescente, su mente y capacidad cognitiva se están desarrollando para que pueda reflexionar sobre la vida, el futuro y su lugar en la jerarquía social de una manera más sofisticada. Se están haciendo pruebas de sesiones de mindfulness en algunas escuelas. Quizás no sea la panacea pero probablemente la atención plena sí puede ayudar a los jóvenes a mejorar su bienestar.

El mensaje de la neurocientífica ([Jensen, F, 2019](#)) para **profesores** es que sigan estando conectados con los estudios que están surgiendo acerca del cerebro adolescente, porque es ciencia real y los profesores están provocando plasticidad sináptica en sus estudiantes. Están lidiando con un cerebro en crecimiento y que está aprendiendo. Deben ser conscientes del profundo efecto que el colegio tiene sobre el cerebro adolescente y su papel, en el que han de ser observadores de la salud emocional del adolescente. Y ser capaces de, quizá, comunicarse con los padres o con otros adultos en la vida del adolescente sobre temas relacionados con su mundo emocional. Al fin y al cabo el papel de los profesores es ayudar a formar estos cerebros, y deberían ser conscientes de ello y ser creativos al respecto. Recordando que los adolescentes necesitan de mucha estimulación, pueden aprender muy rápido.

A los **padres**, el objetivo es que se den cuenta de lo importante que es también aprender sobre lo sucede en esta etapa del desarrollo del cerebro para que lo comprendan y lo respeten. Todos deberíamos respetarlo, los profesores también, no debemos tratar con desganancia y preocupación a los adolescentes porque nos aleja de ellos y no ayuda en nuestra relación. Debemos ayudar a

los adolescentes a que se exploren a sí mismos, ellos son los primeros interesados en descubrir por qué hacen esas cosas.

Y a los **adolescentes** de hoy en día, sería necesario transmitirles que están viviendo una época muy importante. Ninguna otra generación de adolescentes en la historia de la humanidad ha conocido o ha tenido acceso a tanta información sobre esta etapa tan especial del cerebro como ahora. Que utilicen esta información para pensar en que pueden hacer de éste el mejor periodo de su vida gracias a su cerebro y su capacidad de aprender, que sepan que tienen debilidades y que acudan a los adultos que les rodean para que les ayuden a tomar decisiones cuando lo necesiten.

Si los adolescentes empiezan a comprender lo que hay de ciencia detrás de los cambios que experimenta su cerebro durante esos años, su adolescencia y su edad adulta serán mejores, tal como afirma (Siegel, 2013). Y si los adultos pueden mejorar la percepción de estos mismos aspectos fundamentales de la mente adolescente, también ellos disfrutarán de una vida más sana y feliz. Tenemos mucho que aprender de la mente adolescente que surge en estos años y acerca de cómo podemos aprovecharnos de su esencia a lo largo de toda nuestra vida.

Amemos la vida para que ellos la amen, no nos olvidemos de afrontar esta etapa con humor a pesar de que perdamos la paciencia en ocasiones, para que ellos aprendan también a disfrutarla.

***“La vida no se mide por el número de veces que respiramos, sino por los momentos que nos quitan el aliento”*** (George Carlin, s.f)

***“La juventud es feliz porque tiene la capacidad de ver la belleza. Cualquiera que tenga la capacidad de ver la belleza nunca envejece***  
(Franz Kafka, s f.)

Volviendo al tema de la importancia de la formación de los profesores y formadores en educación emocional, me gustaría destacar la tesis de c

En la tesis, Esher García Navarro, analiza el resultado después de haber aplicado dos programas de educación emocional en el profesorado y demuestra que se confirma el desarrollo de sus competencias emocionales. Además, diversas investigaciones ponen de manifiesto la importancia de la formación del profesorado en competencia emocional y social para conseguir influir positivamente en los estudiantes y su aprendizaje. Los programas de educación emocional tienen efectos en la mejora del clima del centro. Como indica Esther García Navarro, indica, esta es la tendencia que se observa en los resultados de su tesis, sin que se pueda establecer una relación causa a efecto por sí mismo. Pero cuando estas observaciones tienden a coincidir con

otros estudios en la misma dirección, se refuerza la idea. A partir de los resultados de esta tesis, se considera esencial impulsar la implementación de programas de desarrollo emocional de los docentes. Es imprescindible que el profesorado adquiera estas competencias emocionales para preparar a los estudiantes para la vida, ayudarles a ser emocionalmente inteligentes y vivir con más bienestar. (García Navarro, 2017, p.221)

Destacaré aquí de nuevo, el **programa de educación emocional del GROPE**, que es un programa universal y preventivo. Los dos objetivos principales de este programa son el desarrollo de competencias emocionales y la creación de climas emocionales que favorezcan la convivencia, el aprendizaje y el bienestar. A continuación, se describen los rasgos principales que caracterizan este programa:

- Es un programa secuencial, por tanto, se inicia en educación infantil y está presente a lo largo de primaria y secundaria.
- Se presenta como un programa transversal. Está presente en todas las áreas educativas de todos los cursos y niveles educativos.
- Incluye a toda la comunidad educativa implicada en la educación de niños y adolescentes: profesorado, estudiantes, familias, directivos de los centros, profesionales de administración y servicios (no docentes) y agentes sociales.
- Adopta, pues, un enfoque comprensivo implicando a toda la comunidad educativa y afectando a la cultura organizacional de centro, los valores y la misión; está presente en el patio durante el recreo, en el comedor, en la biblioteca; trasciende los muros del centro y se extiende a la vida familiar, social y de tiempo libre.

Este programa debe cumplir una serie de requisitos - Bisquerra, Pérez-González y García Navarro (2015, p.275).

- **Fundamentarse en un marco teórico** sólido y en investigaciones científicas, indicando qué competencias socioemocionales van a desarrollarse,
- Explicar los **objetivos** del programa, en términos evaluables,
- Conseguir la **coordinación de la comunidad educativa**, y también su **apoyo**.
- Las **técnicas de aprendizaje** que utiliza deben ser activas y variadas: role-playing, vídeos, relajación, diario emocional (sobre todo para adolescentes )...
- Ser **secuencial** a lo largo de varios años

- Aplicarse a **situaciones y contextos diversos** (patio, familia, calle, Sociedad).

Empiezan a surgir también muchas “escuelas para padres”, donde se aplican también este tipo de programas de educación emocional y donde se facilitan herramientas y técnicas para ser capaces de transmitir la mejor “herencia emocional” a nuestros hijos y para trabajar un mayor autoconocimiento que nos permita ser más fuertes y completos emocionalmente para que esto tenga un impacto positivo en nuestros hijos.

Los contenidos de los programas de educación emocional enfocados a adolescentes girarán en torno a las competencias emocionales. El objetivo es preparar a los jóvenes para poder afrontar retos y las circunstancias de la vida con mayores probabilidades de éxito, con la finalidad de aumentar el bienestar personal y social.

El adolescente que aprende normas claras de comportamiento y competencias emocionales y sociales tiende a sentirse más seguro, valorado, digno de confianza, con mejor autoestima, automotivación, con percepción de autoeficacia para afrontar retos, con comportamientos apropiados, con buen rendimiento académico, con predisposición para tomar compromisos personales y sociales.

Es la infelicidad y el malestar lo que causa la mayoría de los problemas. Una estrategia de prevención de conflictos consiste en desarrollar el bienestar consciente. Hay que procurar reconvertir las situaciones adversas. Observar y tomar conciencia de los muchos aspectos positivos que nos rodean a pesar de todo. (Aguillo, Filella, García Navarro, López Cassà, Bisquerra, 2010. p, 79,80)

#### OBJETIVOS DE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL (Bisquerra, 2000)

Los objetivos generales de la educación emocional pueden resumirse en los siguientes términos:

- Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones
- Identificar las emociones de los demás.
- Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
- Prevenir los efectos perjudiciales de las emociones negativas
- Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas
- Desarrollar una mayor competencia emocional
- Desarrollar la habilidad de automotivarse.
- Adoptar una actitud positiva ante la vida.
- Aprender a fluir
- Mejorar las relaciones interpersonales.
- Desarrollar las habilidades de vida para el bienestar personal y social.

De estos objetivos generales se pueden derivar otros objetivos más específicos, en función del contexto de intervención. Algunos ejemplos son:

- Desarrollar la capacidad para controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
- Tomar conciencia de los factores que inducen al bienestar subjetivo.

- Potenciar la capacidad para ser feliz.
- Desarrollar el sentido del humor.
- Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras de mayor nivel pero a largo plazo.
- Desarrollar la resistencia a la frustración.

Por extensión, los efectos de la educación emocional conllevan resultados tales como:

- Aumento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales satisfactorias.
- Disminución de pensamientos autodestructivos, mejora de la autoestima.
- Disminución en el índice de violencia y agresiones.
- Menor conducta antisocial o socialmente desordenada.
- Menor número de expulsiones de clase.
- Mejora del rendimiento académico.
- Disminución en la iniciación al consumo de drogas (alcohol, tabaco, drogas ilegales).
- Mejor adaptación escolar, social y familiar.
- Disminución de la tristeza y sintomatología depresiva.
- Disminución de la ansiedad y el estrés.
- Disminución de los desórdenes relacionados con la comida (anorexia, bulimia).

Estudios realizados sobre el cerebro muestran que las acciones en la etapa pre adolescente son guiadas más por la amígdala y menos por la corteza frontal, lo que repercute en el momento de tomar decisiones y resolver problemas (Davidson, 2012).

De ahí la importancia de ser conscientes de estos procesos biológicos y de los estados emocionales por los que atraviesan los jóvenes, a fin de que permitan entender, anticipar y educar el comportamiento de los adolescentes y por consecuencia a hacerlos responsables de sus propias acciones.

El responsabilizarse de las decisiones que se toman es un proceso complejo, que supone un aprendizaje a lo largo de toda la vida y en el que intervienen diversos factores tanto cognitivos como emocionales. Implica una adaptación personal y social a la nueva situación; se han de describir sentimientos y emociones y evitar los que sean negativos; se ha de evitar la impulsividad y la inhibición (autocontrol).

Hay que enfatizar la relevancia y la necesidad de que los adolescentes aprendan a tomar decisiones bajo el esquema de una regulación de las emociones y siguiendo su propios principios, los cuales deben estar en consonancia con sus valores.

Los adolescentes necesitan dos cosas: sentirse amados y sentir que la vida vale la pena (Bach, 2017, p. 23). Necesitan saber que la vida es bonita para tener ganas de hacer algo bonito con su propia vida.

Si les damos a entender que la vida que les espera es una calamidad o si perciben en nosotros decepción y desesperanza, estarán desmotivados. Los adolescentes tienen capacidad de esfuerzo pero necesitan una pasión. Contagiémosles amor a la vida, a las personas, al amor, a la belleza. Despertemos en ellos el gozo y las ganas de ser, de sentir.



## PROPUESTAS DE TALLERES PARA ADOLESCENTES PARA TRABAJAR LA MOTIVACION

La **motivación** está íntimamente relacionada con la emoción. Motivación proviene de la raíz latina movere (mover); igual que emoción (de ex-movere, mover hacia fuera). La puerta de la motivación hay que buscarla a través de la emoción. A través de esta vía se puede llegar a la automotivación, que se sitúa en el extremo opuesto del aburrimiento, y que abre un camino hacia la actividad productiva por propia voluntad y autonomía personal. Este es uno de los retos de futuro de la educación. (Bisquerra, 2000).

Automotivación: Es la capacidad de automotivarse e implicarse emocionalmente en actividades diversas de la vida personal, social, profesional, de tiempo libre, etc. Motivación y emoción van de la mano. Automotivarse es esencial para dar un sentido a la vida. (Bisquerra, 2000).

La motivación es un estímulo o incentivo que nos impulsa a la acción y a conseguir aquello que queremos. Es muy necesaria en niños y adolescentes, ya que es el motor que les ayuda a avanzar y conseguir todo aquello que quieren en la vida. Es lo que les da energía para conseguir todos los retos que les ofrece su día a día.

La motivación o impulso intrínseco nace de la automotivación, el deseo de hacer algo simplemente porque te gusta, te motiva o te apetece. Se fundamenta en factores internos como la autodeterminación, la curiosidad, el desafío, el esfuerzo. El impulso extrínseco, en cambio, surge de una recompensa que obtienes tras la acción realizada.

Es muy positivo trabajar la automotivación ya que ésta no depende de otros para conseguir lo que se desea. Si solamente te mueve la motivación extrínseca, acabarás demasiado pendiente de los demás y no sabrás descubrir lo que realmente te interesa y es importante para ti.

Si en la vida de un joven dominan las motivaciones extrínsecas, le costará ser feliz porque tendrá miedo constante al fracaso y a decepcionar a los demás. En cambio, si aprenden a automotivarse, suelen ser más felices porque encuentran motivación en todo lo que realizan.

¿Cómo podemos ayudar a los adolescentes a encontrar la motivación?

A través de los valores. Los valores constituyen una herramienta muy útil para trabajar la motivación de los niños y adolescentes. Son principios o deseos internos que nos permiten orientar nuestro comportamiento hacia la motivación y la plenitud personal. Nacen de nuestra esencia, y tienen un impacto directo en nuestro comportamiento

Cuanto más conectados estemos a nuestros valores y a nuestro ser, más plenos nos sentiremos, más motivados estaremos y por lo tanto, más brillaremos.

Los valores ayudarán a los jóvenes a encontrar un sentido a sus vidas. Es fundamental ayudar a los adolescentes a descubrir sus valores. Es la manera de conectarlo con su energía interior y con lo que le hace feliz de verdad.

La neurociencia ha observado que los valores se procesan en el mismo lugar del cerebro donde se procesan las emociones. A veces estamos hablando casi de lo mismo con distintas palabras. Tal vez sea cuestión de énfasis.(Bisquerra, 2014)

Identificar sus valores le ayudará a saber qué quieren en la vida y a tomar las decisiones oportunas, a encontrar un sentido de la vida. El sentido de la vida dota de significado lo que vivimos y nos da fuerza para resistir y seguir empeñados en la construcción de lo que queremos. El proyecto de vida otorga motivación y resiliencia. (Cabero, 2011).

Propuesta de actividad que podemos realizar para descubrir los valores de los adolescentes:

## TALLER : 1

### ACTIVIDAD: VISUALIZACIÓN DE MI “YO ADULTO”

Competencia emocional: AUTONOMIA EMOCIONAL. Automotivación

Duración: 2 horas.(Extraído del libro Descubriendo a Matías, de Claudia Bruna).

Es un ejercicio largo para hacer durante aproximadamente dos horas. Podemos explicar a los adolescentes que se trata de un juego para descubrir todas las cosas que son importantes para ellos.

Hacemos una pequeña introducción del ejercicio y les pedimos confianza y que se dejen llevar.

Leemos la siguiente visualización como si fuera un cuento, con voz tranquila. Les pedimos que cierren los ojos, que se relajen y dejen volar su imaginación.

Imagínate que un día saliendo de casa te encuentras una máquina teletransportadora que te puede llevar al lugar que quieras, un lugar al que siempre has soñado ir. ¿Dónde irías?.

#### Mi “yo adulto”:

Imagínate que de repente apareces en ese lugar. Es un lugar precioso que tiene todo lo que te gusta. Visualiza y observa bien dónde te encuentras. ¿Qué aspecto tiene este lugar?. ¿Qué tiene de especial?. ¿Qué se escucha?. ¿Qué colores hay?. Trata de sentir y percibir ese lugar.

(Después de cada pregunta dejamos una pausa para que los jóvenes reflexionen. No se trata de responder en alto las preguntas, sino de profundizar en la visualización).

Te sientes emocionado, sabes que algo bueno va a pasar. Escuchas algunos ruidos y alguien se acerca a ti y te dice: “Hola, te estaba esperando”. Te giras y ves a tu “yo adulto”. Eres tú mismo de aquí a veinte años. Le miras con admiración. Fíjate en su aspecto, su cara y forma de vestir (pausa).

Os decís hola y os abrazáis bien fuerte. Tu “yo adulto” te invita a casa a tomar un vaso de agua. Aceptas, vas encantado.

¿Cómo es la casa?, ¿qué hay en ella?, ¿dónde vives?, ¿con quién?, ¿a qué te dedicas?, (Pausa).

Os contáis cómodamente y charláis un rato. Sientes curiosidad y decides hacerle algunas preguntas:

“¿Qué necesito tener en cuenta para llegar donde estás tú?” (pausa)

“¿Qué es lo más bonito que recuerdas de estos veinte años?” (pausa)

“¿Qué tengo que saber de mi “yo adulto”? (pausa)

Se ha hecho tarde y debes volver a casa para no preocupar a tus padres. Os despedís y tu “yo adulto” te da algo para que lleves contigo, “¿qué es lo que te da?”

La visualización ya ha terminado. Ahora, -decimos a los adolescentes-, debes abrir poco a poco los ojos y anotar todo lo que recuerdas de este viaje: sobre el lugar, sobre tu “yo adulto”, sobre la conversación, sobre las preguntas y respuestas.

Cuando terminen, les podemos preguntar sobre la experiencia y todo lo que han anotado ¿Dónde has ido?, ¿Cómo era ese lugar?, ¿Qué había?, ¿Cómo era tu “yo adulto”?, ¿de qué hablasteis?, ¿Qué respondió a tus preguntas?, ¿qué te dio?.

Debemos escuchar atentamente los valores que hay detrás de su historia y anotarlos en una hoja (diez aproximadamente).

Una vez formemos una lista de valores de cada “alumno”, podemos ayudarles a vivir más cerca de ellos con preguntas como:

- ¿Cómo puedes tener más presente este valor en tu día a día?
- ¿Qué puedes hacer para traer este valor a tu vida?
- ¿Qué valor echas de menos?, ¿cómo puedes invitarlo a volver?
- Cuando recoges tu habitación ¿qué valores de tu lista estás honrando?, Orden, respeto, convivencia, amor...

Ayudarles a descubrir valores en aquellas cosas que a priori parece que no les gustan también es muy favorable. Los valores son personales, intransferibles y permanentes. No obstante, puede cambiar su orden de importancia. Por ejemplo, cuando se es joven la diversión y los amigos son muy importantes, pero a medida que uno se hace mayor pueden ganar importancia la familia y la tranquilidad. Todos pueden ser valores tuyos, simplemente han variado su orden.



## LISTA DE VALORES

Amistad	Desapego	Honestidad	Progreso
Amor	Desarrollo	Humildad	Realización
Aprendizaje	Disciplina	Humor	Reconocimiento
Autenticidad	Educación	Igualdad	Respeto
Aventura	Empatía	Independencia	Romance
Belleza	Entrega	Integridad	Sabiduría
Bienestar	Entusiasmo	Justicia	Seguridad
Bondad	Equilibrio	Lealtad	Sencillez
Colaboración	Espiritualidad	Libertad	Serenidad
Compañerismo	Estabilidad	Liderazgo	Servicio
Comprensión	Estética	Madurez	Sinceridad
Comunicación	Excelencia	Nobleza	Solidaridad
Comunidad	Éxito/logro	Naturaleza	Suavidad
Conexión	Familia	Oportunidad	Ternura
Confianza	Fidelidad	Paciencia	Tolerancia
Constancia	Flexibilidad	Participación	Tradición
Cooperación	Franqueza	Pasión	Tranquilidad
Cuidado	Gentileza	Paz	Valentía
Cumplimiento	Gratitud	Paz interior	Vitalidad

Podemos continuar la sesión con el vídeo, del lanzamiento de la Marca Perú:

<https://www.youtube.com/watch?v=42AXjcP-B2U&t=5s>

Este anuncio nos trae a la mente los viajes, las experiencias, los recuerdos, las gentes que nos encontramos por el camino y la historia de nuestra vida formada por “pequeños momentos”. Una serie de valores de vida que siempre tenemos presentes en los viajes.



**PRACTICAR:**

**Ejercicio 1:**

Piensa en un momento de tu vida en el que te has sentido muy motivado/motivada. Reflexiona y responde las siguientes preguntas:

Explica la situación:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

¿Cómo sabes cuando estás motivado? ¿Qué sientes y dónde lo sientes?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

¿Cómo es tu actitud o tu comportamiento cuando estás motivado?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

¿Cómo te relacionas con los demás? ¿Y contigo mismo?

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

¿En otras situaciones te sientes así?. Nombra tres situaciones

-----  
-----  
-----

-----  
-----  
-----

¿Cuál es el común denominador? ¿Qué valores están presentes en estas situaciones?

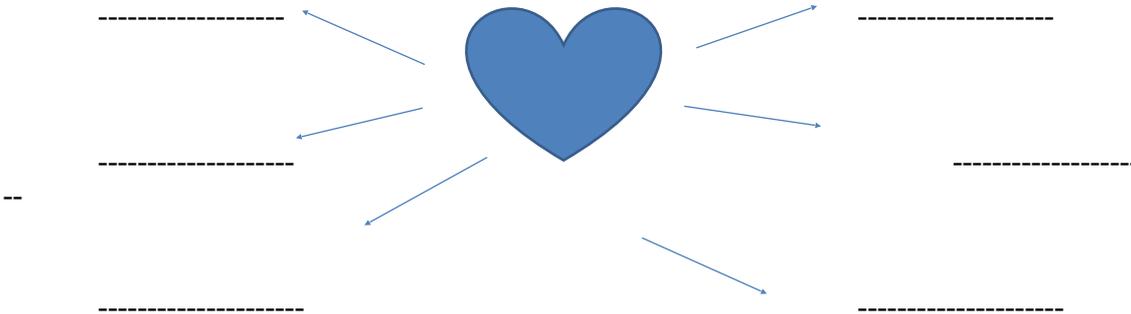
-----  
-----  
-----  
-----  
-----

**Ejercicio 2:**

Preguntemos a los adolescentes ¿qué es lo realmente importante para ellos. Escribimos en una hoja todos los valores que vayamos escuchando y creamos una lista.

Dejemos que cada uno de ellos elija los seis valores que consideren más importantes para ellos.

Los valores que quiero cuidar en mi corazón son:



Preguntas a realizar a los adolescentes:

- ¿Qué dos valores crees que estás respetando?

1.-----  
2.-----

- ¿ Qué dos valores podrías respaldar todavía más?

1.-----  
2.-----

- Elige dos valores que quieras todavía trabajar más

VALOR 1: -----

Haz una declaración de intenciones donde muestres tu compromiso para tener más presente ese valor en tu vida. ¿A qué te comprometes para tener respetar más este valor?

Ejemplo Valor 1. Mi compromiso es ir cada semana a tenis sin fallar un día, y así me sentiré más motivado.

VALOR 2: -----

Haz una declaración de intenciones donde muestres tu compromiso para tener más presente ese valor en tu vida. ¿A qué te comprometes para tener respetar más este valor?

PREGUNTA PARA HACERNOS NOSOTROS: ¿Qué talentos nacen de los valores de estos jóvenes?

Podemos finalizar, viendo este vídeo con los adolescentes, donde Carol Dweck nos habla de la “mentalidad de crecimiento”; es decir, de cómo podemos aumentar la capacidad de nuestro cerebro para aprender y resolver problemas.

Dweck describe dos formas de pensar sobre un problema que es un poco difícil de resolver. ¿No eres lo suficientemente inteligente como para resolverlo? ¿o simplemente no lo has resuelto todavía?

[https://www.ted.com/talks/carol\\_dweck\\_the\\_power\\_of\\_believing\\_that\\_you\\_can\\_improve](https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve)

PROPUESTA PARA EXPLICAR A LOS ADOLESCENTES LOS CAMBIOS EN EL CEREBRO EN ESTA ETAPA:

TALLER 2

EL CEREBRO ADOLESCENTE

Objetivo: Es importante encontrar nuevas maneras de transmitir los descubrimientos científicos a los jóvenes, a los padres, educadores y al público

en general y una buena forma de hacerlo podría ser con la adaptación de la obra de teatro Brainstorm.

Duración: Dos horas.

Cuenta historias sobre las complejas relaciones entre jóvenes y sus padres, de las inquietudes, dudas, miedos, anhelos e ilusiones, dentro del contexto del cerebro adolescente en desarrollo. Y a la vez, con las aportaciones que los propios adolescentes protagonistas de la obra hacen, podemos aprender cómo la ciencia del cerebro adolescente es interpretada por jóvenes, ver lo que les importa e interesa.

Esta obra fue estrenada en Londres por jóvenes integrantes de la Company Three, una compañía de teatro juvenil. La neurocientífica Sara-Jayne Blakemore les ayudó a concebir Brainstorm, dándoles charlas y talleres sobre el cerebro adolescente. Se trata, pues, de una interpretación de la ciencia del cerebro adolescente, escrita y representada exclusivamente por adolescentes.

Podríamos iniciar la sesión, enseñando este video que es una breve adaptación que se hizo de esta obra en el Royal Albert Hall. Es un resumen de la obra y finaliza con la intervención de Sarah-Jayne Blakemore, aportando datos científicos sobre los cambios en el cerebro adolescente que explican los comportamientos de los adolescentes que hemos visto en el vídeo y que nos ayudan también a resolver sus dudas y anhelos.

**BRAINSTORM:** <https://www.youtube.com/watch?v=qPxPs-Sc4tw>.

A continuación, detallo un pequeño extracto original de la obra, en la que los adolescentes están imaginando a sus padres hablando del cerebro de sus hijos. Este fragmento podríamos proponer que lo leyera uno de los adolescentes, después de haber visto el vídeo:

“tú me dices...tu cerebro está roto, es como el cerebro de un adulto pero no funciona como es debido. Es como si estuvieras en una ciudad desconocida y no tuvieras ningún plano ni supieras lo que estás haciendo. Y tomas una y otra vez la calle equivocada. Tú cerebro algún día será como el mío y estará bien pero hasta entonces tienes que intentarlo y comportarte como yo lo hago...y yo te miro... y no digo nada”:

Al final de la obra los adolescentes responden a sus padres:

“Mi cerebro no está roto, es hermoso, estoy en una ciudad en la que no había estado antes y veo luces brillantes e ideas nuevas, y miedo y oportunidad y un millón de calles iluminadas y lanzando destellos. Y digo que hay muchos lugares que explorar, pero tú te has olvidado de que existen porque cada día recorres el mismo camino con las manos en los bolsillos y la vista fija en el suelo. Si mi cerebro cambiara de la noche a la mañana entonces lo único que yo habría visto

es lo que tú me has mostrado y yo sería una versión de ti. Pero yo no quiero ser una versión de ti, yo quiero ser una versión fantástica de mi. Cuando estoy alocado y descontrolado es porque estoy descubriendo quien soy, qué es el mundo, todas las cosas que podría ser. Cada día soy más quién soy yo y tengo miedo, y tú tienes también miedo porque quizá soy quien no quieres que sea. Pero todo irá bien, hay muchas cosas que quiero decir y no las digo, no puedo, me las quedo...”

A continuación, podríamos añadir un comentario acerca de la importancia de que ellos, los adolescentes, conozcan mejor su funcionamiento y sus cambios para que de esta forma, le sea más fácil entenderse a ellos mismos y utilizar este conocimiento, para aprender capacidades, habilidades, y competencias emocionales, tan importantes para su paso a la vida adulta.

La adolescencia es el período de la vida en el que desarrollamos un sentido profundo de quiénes somos, y sobre todo de cómo nos ven los demás. El largo camino de la adolescencia nos da un sentido de identidad propia y de conocimiento de los demás que nos permite llegar a ser adultos independientes, no depender tanto de los padres y familia, y consolidarnos en el grupo de iguales. El cerebro adolescente no “está roto”: La adolescencia es un período en que se producen cambios importantes en el cerebro: debemos entenderlo, alimentarlo y elogiarlo.

Podríamos seguir la sesión, proponiendo a los adolescentes un coloquio, acerca de qué les ha parecido el vídeo, que nos expliquen si se sienten identificados con los jóvenes que aparecen, con sus miedos, sus dudas, sus reacciones, sus comportamientos... y también comentar qué les ha parecido la explicación científica realizada por Sarah-Jayne Blakemore. Podemos preguntarles si conocían todos éstos cambios y cómo creen que pueden utilizar este conocimiento a partir de ahora para desarrollar todo su potencial y para intentar tomar las decisiones de la manera más adecuada posible.

## Ejercicio: 2

Aprender a usar el poder de la mente adolescente puede ayudarnos a tener una experiencia positiva surgida de este período de cambio intenso. Si se manejan bien, estos cambios cerebrales pueden llevar a resultados positivos más adelante.

Intentemos explorar la esencia de la adolescencia con un enfoque “desde dentro” porque de esta forma, el comprender los mecanismos internos propios y de otros, nos puede ayudar a entender el comportamiento externo propio y ajeno. La comprensión desde dentro puede ayudarnos a crear la vida que queremos y no limitarnos a aceptar lo que se nos ha dado.

Para abordar este enfoque desde dentro podemos estudiar cómo el cerebro, la conciencia de uno mismo y la relación con los demás ayudan a crear la experiencia de quienes somos (como ayudan a formar nuestra mente) para poder estar mejor equipados para la vida.

La idea es que los adolescentes inicien un viaje de descubrimiento donde lo que aprendan y sobre lo que reflexionen les ayude a atravesar los años de la adolescencia y que sepan aprovechar el poder creativo de esta etapa y se aferren a su esencia con sabiduría y comprensión. (Siegel, 2013, p.30,31).

Después de realizar esta breve introducción a los adolescentes, podemos ver con ellos el siguiente vídeo, donde Daniel Siegel explica de forma muy visual y clara los cambios del cerebro adolescente, cómo se va reestructurando.

<https://www.youtube.com/watch?v=001u50Ec5eY>. "The adolescent Brian". Daniel J. Siegel

Durante la maduración, parte de la materia gris se transforma en materia blanca. Por tanto, el cerebro sufre cambios estructurales, apareciendo nuevas conexiones, desapareciendo otras y reorganizando conexiones que existían previamente. Se produce una «poda» neuronal, desechando todas aquellas conexiones que ya no son útiles y que por el desuso se han debilitado.

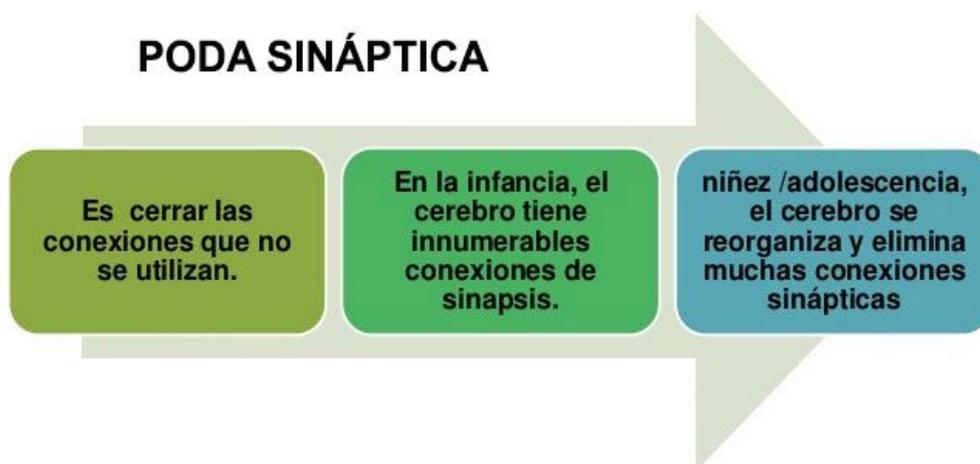


Figura 4:La poda sináptica

Daniel Siegel insiste en que la adolescencia es una oportunidad para la creatividad, para el trabajo en equipo, para dar salida a esas conexiones cerebrales que se están produciendo, para crear ese mundo interior tan necesario, para llevar un clima familiar y escolar en armonía, para saber encauzar las emociones que se van presentando.

Recomienda habilidades como el "mindsight" para construir un mundo interior, con sentimientos, compasión y empatía. Estas habilidades te pueden dar una visión de tu mente y de la mente de los demás con lo cual se establece una relación empática en beneficio de las dos partes.

Podemos comentar con los adolescentes lo que han aprendido viendo el vídeo y hablar de técnicas de mindsight, muy recomendables, porque, como indica Siegel, "Mindsight" es un término que describe nuestra capacidad humana para percibir la mente de uno mismo y los demás. Es una poderosa lente a través del cual podemos

comprender nuestra vida interior con más claridad, integrar el cerebro y mejorar nuestras relaciones con los demás. “Mindsight” es un tipo de atención focalizada que nos permite ver el funcionamiento interno de nuestras propias mentes. Esto nos ayuda a bajar del piloto automático de comportamientos arraigados y respuestas habituales. Nos permite “nombrar y domesticar” las emociones que estamos viviendo, en lugar de ser abrumados por ellos.

Ejemplo de herramienta “Mindsight”: (Siegel,2013,p.64,65)

La visión interior y el filtro de la mente: Hablamos a los adolescentes:

Ahora mismo intenta cerrar los ojos y preguntarte simplemente ¿qué estoy sintiendo en este mismo instante en el cuerpo?. Puede que sientas tensión en los músculos o puede que sientas los latidos de tu corazón, la respiración en los pulmones, o sencillamente un cúmulo de sensaciones del cuerpo como un todo.

¿Qué imágenes me vienen a los ojos de la mente?. Las imágenes pueden adoptar muchas formas, incluyendo imágenes visuales reconocibles Pero también puede que tengas imágenes de sonido o de tacto, alguna imagen de otro momento de tu vida o cierta esperanza de futuro Las imágenes pueden resultar difíciles de expresar con palabras, pero no te preocupes por eso, ahora lo único que importa es que seas consciente de estas experiencias mentales internas y nada más.

¿Y cuáles son los sentimientos que siento por dentro? Las emociones pueden acompañarse de sensaciones corporales, pero también enlazan nuestro cuerpo a nuestros pensamientos, a nuestros recuerdos y a nuestras percepciones. Ser consciente de tu estado emocional es un gran punto de partida.

Y ahora ¿qué pensamientos surgen a través de mi conciencia? Es curioso, pero en realidad nadie sabe con exactitud que es un pensamiento, o qué pensar. O sea que no te preocupes, si te cuesta definir si estás pensando en esto o en aquello. Cualquier pensamiento que aparezca es válido; lo único que tienes que hacer es estar alerta a todo lo que te sucede en este preciso instante.

Esta es la forma básica en la que podemos filtrar nuestro mar interior para ver lo que pasa dentro.Cuando filtramos nuestra mente, inspeccionamos a fondo las sensaciones, las imágenes, los sentimientos y los pensamientos que tenemos dentro de nosotros en un momento determinado

No necesitamos preocuparnos por poner en palabras estas experiencias internas; el componente esencial de este ejercicio de filtrado es sencillamente ser conscientes de nuestro mundo interior. A medida que vayamos familiarizándonos con él, podemos probar a llevar un registro diario como medio para profundizar en la exploración.

Podemos acabar con la siguiente conclusión:

El cerebro es nuestro activador, nuestro centro de control, y la buena noticia es que cuando entendemos el cerebro, podemos controlar sus poderosos impulsos para tomar decisiones positivas y hacer cambios constructivos en nuestras vidas.

La ciencia nos proporciona un poderoso hallazgo: se puede aprender a mejorar la forma en que funciona la mente y construir un cerebro más sano y unas relaciones más gratificantes.

## PROPUESTA DE TALLER PARA TRABAJAR LA RESPONSABILIDAD:

TALLER: 3

### LA RESPONSABILIDAD

Competencia emocional: Autonomía emocional

Duración: 1,5 hora

“Hemos levantado la estatua de la libertad sin haber construido primero la de la responsabilidad.” (Viktor Frankl,s.f.)

Podemos empezar la sesión viendo con los adolescentes este “potente” vídeo de Will Smith donde opina que somos responsables de nuestra libertad y de nuestros actos. No importa de quien es la culpa cuando algo sale mal: tú eres el responsable de arreglarlo.

Es importante que desde jóvenes –les explicamos a los adolescentes- sepáis asumir y gestionar las responsabilidades para ser personas fuertes, independientes y capaces de avanzar a pesar de las adversidades.

<https://www.youtube.com/watch?v=NpQnMEIOXCY> (Fault vs. Responsibility. Will Smith).

RESPONSABILIDAD: Intención de implicarse en comportamientos seguros saludables y éticos. Asumir la responsabilidad en la toma de decisiones, incluso ante la decisión de las actitudes a adoptar ante la vida: positivas o negativas. (Bisquerra, 2000).

Es importante tener iniciativa, crear decisiones alrededor de tu vida para conseguir aquello que deseas. Tus decisiones son las que van a definir tu futuro. Cuanto más te conozcas y tengas claro lo que tienes, mejor podrás elegir y dirigir tu vida.

La responsabilidad (Respons – abilidad) es la habilidad de responder a cada situación de la vida y la forma como respondemos determina como nos sentimos.

La Responsabilidad nos genera un estado de energía alto, con una gran motivación. Para conseguirla es importante desarrollar las siguientes habilidades:

- Compromiso: se trata de que adolescentes sepan asumir y cumplir obligaciones, siempre adaptadas a su edad.
- Perseverancia: consiste en saber persistir en las metas y planes que se hacen. Es educar para que los compromisos que se asumen, lleguen a término.
- Toma de Decisiones: el tomar una determinada decisión implica indudablemente asumir una responsabilidad para afrontar las consecuencias de dicha decisión.

- Autonomía: es importante ofrecer ir otorgando autonomía a nuestros adolescentes, pues es la clave de la responsabilidad.
- Seguridad: sólo si conseguimos que desarrollen seguridad en sí mismos, conseguiremos que asuman responsabilidades sin necesidad de depender de otras personas.
- Autoexigencia: parte de la responsabilidad es saber avanzar y crecer en nuestras metas y proyectos, conociendo nuestro potencial a la vez que nuestras limitaciones.

¿Quién maneja el control de tus emociones y pensamientos?, ¿Quién decide qué pensar, qué sentir? Lo decides tú. Dependerá de ti, de tu decisión de ubicarte en un lugar de víctima o de poder sobre tu propia vida...”

¿Quién no se ha sentido culpable alguna vez? ¿Quién no ha culpado a otros alguna vez por nuestros propios errores?”

Hay una gran diferencia entre sentirse culpable y sentirse responsable. Decir “Es mi culpa” o decir “Es mi responsabilidad” hace que cambie por completo nuestra forma de sentir y nuestro comportamiento.

### Responsabilidad vs culpa

Mientras que la responsabilidad implica «la habilidad para responder», la culpa te encierra en el dolor y te inhabilita a resolver una situación.

¿Os ha pasado que buscáis culpables a para todo?, o que generáis culpa de todo lo que sucede a vuestro alrededor?.

Responsabilidad	Culpa
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es <b>objetiva</b> y se enfoca en la solución</li> <li>- Fomenta el <b>perdón</b> para solucionar el error</li> <li>- Se origina en la <b>consciencia</b></li> <li>- Toma <b>acción</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es <b>subjetiva</b> y se aleja de la solución</li> <li>- Fomenta la <b>venganza</b> para solucionar el error</li> <li>- Se origina en el <b>ego</b></li> <li>- Se <b>estanca</b></li> </ul>

Figura 5: Responsabilidad versus culpa

Podemos continuar viendo el siguiente vídeo (de Ricardo Benedetti): Soy el único responsable de mis actos.

<https://www.youtube.com/watch?v=CKshamApwW4>

Y para acabar la sesión pediremos que un joven, lea el siguiente “cuento” :

#### La mariposa y el hombre:

Un día un hombre que paseaba por el campo, se encontró el capullo de lo que iba a ser una mariposa.

Le hizo tanta ilusión que se lo llevó a casa; no quería perderse el nacimiento de esa mariposa.

Pasaron los días y el hombre se percató de un pequeño orificio en capullo y pensó, “ya está, la mariposa saldrá enseguida”.

Se sentó y observó cómo la mariposa luchaba por conseguir salir de aquel capullo que la envolvía.

Le asombró el ver cómo forcejeaba sin descanso para poder pasar su cuerpo a través de ese pequeño agujero; pero de repente esa lucha parecía haber terminado, no se veía ningún intento por parte de la mariposa, como si hubiese desistido.

Viendo esto, el hombre con todo su buen hacer, decidió ayudar a la mariposa.

Cogió unas tijeras y con las mismas hizo el orificio del capullo más grande, tan grande que la mariposa pudo salir fácilmente.

La sorpresa fue cuando vio salir a la mariposa.... Tenía el cuerpo hinchado y sus alas eran muy pequeñas y estaban dobladas.

El hombre siguió mirando, ya que pensó que el milagro se formularía ahora, sus alas se desdoblarían y crecerían bellas mientras su cuerpo se deshinchaba.

Pero pasaba el tiempo y nada cambiaba, ni las alas se desdoblaban y crecían, ni su cuerpo se deshinchaba; es más, la pobre mariposa sólo era capaz de arrastrar su cuerpo haciendo círculos.. y nunca pudo echarse a volar.

Lo que el buen hombre, nunca pudo entender fue que esa limitación, ese forcejeo de la mariposa para poder salir del capullo, realmente era la forma con la que la naturaleza hacía que se segregasen los fluidos necesario para formar sus alas para que pudiese volar.

Extraído del libro: «Aplicate el cuento» de Jaume Soler y M. Mercé Conangla.

Lo que el hombre en su bondad no entendió fue que la restricción de la apertura del capullo y la lucha de la mariposa para salir de su diminuto agujero, comprendían la forma en que la naturaleza, forzaba fluidos del cuerpo de la mariposa hacia sus alas, para que estuviesen fuertes y grandes y luego pudiese volar. Libertad y volar llegaron después de la “lucha”.

*(No hagamos por nuestros hijos lo que solo la maduración y el tiempo conseguirán: hacerlos fuertes para volar).*

Una vez lo hemos leído, podemos comentar con los adolescentes, la moraleja que se extrae de este cuento, comentamos sus opiniones, valoraciones...

Podemos poner de fondo la siguiente canción, incluso podemos ver el vídeo que la acompaña:

*Follow the sun (Xavier Rudd). Una canción inspiradora para darnos cuenta de que nada es más importante que hacer lo que deseamos hacer y estar donde queremos estar.*

<https://www.youtube.com/watch?v=0E1bNmyPWww>

#### **4. Conclusiones**

Los adolescentes se encuentran en una fase decisiva de su desarrollo en la que su cerebro no todavía del todo sincronizado. Cuanto mejor lo entendamos y sepamos explicárselo, más tranquilo será este período de su vida.

El volumen de sustancia gris en el lóbulo frontal aumenta durante la infancia y los primeros años de la adolescencia, obteniéndose un máximo en torno a los doce años para luego ir disminuyendo durante la adolescencia. Este incremento conlleva un aumento de las sinapsis, mientras que el descenso gradual de sustancia gris, de algunas regiones del cerebro durante la adolescencia, ha sido atribuida a la poda sináptica. Las sinapsis más utilizadas se fortalecen y mejoran mientras que las menos utilizadas se eliminan.

El hecho de que en los adolescentes no se pongan en funcionamiento determinadas regiones cerebrales de forma automática, a diferencia de los adultos, conlleva una menor variedad de recursos y podría explicar los altibajos en su carácter.

La educación debería considerar la enseñanza en habilidades relacionadas con las regiones del cerebro que sufren cambios más significativos durante la adolescencia, por ejemplo, el autocontrol o la empatía. Deberíamos enseñar a los niños a calmarse, a hablar con naturalidad de sus sentimientos para resolver problemas interpersonales y a considerar el efecto de nuestras conductas sobre los demás.

Si asumimos que la adolescencia no es un problema sino una fase adaptativa podremos gestionar los conflictos como ocasiones para enseñar y aprender habilidades socioemocionales, tanto en clase como en casa.

El adolescente busca nuevas experiencias e investigar sobre su propia identidad. Les deberíamos animar a adoptar formas de pensamiento abiertas. Al estar más dispuesto a trascender sus límites, deberíamos potenciar a que no coarte su curiosidad ni su motivación. (Guillén, 2017).

Sería interesante preocuparnos entre todos, padres y docentes, de fomentar su empatía y las relaciones interpersonales.

Así pues, el desarrollo de las competencias emocionales, insisto, es clave para alcanzar un buen nivel de bienestar emocional, tal como afirma [Núria Pérez Escoda](#) y debería contemplarse dentro de los currículums de los centros educativos.

También los padres debemos ser conscientes y ocuparnos de ofrecer esta educación emocional a los hijos. Les debemos ayudar a vivir en plenitud y disfrutar de sus vidas. Respetar su manera de pensar, sentir y hacer, respetarlos tal como son.

Me parece fantástico que nos queramos formar en la que es la tarea más importante de nuestra vida, la de ser padres. Nos formamos continuamente profesionalmente, en diferentes áreas y en diferentes materias, ¿por qué no hacerlo en este ámbito tan fundamental de nuestra vida y en el que tan importante es disponer del máximo número posible de habilidades, herramientas y técnicas para obtener los mejores resultados? Esto es, ver crecer a unos jóvenes emocionalmente competentes, fuertes, con autonomía emocional, empáticos...

Los niños son como bellotas, ya tienen dentro todo lo necesario para convertirse en un fuerte y bello roble. No debemos tratar de cambiarlos, igual que el jardinero cuando planta una bellota, no trata cambiarla, simplemente busca tierra fértil, la riega y la expone al sol. Esa bellota, con el tiempo, se convertirá en un roble. Hay robles más altos, más pequeños, más grandes... pero todos son robles, igual pasa con los adolescentes.

***“Hay un solo niño bello en el mundo y cada madre lo tiene.” (José Martí, s.f.)***

A medida que mis hijos van creciendo, voy cogiendo conciencia de que es muy importante cuidarlos, preocuparnos de su educación, de transmitirles valores... pero sobre todo he podido comprobar que lo más importante es preocuparnos de su bienestar emocional. Que sepan reconocer sus emociones, gestionarlas,

que son capaces de conseguir autonomía emocional, competencias sociales, y habilidades para la vida y bienestar, y para conseguirlo, necesito primero de todo trabajar en primera persona estas competencias emocionales. Debemos mirar dentro de nosotros para sacar a la luz lo mejor y transmitirlo a nuestros hijos.

***“ En la profundidad del invierno, por fin aprendí que en mi interior había un verano invencible” ( Albert Camus, s.f)***

La enseñanza de las competencias emocionales sería importante que llegara también a la escuela, para ello es sería importante que se formaran los profesores y que se sensibilizaran con el tema para poder transmitir ese equilibrio emocional tan importante para los niños y jóvenes.

Como apuntan [Rafael Bisqurra](#) y [Núria Pérez Escoda](#), para que la educación emocional sea efectiva debería ser planificada, intencional y sistemática y pide de una dedicación mínima.

La manera más eficaz de poner en práctica la educación emocional es aplicando programas, es decir, plan de acción o actuación, sistemática y organizada, que defina unas metas educativas. Es diferente que una intervención espontánea u ocasional. Debe incluir unos objetivos, contenidos, actividades y una fase de evaluación.

Acabaría diciendo que como adultos deberíamos comenzar también un **camino** de desarrollo personal, de desarrollo de nuestras competencias emocionales. Conectemos con nuestro estado emocional, identifiquemos nuestras emociones y ayudemos a nuestros hijos a identificar las suyas. Todas las emociones son legítimas, por lo que debemos aceptarlas, pero no debemos quedar anclados en ellas, si son negativas para nosotros, y debemos controlar el comportamiento asociado a estas emociones negativas.

Fomentemos vivir experiencias emocionales positivas con nuestros hijos: ayudarles a aumentar su tolerancia a la frustración, a controlar la impulsividad...

Crezcamos nosotros para que crezcan ellos, seamos felices nosotros para que sean felices ellos, aprendamos todo lo que podamos de sus cambios neurológicos en esta edad para poder enseñárselo y que lo aprendan ellos, desprendámonos de creencias limitantes para no limitarlos a ellos, descubrámonos nosotros para ayudarles a ellos a descubrirse, a conocer lo que le gusta y le hace feliz, no luchemos por lo que queremos ser sino amemos lo que somos para que ellos también aprendan a amar lo que son.

No nos juzguemos y nos los juzguemos a ellos, no pongamos el foco en lo que no tienen sino en lo que tienen, para que también ellos sean capaces de valorarlo. Las etiquetas “nos encierran” y “los encierran” a ellos.

***-Es hora de que los padres enseñen a los jóvenes desde el principio, que en la diversidad hay belleza y fuerza (Maya Angelou, s.f)***

Y finalmente, respetémonos, aceptémonos y valorémonos para que nuestros hijos también se respeten, se acepten y se valoren.

***“Sé el cambio que quieres ver en el mundo” .- (Mahatma Gandhi,s.f.)***

Me gustaría acabar con una metáfora que se me ocurre al pensar en las dificultades a las que se enfrentan los adolescentes en su camino a la vida adulta. Siempre me ha parecido apasionante la historia del salmón...el salmón nada río arriba...

¿Habéis visto alguna vez a los salmones, saltando río arriba? Realizan un viaje contra corriente increíble, que todavía no es demasiado comprendido por los científicos.

Se sospecha que consiguen realizar este extraordinario viaje gracias a la ayuda de su capacidad de olfato, que consigue recordar el olor del río de origen, otra teoría indica que se puede deber a la influencia de las estrellas o del campo magnético de la tierra.

El salmón nace en el río y permanece en agua dulce mientras es pequeño, cuando llega a su juventud, baja hasta el mar donde vive hasta que inicia su viaje de vuelta al río. Es un viaje difícil, deben nadar a contracorriente, superar cascadas y miles de saltos y obstáculos, se encuentran a otros muchos peces, compañeros, que se dejan llevar por la corriente, pero su voz interior le empuja a seguir su camino. O sigues río arriba o la corriente te arrastra hasta abajo...

!O río arriba o hacia el mar!

Confiemos en las habilidades, capacidades y fortalezas de los adolescentes y seamos a la vez esa estrella que está allí para guiarles y que les acompaña para encontrar su camino.

Aprendamos juntos y crezcamos juntos en este apasionante camino. Buen camino; ¡**Ultreia!**



## 5. Bibliografia

- Siegel, Daniel J. (2013). La Tormenta Cerebral. Alba
- Marina, J.A.(2014). El talento de los adolescentes. Ariel.
- García Navarro, E. (2017). Formación del Profesorado en Educación Emocional: Diseño, Aplicación y Evaluación. Tesis Doctoral. Barcelona: Universitat de Barcelona.
- Bilbao, A. (2013).Cuida tu cerebro. Plataforma
- Bisquerra, R. y Pérez-Escoda, N. (2012). Importància i necessitat de l'educació emocional a la infància i l'adolescència. Butlletí d'infància, 55.
- Escoda, N. (2015). Necesidad de desarrollo emocional en la adolescencia.
- Nacimiento, M. /Petrizan, A. (2017). 13 Razones para hablar con tu hijo adolescente. Sipan Barcelona Network S.L.
- Bach,E. (2017). Educar para la vida, Plataforma Editorial
- Blakemore, S. (2017). La invención de uno mismo. Ariel.
- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. Madrid: Síntesis.
- Jensen, F. (2019). El cerebro adolescente. R.B.A Libros.
- Bueno, D. (2017). Neurociencia para educadores. Octaedro.
- Bisquerra, R., Pérez González, J.C., Garía Navarro, E. (2015). Inteligencia emocional en educación. Create Space.

- Guillén, J. (2017). *Neuroeducación en el aula: de la teoría a la práctica*. Create Space.
- Agulló, M.J., Filella G., García Navarro, E., López, E., Bisquerra, R. (2010). *Cuadernos de Educación La educación emocional en la práctica*. Horsori Editorial S.L.
- Dra. Casafont; R/ Casas L. (2017). *Educarnos para educar*. Paidós Educación
- Bruna, C. (2015). *Descubriendo a Matías*. Alba
- Bisquerra, R. (2014). *Educación emocional e interioridad*. En L. López, *Maestros del corazón. Hacia una pedagogía de la interioridad* (pp. 223-250). Madrid: Wolters Kluwer.
- Soler, J. y Conangla, M. (2011). *Aplicátese el cuento*. Planeta.
- Forés, A., Gamo, J.R., Guillén, J., Hernández, T., Ligoiz, M., Pardo, F., y Trinidad, C. (2015). *Neuromitos en educación*. Plataforma Editorial.
- **Educar con inteligencia emocional en la familia**. En R. Bisquerra (Coord.), García Navarro, E., López Cassá, E. (2012). *¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia* (2012) Fundació Faros, Hospital Sant Joan de Déu.
- López Cheda, N. (2013). *Legado, talento y Ultreia*. <https://youtu.be/HDgWMOoOALw>. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=HDgWMOoOALw>