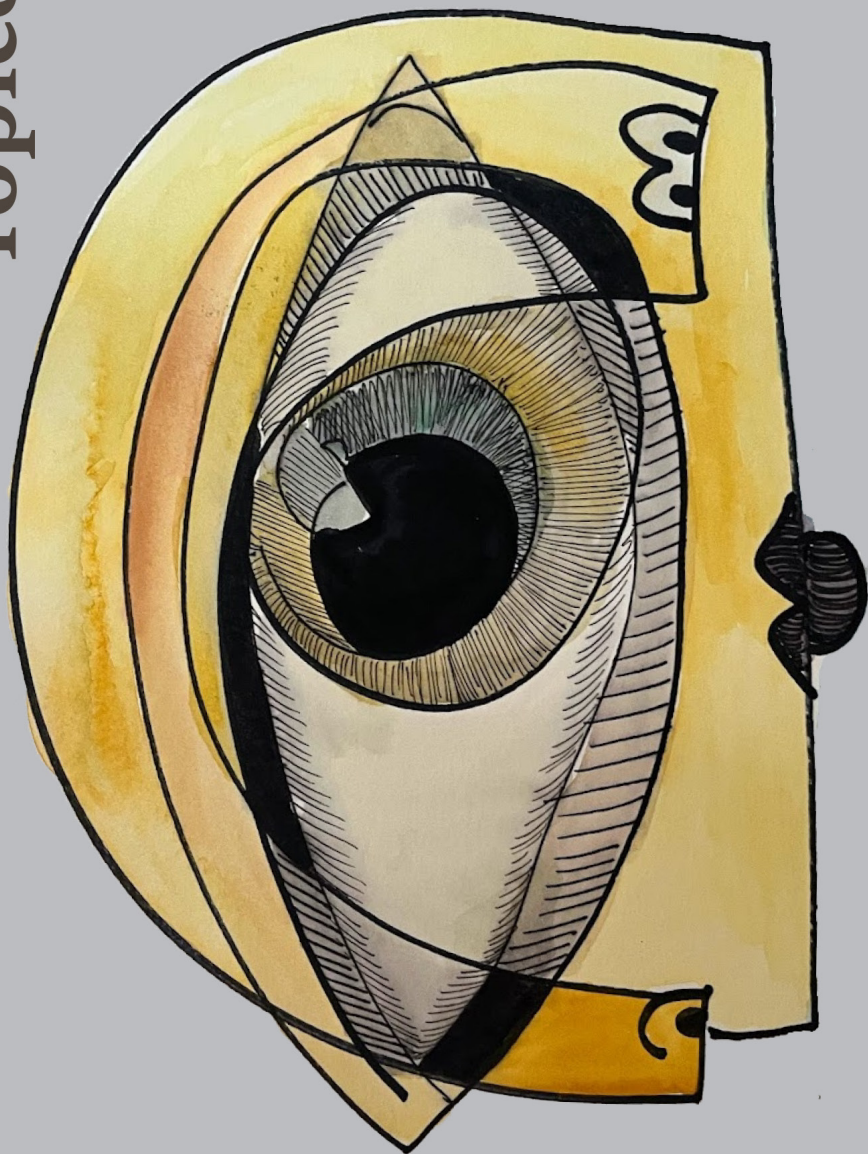


Tópicos de Psicología



Patricia Prieto Silva
Mónica Rodríguez Ortiz
Compiladoras

Tópicos de Psicología

Tópicos de Psicología

Patricia Prieto Silva
Mónica Rodríguez Ortiz
Compiladoras



Noviembre 2025

Esta obra ha sido arbitrada por pares académicos externos, bajo la modalidad de doble ciego.

Diseño Editorial: Hesby Martínez Díaz

Diseño de portada: Iván de la Torre

Primera edición: 2025

Tópicos de Psicología

© Patricia Prieto Silva

© Mónica Rodríguez Ortiz

© Universidad Autónoma de Zacatecas

“Francisco García Salinas”

Jardín Juárez 147, Centro Histórico,

C.P. 98000, Zacatecas, Zac.

Paradoja Editores

Privada Virreyes, 203, Centro Histórico,

C.P. 98040, Zacatecas, Zac.

paradojaeditores@gmail.com

ISBN UAZ: 978-607-555-281-1

ISBN Paradoja Editores: 978-970-96511-3-3

Se prohíbe la reproducción total o parcial de esta obra, por cualquier modo electrónico o mecánico, sin la autorización de la institución editora.

El contenido de esta obra es responsabilidad de su autor.

Contenido

Prólogo

6

Primera parte: Temas de Psicología Educativa

Capítulo I

La gestión de las emociones en los adolescentes
para la prevención de conductas de riesgo y la
preservación de la salud mental

10

Mónica Rodríguez Ortiz

Sonia Villagrán Rueda

Claudia Adriana Calvillo Ríos

David Jasso Velázquez

Capítulo II

Desarrollo integral y currículo en la
formación docente inicial

56

Sonia Robles Castillo.

Brenda Berenice Ochoa Vizcaya

Capítulo III

Mercantilización de la educación

Flores Chaires Georgina

De León Tellez Manuel Eduardo

Trejo Juárez Olga Cristina

Paredes Lara Ana María

86

Segunda parte: Temas de Psicología Clínica

Capítulo IV

La relevancia de los motivos de consulta en las entrevistas psicológicas

113

Patricia Prieto Silva

Laura Hernández Martínez

Iraís Castillo Rangel

Capítulo V

Creatividad lúdica en el juego como fortalecimiento del desarrollo social en el niño: un análisis psicoanalítico

153

Estela Reveles Rodríguez

Alma Minerva Moreno Puente

Capítulo VI

La construcción de la femineidad en el pensamiento freudiano

162

Laura Hernández Martínez

Patricia Prieto Silva

Iraís Castillo Rangel

Prólogo

Tópicos de Psicología es un libro académico que permite adentrarse en las dimensiones educativa y clínica de esta apasionante ciencia que estudia la conducta, las emociones y los pensamientos humanos, ya sea en ambientes escolares o en escenarios relacionados con la salud mental. Por un lado, ofrece un panorama amplio sobre los aspectos socioemocionales, las competencias docentes y estudiantiles, así como los fundamentos teóricos y metodológicos de la psicología educativa. Por el otro, profundiza en la práctica clínica a partir del análisis del motivo de consulta, la creatividad lúdica en el juego infantil y la construcción de la identidad femenina, todo ello desde una perspectiva psicoanalítica.

Es importante señalar que este no es un libro complaciente, al contrario, propone una reflexión crítica que en su primera parte se despliega en tres capítulos que cuestionan el panorama actual de la psicología educativa. El primer capítulo analiza la relevancia del desarrollo de la inteligencia emocional y las habilidades socioemocionales en adolescentes como estrategia para la prevención de conductas de riesgo, situando el análisis en el contexto post-pandémico, tecnológico y familiar. El segundo capítulo presenta los primeros hallazgos de una investigación sobre el estrés en estudiantes normalistas, destacando cómo el currículo con enfoque psicoeducativo y las tutorías impactan en su salud mental. Finalmente, el tercer capítulo lanza

una crítica aguda a la mercantilización de la educación a través del testimonio de docentes que relatan la transformación de una educación con vocación social y cultural hacia un modelo orientado al mercado.

Como si esto no fuera suficiente, la segunda parte del libro invita —casi exige— al lector clínico a detenerse y pensar en su propio quehacer profesional. Desde una mirada psicodinámica los capítulos que componen esta sección rescatan lo esencial del trabajo terapéutico. El capítulo 4 reivindica la entrevista inicial como momento crucial de diagnóstico y de vinculación, especialmente para captar el malestar psíquico encubierto y fomentar la alianza terapéutica. El capítulo 5 ofrece una lectura profunda del juego infantil como espacio privilegiado para la elaboración psíquica con implicaciones clínicas y educativas. Y, para cerrar con broche de oro, el capítulo 6 propone una revisión crítica del concepto de femineidad en el pensamiento freudiano, abriendo paso a una visión plural y contemporánea de la subjetividad femenina.

Este no es un libro para leerse de un tirón, con una taza de café en la mano... aunque, si alguien lo logra, mi más sincera admiración. Más bien, es un texto para subrayar, debatir con colegas y, seguramente, exclamar más de una vez: “¡Esto justo lo dijimos en la última reunión de academia!”. También es una invitación a reconsiderar la práctica clínica con la seriedad, la ética y la profundidad que exige el trabajo con otros seres humanos.

No me queda más que reconocer el extraordinario trabajo de mis colegas, Patricia Prieto Silva y Mónica

Rodríguez Ortiz, así como de las autoras y autores de cada capítulo provenientes de distintos espacios de la academia. Este volumen es una aportación valiosa que, sin duda, dejará al lector con nuevas preguntas, inquietudes y el deseo de seguir indagando, ya sea desde el aula, el consultorio o el campo de la investigación.

Dra. Bárbara de los Ángeles Pérez Pedraza
Facultad de Psicología
Universidad Autónoma de Coahuila

Primera Parte:

Temas de Psicología Educativa

Capítulo I

La gestión de las emociones en los adolescentes para la prevención de conductas de riesgo y la preservación de la salud mental

Mónica Rodríguez Ortiz

Sonia Villagrán Rueda

Claudia Adriana Calvillo Ríos

David Jasso Velázquez

*Universidad Autónoma de Zacatecas
UAZ-CA-214 Psicología, Educación e Instituciones*

Introducción

La gestión de las emociones en los últimos tiempos es un tema que nos ocupa a todos debido al gran impacto que tiene en nuestras vidas; antaño éstas no se consideraban relevantes, no obstante, hoy por hoy, debido a las distintas situaciones que acontecen en nuestros adolescentes, que se detallan en el interior del presente capítulo, es conveniente resaltar que el objetivo principal es informar sobre la relevancia del manejo y aprendizaje de la inteligencia emocional, así como de las habilidades socioemocionales para la prevención de las conductas de riesgo y el autocuidado de la salud mental, que debería ser prioridad, no solamente de los jóvenes de esta edad, sino de la familia y la escuela principalmente. En el interior, el lector podrá encontrar un poco la contextualización sobre la temática a

abordar; además de crear conciencia sobre el tema de la salud mental, del por qué es indispensable tratarlo y de cómo influye o impacta en los adolescentes para la toma de decisiones asertiva.

Se abordan, por un lado y de manera breve, algunos de los trastornos mentales que pudiesen presentar los adolescentes, por el otro, se realiza una contextualización sobre el constructo de la inteligencia emocional, así como las distintas acepciones como las habilidades socioemocionales y las competencias socioemocionales, la autoestima, el autoconocimiento, el pensamiento positivo, la autonomía, la resolución de conflictos, entre otros. Se presentan algunos instrumentos psicométricos para la evaluación de la inteligencia emocional y sus derivados, así como algunas acciones o recomendaciones para desarrollar y ejercitar la gestión de las emociones. Cabe señalar que este capítulo se ha escrito con la intención de informar, comunicar, aportar, reflexionar y contribuir sobre el tema en cuestión.

Desarrollo

En la actualidad el mundo está viviendo una serie de situaciones que han marcado significativamente a las nuevas generaciones, ya que los fenómenos como el crecimiento poblacional en algunos países, las guerras, el calentamiento global, la violencia, la decadencia de valores universales, el uso desmedido de la tecnología, la llegada de la inteligencia artificial y, no podemos dejar de mencionar, la pandemia del CO-

VID-19, que ha sido un parteaguas en aristas como es la salud mental, la salud física y la educación; aunado a ello, se ha visto mermada la convivencia entre las personas, es decir, la interacción social y la interpersonal, de manera general en todos los sectores de la población sin eximir a ninguno, aunque se detecta de manera más marcada en niños y adolescentes (en los segundos es en los que nos enfocaremos en este capítulo), ya que las habilidades sociales, las competencias socioemocionales y la inteligencia emocional se han visto afectadas de manera exponencial.

A tan solo cuatro años de la llegada de la pandemia, hoy en día en las aulas se detectan comportamientos alarmantes en los estudiantes, por lo que es sumamente urgente realizar acciones desde el ámbito de la psicología para revertir algunos de los efectos en la salud mental y el desarrollo socioemocional. Desde una perspectiva integral son varias las estrategias que se podrían realizar, no obstante, lo ideal es la integración y participación de equipos multidisciplinarios en las instituciones de educación, así como de los agentes que en lo cotidiano tienen una interacción directa con los estudiantes, como ejemplo de ello, podremos mencionar a los maestros, padres de familia, el propio alumno y la comunidad en general.

La salud mental

Para iniciar con este apartado es necesario enfatizar que la salud mental, como la salud física, es un derecho que todos tenemos, por lo tanto, es necesario el

cuidado y preservación de ambas. Al respecto. Lámbarri, Flores & Berenzon (2012; citados en Ornelas y Ruiz, 2017) enfatizan que “para abordar los problemas de salud mental es importante definir el concepto de salud como un estado y sentimiento de bienestar importante, tanto para poder desempeñar actividades sociales como para estar bien en forma individual” (p. 5). No obstante, la salud mental es la que nos concentraremos en estas líneas, ya que la preservación ante la diversidad y los ámbitos en los que los adolescentes interactúan es compleja y, como es sabido, no sólo se enfrentan a los cambios físicos, hormonales, sino que subyace en el área psicológica y emocional, lo que genera crisis y condiciones que los hace más vulnerables ante situaciones cotidianas.

Tras lo anterior, en los últimos años se ha presentado un incremento significativo en las enfermedades mentales justo en este grupo etario, como lo es la depresión, la ansiedad generalizada, adicciones (al consumo de sustancias tóxicas, al uso de juegos en líneas, al uso de las redes sociales), trastornos alimentarios, dismorfia corporal, disforia de género, adicciones a la tecnología y el uso excesivo de las redes sociales, por mencionar algunos. Al respecto encontramos que de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud [OMS] (citada en Cuenca Doblado, Memeses y Suño-Vega, 2020):

La tasa de mortalidad en los jóvenes ha aumentado en América Latina, siendo el suicidio una de las principales causas, que representan el 30%. Al respecto, el trastorno mental representa una de las causas con

el 16% de la carga mundial. En ese sentido, el 50% no fueron diagnosticados ni tratados a tiempo, generando así uno de los motivos de suicidio; la misma organización estima que en el año 2020, las víctimas podrían ascender a 1,5 millones”. (p. 3)

Por otro lado, en relación con los trastornos alimentarios en una investigación denominada Apoyo Social en Trastornos Alimentarios en Colombia, el objetivo fue analizar la percepción de las adolescentes con trastornos alimentarios a cargo de Méndez y Cerquera (2021), quienes encontraron que los trastornos alimentarios se pueden percibir como vivencias que afectarán el desarrollo pleno en la presente etapa. Este trastorno lo ven como luchas internas que conllevan dolor, conflictos y finalmente una terrible adicción silenciosa, ya que generalmente pasan desapercibidos en la sociedad, familia y escuela debido a que se limitan o reducen a la apariencia física.

Tras lo anterior es necesario que se tomen medidas, pero más allá de eso, consideramos que una de las claves para lograr que estas cifras tan alarmantes puedan ir en decremento es el hecho de que en las instituciones de educación básica y media superior se cuente con programas concretos de intervención, no solamente de tipo remedial y de detección, sino de priorización sobre el aspecto de la prevención a través de la psicoeducación, de tal manera que apostamos a lograr la concientización sobre la gravedad de lo que es el espectro de los trastornos mentales y sus afectaciones. Por otro lado, se apostaría a la desmitificación de ideas erróneas o mitos y una serie de creencias que

nos limitan como educadores, profesionales de la salud, padres de familia y comunidad en general para reaccionar ante este escenario tan real y que en muchas ocasiones se normaliza o se invisibiliza. Dicho lo anterior, no tomar acciones traerá consecuencias para nuestros ahora adolescentes impactando considerablemente en la edad adulta.

En la Tabla 1, se muestra una breve definición de los trastornos mentales y se da información para usos y fines didácticos e informativos, sin pretender profundizar en ello; la idea es que el lector tenga información básica que le permita contar con un contexto más claro sobre el mensaje que deseamos transmitir en relación al tema.

Tabla 1

*Enfermedades mentales incrementadas
en los últimos años*

Depresión	El trastorno depresivo (o depresión) es un trastorno mental común. Implica un estado de ánimo deprimido o la pérdida del placer o el interés por actividades durante largos períodos de tiempo. La depresión es distinta de los cambios habituales del estado de ánimo y los sentimientos sobre el día a día. Puede afectar a todos los ámbitos de la vida incluidas las relaciones familiares, de amistad y las comunitarias. Puede deberse a problemas en la escuela, laborales o ser el causante. La depresión puede afectar a cualquiera, quienes han vivido abusos, pérdidas graves u otros eventos estresantes tienen más probabilidades de sufrirla. Las mujeres son más propensas a la depresión que los hombres.

Trastornos de ansiedad	Son los que comparten características de miedo y ansiedad excesivos, así como alteraciones conductuales asociadas. El miedo es una respuesta emocional a una amenaza inminente, real o imaginaria, mientras que la ansiedad es una respuesta anticipatoria a una amenaza futura. Los trastornos de ansiedad se diferencian del miedo o la ansiedad normal propios del desarrollo por ser excesivos o persistir más allá de los periodos de desarrollo apropiados.
Adicciones al consumo de sustancias tóxicas	La adicción a las sustancias adictivas, (trastorno por el consumo de sustancias) es una enfermedad que afecta el cerebro y el comportamiento de una persona, y da lugar a una incapacidad para controlar el consumo de medicamentos o drogas ilícitas.
Adicciones a los juegos en línea	Se produce cuando los jóvenes pasan demasiado tiempo jugando juegos en línea, lo que puede interferir con su vida diaria. A menudo, los jóvenes adictos a los juegos en línea experimentan una sensación de euforia y bienestar, lo que puede llevar a la compulsión de seguir jugando.
Adicciones al uso de redes sociales	La adicción a las redes sociales es un trastorno del comportamiento que se caracteriza por la necesidad compulsiva e incontrolable de estar conectado a las redes sociales, lo que lleva a una pérdida del control y una interferencia significativa en la vida diaria de la persona.
Trastornos alimentarios	Hablamos de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) para referirnos a un conjunto de alteraciones graves relacionadas con la ingesta de alimentos (restricción prolongada de comida, atracones, pérdida de peso, obsesión por el peso y la imagen corporal) asociadas a determinadas anomalías psicológicas (elevado nivel de perfeccionismo, impulsividad, baja autoestima, insatisfacción con la imagen corporal, etc.).

Dismorfia corporal	El trastorno dismórfico corporal es una enfermedad mental en la que no se puede dejar de pensar en uno o más defectos percibidos o defectos en la apariencia, un defecto que parece menor o que no puede ser visto por los demás. Pero puedes sentirte tan avergonzado, intimidado y ansioso que es posible que evites muchas situaciones sociales.
Disforia de género	La disforia de género es la sensación de incomodidad o angustia que pueden sentir las personas cuya identidad de género difiere del sexo asignado al nacer o de las características físicas relacionadas con el sexo.

Nota: elaboración propia adaptada de Organización Mundial de la Salud (2013), *Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales* (2013).

Por lo tanto, como podemos darnos cuenta, cada uno de los trastornos expuestos en el cuadro nos permiten tener una visión más clara y real para comprender la conducta de los adolescentes, así como sus actitudes, que en la mayoría de las ocasiones están regidas por su mundo interno. A este combo, por decirlo de alguna manera, “el combo de la adolescencia”, se añade otro elemento: el cambio bioquímico del cerebro. Al respecto, Cadaveira (2019) enfatiza: “La adolescencia a nivel cerebral abarca la segunda década de la vida, en la que se producen cambios neuromadurativos importantes, extendiéndose para algunas estructuras de evolución más reciente hasta aproximadamente los 25 años” (p. 3). Sin lugar a dudas tiene una influencia relevante, misma que, cabe resaltar, no depende de la voluntad del adolescente: es necesario que en los escenarios de formación, es decir, en las escuelas, en los consejos

técnicos, en la actualización al profesorado, se cuente con la información y capacitación al gremio para que tenga las herramientas necesarias para fungir como detector en primera instancia, para que el alumnado, que está pasando por los motivos que ya hemos expuesto, sean canalizados a las instancias correspondientes, por ejemplo, al servicio de psicología, psicopedagogía, tutoría, orientación, entre otros; de tal suerte que la intervención sea oportuna y significativa para el adolescente y así evitar situaciones más complejas o, en el peor de los casos, consecuencias mortales como es el suicidio, que de igual manera en los últimos tiempos se ha incrementado. Al respecto, Nock y otros (2008; citados en Ursull, Guerrero y Galván, 2022) señalan: “Que el riesgo de ideación suicida aumenta sustancialmente durante la adolescencia y que cuanto más temprana la edad de aparición de ideación, mayor el riesgo de pasar al plan e intento de suicidio” (p. 24).

Contextualización sobre la inteligencia emocional

En otro orden de ideas, toca el turno de exponer el tema relacionado con la gestión de las emociones, que en los últimos años ha sido más investigado por las neurociencias y considerado como una herramienta indispensable para el desarrollo integral de las personas, no obstante, éste tema tiene vinculación con otros términos como lo son las habilidades y las competencias socioemocionales, así como la misma inteligencia emocional; está última se le acuña a Goleman (1998),

que es considerado el precursor de la misma, aunque ha habido otros autores que le preceden. Más adelante abordaremos un breve recorrido histórico a fin de que se tenga mayor conocimiento sobre el tema que nos ocupa.

Por lo tanto, es necesario reflexionar sobre la importancia del reconocimiento de nuestras emociones, ya que como sabemos el ser humano desde que nace ya cuenta con un temperamento y éste, con el paso del tiempo, se irá modificando, convirtiéndose en carácter, hablando desde una perspectiva psicológica, el cual, a su vez, se verá influenciado por dos elementos importantes: por un lado se encuentra la carga genética predeterminada por los padres y que no podemos hacer nada para modificarla y, por otro lado, el que desde nuestro punto de vista es el que jugará un papel protagónico en lo relacionado con la influencia del medio ambiente, desde los distintos agentes. Este factor tendrá un impacto determinante en los primeros años de vida principalmente.

Independientemente del lugar donde nacemos y crecemos, absolutamente todos los seres humanos contamos con las emociones, así como los distintos sistemas por los que está compuesto el cuerpo humano, pero más específicamente, el sistema nervioso central. De acuerdo a la literatura, se dice que existen seis emociones básicas primarias como son: miedo, ira, tristeza, asco, alegría y sorpresa, a partir de ahí se van desprendiendo otras. No existen emociones buenas ni emociones malas; una muestra genuina son los recién nacidos o bebés ya que por la etapa del desarro-

llo en la que se encuentran no cuentan con las herramientas para manifestar sus necesidades, pensamientos, sentimientos, ideas, emociones como lo hace, por ejemplo, un niño en una edad más avanzada, por lo que solamente podrá utilizar los limitados recursos con los que cuenta como es el llanto, los reflejos y movimiento involuntarios, además de las expresiones faciales. Para fortuna, o infortuna, esta etapa pasará rápidamente hasta que aparezcan las primeras palabras y el infante pueda comunicarse a la medida de sus capacidades, siempre y cuando el desarrollo no se vea afectado por algún trastorno del neurodesarrollo o alguna otra condición que pudiese acontecer.

Tras lo anterior, podremos decir entonces que las emociones son genuinas para todos los humanos independientemente del lugar en el que se nace. Surgen, por lo tanto, algunos planteamientos importantes como es ¿qué sucede con los humanos que, conforme van creciendo, las emociones y posteriormente los sentimientos van pasando a un segundo plano?, es decir, ¿por qué las personas comienzan a no tomar importancia a la expresión de las emociones y de los sentimientos?, ¿por qué se le da más peso a la parte cognitiva?, ¿por qué es más relevante la parte social?, ¿por qué a los varones especialmente en sus primeros años de vida se les enseña a no llorar?, ¿qué sucede en nuestro cerebro cuando no expresamos o reprimimos nuestras emociones?, ¿traerá consecuencias?, ¿por qué a algunas personas se les facilita más expresar sus emociones y sentimientos que a otras?, ¿existe el analfabetismo emocional? En fin, podríamos hacer

un sinnúmero de cuestionamientos, no obstante, la idea es reflexionar y tratar de responder a algunas de estas interrogantes que surgen a partir del desarrollo del presente documento: ¿por qué es importante que nuestros adolescentes aprendan a reconocer y gestionar sus emociones?, ¿qué beneficios traerá el hecho de aprenderlas? y, por el contrario, ¿qué consecuencias traerá a nivel, individual, social, escolar, familiar?

Inteligencia emocional

Los primeros datos relacionados con el tema de la inteligencia emocional se remontan a la época de los filósofos griegos con frases como: “Conócete a ti mismo”, “No se puede amar nada que antes no sea conocido”, “El hombre más poderoso es aquél que es totalmente dueño de sí mismo”, “Educar a la mente sin el corazón no es educación” (Sócrates y Aristóteles, citados en Fernández y Arjona, 2020, p. 17). En el campo de la educación y la psicología se han introducido constructos como lo son las inteligencias múltiples de Howard Gardner, la teoría triárquica de la inteligencia postulada por Robert Sternberg. El término de “Inteligencia emocional” se empleó por primera vez en 1990 por los psicólogos Salovey y John Mayer; no obstante Daniel Goleman lo popularizó gracias al éxito de su libro *Inteligencia Emocional*. Por otro lado, Goleman (citado en Fernández y Arjona, 2020) señala la siguiente definición al respecto:

La inteligencia emocional se refiere como la capacidad de reconocer nuestros propios sentimientos y

los ajenos, de motivarnos y de manejar bien las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones. Considera cinco aptitudes emocionales las que a su vez se agrupan en dos grandes grupos: 1. Aptitudes personales: auto conocimiento, autorregulación y motivación y 2. Aptitudes sociales: empatía y habilidad social”. (p. 20)

Con relación a lo anterior podríamos entonces inferir que la inteligencia emocional es un recurso psicológico que alude no solamente al reconocimiento de nuestras emociones y sentimientos, sino también al de las personas con las que nos vinculamos de manera cotidiana. Se aborda, a su vez, la parte motivacional en la que podríamos hablar de la importancia que pudiese tener la motivación intrínseca y la extrínseca, y cómo éstas de igual manera influirán en nuestras reacciones ante la gama de emociones que podemos experimentar. Por lo tanto, para hablar de una persona que maneja una inteligencia emocional apropiada tendría que ser apto en su autoconocimiento, es decir, que sepa reconocer qué eventos, situaciones y personas detonan ciertas emociones. De acuerdo a cada experiencia y el vínculo que se tenga, la reacción será de menor a mayor grado, de ahí la importancia del aprendizaje de la autorregulación de las emociones y el saber cómo mitigar o maximizar las emociones.

En otro orden de ideas debemos señalar que la falta de inteligencia emocional nos convierte en analfabetas emocionales y esto generará situaciones problemáticas en nuestros adolescentes, sobre todo en el contexto escolar ya que es ahí donde se dará la inte-

racción de sus iguales, aquí es donde se manifestarán las habilidades y competencias en torno a la inteligencia emocional y sus derivados; no en vano es en el centro escolar en el que encontramos jovencitos, rebeldes, apáticos, solitarios, acosados o acosadores, etiquetados, discriminados, rechazados, segregados, invisibilizados, ignorados, con falta de empatía, bajo rendimiento escolar, conductas disruptivas, manipuladores, consumo de sustancias, dificultades para la integración o cohesión grupal entre otros aspectos que son conductas de riesgo, esto último lo desarrollaremos en apartados más adelante.

Siguiendo con este orden de ideas, es necesario señalar de manera puntual que la inteligencia emocional se podrá aprender desde los primeros años de vida, es decir, así como se enseñan las asignaturas básicas como lo son español, matemáticas, geografía, cívica, idiomas, entre otras, el aprendizaje de las emociones también se adquiere, y mientras sea en los primeros años es mucho mejor. No obstante, cabe destacar que el papel fundamental para transmitirlo recae en los padres y profesores, dicho en otras palabras, la familia, así como educa en valores, también es conveniente que lo haga en este constructo; de igual manera, la escuela tendrá una colaboración significativa para el reforzamiento ya que si no se trabaja de manera conjunta entre los agentes implicados los resultados, la mayoría de las veces, no serán los mejores: es necesario sumar esfuerzos ante esta situación.

Las habilidades y competencias socioemocionales

Hemos abordado un poco el tema e importancia de la inteligencia emocional, ahora disertaremos entre los aspectos relacionados con las habilidades y las competencias socioemocionales. En principio de cuentas, diríamos que ambos términos forman parte de la inteligencia emocional, ya que cuando hablamos de que una persona posee una inteligencia emocional, por ende, se esperaría que manejará tanto las habilidades como las competencias socioemocionales adecuadamente. Veámoslo como una triada que forma parte de un mismo sistema: no puede haber habilidades y competencias socioemocionales sino existe una inteligencia emocional adecuada, por lo tanto, de acuerdo con Fernández y Arjona (2022) las habilidades socioemocionales son:

Herramientas mediante las cuales las personas pueden entender y regular las emociones; establecer y alcanzar metas positivas; sentir y mostrar empatía hacia los demás; establecer y mantener relaciones positivas; y tomar decisiones responsablemente. Entre ellas se encuentran el reconocimiento de emociones, la perseverancia, la empatía y el asertividad”. (p. 20)

Con relación a esta definición podremos entonces interpretar que las personas o, en el mejor de los casos, un adolescente que sea capaz de desarrollar o adquirir las herramientas enfocadas a las habilidades socioemocionales, comprenderá y reconocerá sus propias emocio-

nes, además de que logrará regularlas. Por ejemplo, si alguna situación le genera enojo, tristeza, ira o alguna otra, será capaz de validar y aceptar estas emociones, podrá permitirnos que seamos funcionales o disfuncionales antes las diversas experiencias de la vida; por otro lado, no sólo basta con reconocer las emociones, es necesario la regulación de las mismas, es decir, aprender a gestionarlas; dicho en otras palabras, saber canalizarlas, manifestarlas y expresarlas de una manera asertiva. No es una tarea sencilla, sin embargo, es cuestión de ir practicándolo. Esto podría contribuir a que los adolescentes tengan relaciones más sanas y, cuando se requiera, tomar decisiones relevantes. De igual manera, esto los fortalecerá a nivel de conciencia, por ello es indispensable el que se adquieran dichas herramientas.

Al respecto, se dice que, desde algunas perspectivas, como en el caso de la psicopedagogía, se ha identificado la importancia de la intervención socioemocional. De acuerdo con Álvarez (2001; citado en Silva y Faxinsky, s. f.) se han encontrado altos índices en problemáticas como el fracaso escolar, las dificultades en la adquisición del aprendizaje, la deserción escolar, así como la falta de relación con los compañeros y compañeras de aula; por lo que se puede suscitar un déficit emocional y disfuncional, reflejado en una actitud poco interesada en las personas y lo relacionado con la escuela.

Ahora bien, en relación a las competencias socioemocionales, podríamos señalar que integran la parte cognitiva del aprendizaje de las habilidades socioemocionales y las competencias, ya que se refiere a la praxis, considerando además no sólo el aspecto intra-

personal sino el intrapersonal; en este mismo tenor, de acuerdo con Fernández y Arjona (2022):

Estas hacen referencia al conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada nuestras emociones, ya sea un diálogo interno o al relacionarnos con otras personas, aplicados con los diferentes contextos en los que nos desenvolvemos. En este sentido, hablar de competencia socioemocional presupone la puesta de práctica de las habilidades que conforman la inteligencia emocional en una situación y contextos específicos en la vida cotidiana... (p. 20)

De acuerdo con la Asociación Mundial de Educadores infantiles (2008), se propone el desarrollo de nueve competencias en los niños: asertividad, autoestima, comunicación, autoconocimiento, autonomía, escucha, habilidades sociales, pensamiento positivo y, por último, la resolución de conflictos. Consideramos que cada una de estas competencias podrían enseñarse en los centros educativos y en casa. A continuación, describiremos brevemente la definición de cada una de ellas.

Asertividad

Podríamos definir el asertividad como la capacidad que tienen las personas de manifestar de manera clara y precisa un pensamiento, una emoción, una inconformidad o un sentimiento a través de la expresión verbal. La falta de asertividad genera en las personas realizar cosas o actividades que no desean, por ejem-

plo, el asistir a lugares que no son de su interés, no hablar diplomáticamente, reprimir las emociones, los pensamientos; incluso se podría hablar de no expresar el disgusto que se podría tener ante la presencia o convivencia de alguna persona cercana, ya sean familiares o amigos.

Las personas suelen tener dificultades significativas por no hablar asertivamente; en ocasiones incluso podrían sentirse obligados realizar algo ya sea por imposición de alguna figura de autoridad como podrían ser los padres, maestros, tutores o familiares; por lo tanto, una acción que se pudiese hacer en pro de la asertividad es practicar la validación de nuestros pensamientos, de nuestras acciones, de nuestra emociones, pero, sobre todo, la mayor responsabilidad se encontrará en primera instancia en el entorno familiar y habrá de reforzarse en la educación formal.

Autoestima

Al hablar de autoestima podríamos traducirlo como el amor propio y el reconocimiento que tiene una persona sobre sus habilidades, cualidades, destrezas, la capacidad de autoaceptación, de sentir amor por ella misma, de ser capaz de reconocer y dar amor a los demás; por otro lado, el sentirse digno y merecedor de cosas positivas que sumen a su vida cotidiana. Una persona que practica la autoestima es capaz de reconocer a personas, circunstancias o situaciones que no le benefician y será capaz de alejarse. La autoestima es una herramienta que se va desarrollando desde la

infancia y se consolidará en la adolescencia y, por supuesto, la juventud.

Comunicación

La comunicación es sin lugar a dudas una de las herramientas más valiosas y elemental con la que contamos los seres humanos y ésta puede ser tanto de tipo verbal como corporal, sin embargo, a pesar de que es recomendable y necesario trabajar en ambas, en este caso nos concentraremos en la comunicación verbal, en la que el interlocutor deberá ser capaz de transmitir un mensaje de manera adecuada. No obstante, aunque en esta era digital nos comunicamos a través de los dispositivos móviles y de las aplicaciones, entre otros, cabría la pena subrayar que en el mundo de los adolescentes funge un papel determinante en la cotidianidad, por lo tanto, es menester que tanto los padres como los educadores estemos atentos a los sitios que frecuentan, pero, sobre todo, del tipo de lenguaje que utilizan, la frecuencia en la que se conectan, así como a las personas que frecuentan.

Autoconocimiento

Es la capacidad que tiene la persona de conocerse a sí misma, reconoce su ideología, sus virtudes, las fortalezas, y a su vez identifica en qué aspectos considera que tiene áreas de oportunidad en las que deberá de trabajar de dedicar tiempo y esfuerzo para mejorar; por otro lado, cuenta con recursos psicológicos para fortalecerse

día con día, por ejemplo, suele ser una persona resiliente. El autoconocimiento genera confianza y se adquiere a través de la experiencia de la madurez.

Autonomía

La autonomía desde una perspectiva psicológica podría definirse como la capacidad que las personas tienen para resolver las vicisitudes de la vida cotidiana, sin embargo, es una cuestión integral, ya que la persona autónoma toma sus propias decisiones, las analiza, las reflexiona para elegir la opción ante varias opciones y procurará cuidar su bienestar psicológico, no obstante, además de la toma de decisiones, las ejecuta, está consciente y asume las consecuencias, los riesgos positivos o negativos que pudiesen traer en su vida, o bien, con las personas con quienes interactúa; no culpa a otros de sus errores o fracasos.

Escucha

Se refiere a la habilidad para identificar y reconocer la mayor información que una persona pudiese transmitir a través de un mensaje hablado, no solamente se trata de escuchar, sino de que la escucha sea efectiva; van inmersos algunos procesos cognoscitivos en los que el receptor construye una interpretación sobre lo escuchado.

Habilidades sociales

Continuando con este orden de ideas podríamos señalar que las habilidades sociales son un cúmulo de

habilidades en las que las personas son capaces de interactuar y convivir de manera asertiva con los demás, podríamos decir que es la capacidad de poder acercarse de manera cautelosa, pero de manera respetuosa, utilizando palabras claves, por ejemplo, de acuerdo con Monjas (2009) éstas podrían ser: 1) habilidades básicas de interacción social, 2) habilidades para hacer amigos y amigas, 3) habilidades conversacionales, 4) habilidades relacionadas con los sentimientos, emociones y opiniones, 5) habilidades de solución de problemas interpersonales y 6) habilidades para relacionarse con los adultos.

Pensamiento positivo

Dentro de la psicología, el pensamiento positivo es un recurso psicológico o herramienta para lidiar con el estrés y situaciones como la frustración, por lo que se habla de que tiene una relación importante con la salud, de acuerdo con Rojas (s. f.) “a menor estrés menor producción de cortisol”, esto beneficia a la salud mental. Por lo tanto, el pensamiento positivo se practica cuando en alguna situación compleja, difícil, caótica, no se piensa en lo peor, sino en lo mejor manteniendo una actitud positiva.

Resolución de conflictos

Podríamos decir que se refiere al conjunto de conocimientos y habilidades puestos en práctica para com-

prender e intervenir en la resolución pacífica y no violenta del enfrentamiento entre dos o más personas. Son principios y técnicas aplicadas de un modo decidido y consciente, con un plan de acción o estrategia, dirigido a resolver dificultades y alcanzar objetivos o metas.

Una vez que ya hemos hablado de las distintas habilidades y competencias socioemocionales estamos en condiciones de tratar de integrar cada una de éstas para el beneficio de los y las adolescentes; ya que aunque son conceptos de fácil comprensión, el mayor reto sin lugar a dudas es llevarlos a la práctica, en el día a día, iniciando con la labor de promover no solamente la información, sino además actuar generando espacios, foros de diálogo y reflexión a través de la psicoeducación, en los distintos ámbitos o sectores. Si se lograra el involucramiento y la participación de éstos estaríamos contribuyendo, sin lugar a dudas, en el desarrollo de la inteligencia emocional y en sus derivadas (HCS), esto impactaría de manera favorable en nuestros chicos, mitificando de manera significativa las problemáticas psicosociales que hemos abordado hasta el momento en el presente capítulo.

Factores de riesgo psicosociales vs factores de protección

Una de las principales razones por las que hemos desarrollado este capítulo es debido a que los adolescentes, al contar con herramientas consolidadas como lo son las HCS, podrán ser menos propensos a caer en situa-

ciones de riesgo que los harán vulnerables ante diversas situaciones, ya que serían el antídoto para evitar ser víctimas de cualquier situación o práctica que ponga en riesgo su vida; dicho en otras palabras, a mayor autoconocimiento, autoestima, comunicación asertividad, etcétera, tendrán un mayor blindaje a nivel psicológico, mismo que podrá preservar su salud mental.

Ahora bien, ¿qué se entiende como factores de riesgo desde el ámbito de la psicología? Podríamos decir que son todas aquellas conductas que al practicarse podrían generar consecuencias en la salud integral de los adolescentes, repercutiendo en los distintos contextos en los que se desenvuelven, pero sobre todo en su integridad. Mencionaremos algunos de los factores más comunes en la actualidad que podrían estar presentes: violencia, consumo de alcohol y drogas, consumo de tabaco, uso de cigarrillos electrónicos (vapeadores), enfermedades de transmisión sexual, embarazos y partos precoces, adicciones al uso de la tecnología y aplicaciones (redes sociales, WhatsApp, Instagram, Tik-tok), involucramiento con el crimen organizado, familias disfuncionales, ser víctimas de acoso escolar, abuso físico, emocional o sexual, presiones académicas y estrés, entre otros.

Recordemos que la etapa por la que transitan los adolescentes no es nada sencilla, es uno de los momentos cruciales en la vida de los seres humanos en los que acontecerán una serie de eventos que serán determinantes para ellos, ya sea de manera favorable o desfavorable. Serán las primeras experiencias en las que el pertenecer a un grupo social se torna suma-

mente importante, por el contrario, al ser rechazados, los efectos y las emociones no serán fáciles de sobrelevar, incluso para algunos esto podría tornarse como algo traumatizante; por otro lado, se presentará el interés por personas del sexo opuesto, o bien, en caso de no concordar con su sexo biológico, podría generar problemas en definir y aceptar su orientación sexual. A su vez, una ruptura en el núcleo familiar (separación o divorcio), la pérdida o muerte de un familiar directo (padres) o no directos (abuelos, primos) podría resultar muy devastador.

Los cuidadores primarios deberían de estar preparados para acompañar, orientar y validar los distintos estados de ánimo en los que se enfrentarán en lo cotidiano. Los adolescentes estarán viviendo constantemente en una “montaña rusa” de emociones y sentimientos, pensamientos y experiencias que se van acumulando y cuando no cuentan con un entorno propicio para el desahogo y expresión de los mismos, seguramente se darán a la tarea de buscar formas de externarlos; el detalle o lo problemático de esto es justo que cuando acuden o conviven con amistades o personas, lejos de apoyarles o brindarles una amistad sincera, únicamente les afectara. Es por ello que insistimos que la familia y la escuela juegan un papel primordial para el cuidado y protección. Ahora bien, en la mayoría de las ocasiones sí existe el interés, el estar al cuidado y alertas por las instancias ya mencionadas, no olvidemos que la influencia que tienen las amistades y el contexto social en los adolescentes tienen un peso importante en el que tan sólo bastaría

algún momento o situación para que algunos comportamientos atípicos se normalicen, para que experimenten, por ejemplo, el consumo de algún tipo de droga, para que se incurran en situaciones de riesgo; por eso es de suma importancia que los padres tengan información, sobre todo de estos factores, que en ocasiones se desconocen.

Por lo que es momento de abordar lo relacionado con los factores de protección que principalmente fungirán un papel determinante y crucial para evitar y disminuir, en la medida de lo posible, todos aquellos comportamientos dañinos. Para no caer en la normalización de conductas atípicas en nuestros adolescentes, partiríamos entonces por definir qué son los factores de protección, principalmente éstos se podrán comprender como las acciones que como padres de familia, escuela y comunidad se entablan, no solamente para atender las problemáticas existentes, sino, además, para tomar medidas de prevención, buscando en todos los casos lo mejor para nuestros hijos; de acuerdo con la Guía para una Intervención Integral en Prevención de los Riesgos Psicosociales en Niños y Niñas Adolescentes (s. f.), se promueven las siguientes acciones:

1. Fuertes vínculos al interior de la familia.

Cercanía, apoyo emocional, trato cálido y afectuoso con los/as hijos/as (expresión abierta de cariño, conocimiento de los problemas, intereses y necesidades de los hijos/as, espacios y tiempo compartido).

2. **Madres y padres involucrados y comprometidos con la crianza de sus hijos/as.** Conociendo las necesidades diferentes entre sus hijos e hijas y en función de sus ciclos de vida (desde la primera infancia hasta la juventud).
3. **Disciplina familiar adecuada y normas claras de conducta dentro de la familia, tomando en cuenta las opiniones de los niños, niñas y adolescentes (NNA) y basadas en la confianza y el respeto.** Límites claros, pocas normas bien definidas y comunicadas que se muestran a través del buen ejemplo, fomentando el desarrollo de una conciencia reflexiva y crítica.
4. **Fortalecimiento y desarrollo de habilidades personales y sociales en hijos e hijas.** Algunos factores protectores individuales son: autoconcepto y autoestima positivos, tolerancia a la frustración, adecuada resolución de conflictos y de toma de decisiones, resistencia a la presión de grupo, capacidad para reconocer y expresar adecuadamente emociones y sentimientos, adecuada integración escolar, social y académica.
5. **Adecuado estilo de comunicación.** Comunicación asertiva, promoviendo el diálogo abierto acerca de los sentimientos y opiniones, respetando y tolerando las diferencias individuales, considerando los temas que preocupan a los hijos e hijas (en función de la edad y del sexo) y basándose en la confianza y el respeto.

- 6. Adecuado estilo de resolución de conflictos.** Sin violencia, agresividad, ira o descalificación, evitando el autoritarismo y la permisividad, manejando con eficacia el estrés y promoviendo la tolerancia a la frustración.
- 7. Fortalecimiento de los vínculos con el colegio y en la comunidad.** Implicándose y participando en los aprendizajes y en la propia escuela, así como en la comunidad promoviendo la realización de acciones y actividades comunitarias.

Por otro lado, y en función a lo que hemos estado argumentado, el sector educativo juega un papel a su vez relevante para lograrlo, para ello en la Tabla 2 se mencionan y describen aspectos relacionados con la “Escuela Protectora”.

Tabla 2

Escuela protectora

Acciones	Descripción
Optimizar la gestión institucional.	Garantizar un clima adecuado para la formación de sus estudiantes, así como el desarrollo profesional de los y las docentes y directivos/as. Los documentos de gestión institucional deben incluir acciones concretas para promover la protección de NNA, identificar las situaciones de riesgo psicosocial en las que se pueden encontrar sus estudiantes y dar una solución oportuna a los problemas, ya sea directamente o realizando una adecuada derivación y seguimiento.

Brindar una Acción Tutorial Integral orientada a mejorar la formación integral de las NNA.	Ofrecer un servicio educativo de calidad con igualdad de oportunidades y logros para todos los y las estudiantes, respondiendo a las necesidades y de mandas de los NNA. Para ello, es necesario revisar y reforzar la tutoría, que debe entenderse como un proceso de acompañamiento a la persona y al grupo, que pretende contribuir al desarrollo integral del educando.
Promover la convivencia pacífica.	Respetar a las culturas diferentes e incluir el enfoque de género a todos los niveles institucionales forjando a los alumnos y las alumnas en la tolerancia, la equidad y el diálogo democrático.
Contar con entornos seguros y apropiados para el desarrollo de los NNA.	Crear áreas recreativas para que los NNA puedan ejercer su derecho al juego, así como áreas con la suficiente privacidad para que alumnos puedan expresar problemas y recibir consejería de parte de sus tutores, aulas adecuadas y servicios higiénicos en buenas condiciones.
Alentar/Aumentar la participación de alumnos/as en el ámbito escolar.	Valorar y promover la aportación social de alumnos/as, reconociéndose en los NNA el derecho a expresarse, a saber y ser partícipes de las decisiones y acciones que les afectan.
Generar mecanismos de corresponsabilidad entre las familias y a la comunidad.	Desarrollar mecanismos de comunicación y mejorar las Escuelas de Padres y Madres, desarrollando planes concretos y ajustados a las necesidades de los NNA y sus familias, entre otros.

Fomentar la apertura hacia la comunidad.	Enriquecer su propuesta educativa a partir de las capacidades y recursos con que cuenta la comunidad. Las escuelas son promotoras del desarrollo de expresiones culturales, deportivas, artísticas que favorecen el desarrollo integral del educando y la integración de la comunidad a la acción educativa.

Nota: elaboración propia adaptado de *Guía para la Intervención Integral en Prevención de Riesgos Psicosociales en Niños y Niña Adolescentes* (s. f.).

Gestión de las emociones

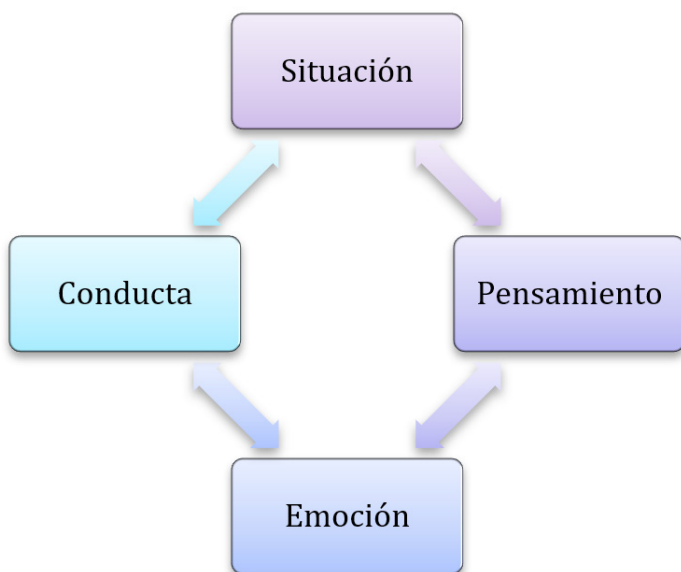
La gestión de las emociones es el hecho de realizar una serie de situaciones o tareas a nivel emocional, cognitivo y conductual, digamos que es una mezcla de estos factores, ya que a lo largo de nuestra vida lidharemos con las emociones y si no aprendemos a gestionarlas, a autorregularlas, es muy probable que tengamos consecuencias de índole personal, familiar, social, escolar, de pareja, de amistad, entre otros, como lo hemos expuesto. Ahora bien, es necesario que destaquemos la cuestión de que al igual que podemos adiestrarnos en el reconocimiento de nuestras emociones, sucederá con el aprender a gestionar las emociones; digamos entonces que estos elementos van integrados, no podríamos sentir alegría, asco, tristeza, enojo, miedo y sorpresa (emociones primarias) sin una situación que se esté generando desde el interior o exterior, no podríamos evocar un sentimiento o sentimientos sin presentar un cúmulo de emociones sumados a un elemento como lo es el pensamiento, la cognición, es

decir, el recordar ciertas experiencias (no siempre las reacciones son las mismas, habrá diferencias entre las personas). Otro factor que se presentaría es la conducta, dicho en otras palabras, significa que cuando surge una emoción o sentimiento y lo reconocemos, la reacción siempre será una conducta.

Pongamos un ejemplo, Juanito es un niño de 3 años, se encuentra en el centro comercial acompañado de sus padres, de repente, estando en el pasillo de los juguetes ve uno que le parece espectacular (le genera sorpresa), es grande, colorido (felicidad) y lo toma (acción), corre con los padres para pedirles que se lo compren. La reacción de los padres es ver el costo que para su presupuesto es elevado, por lo que le han dicho a Juanito que no es posible comprarlo. En esta ocasión el niño experimenta enojo (emoción), en cuestión de segundos sin pensarlo comienza a insistir con ellos diciéndoles: ¡cómprenmelo!, ¡cómprenmelo! La respuesta de los padres es un rotundo ¡no!, por lo que acto seguido se tira al suelo y comienza a gritar y patear (acción). Es el clásico berrinche de un niño de 3 años, si en los recuerdos de Juanito a su corta edad le ha funcionado que con esta conducta obtiene lo que desea a través de la manipulación a sus padres, el berrinche habrá funcionado ya que cederán y parecerá que, por arte magia, el pequeño dejará de llorar y de patear, por lo que el niño sentirá satisfacción. En la Figura 1, mostramos un esquema que representa un poco el proceso de la reacción emocional de acuerdo a Esteban (s. f.).

Figura 1

Proceso de la Reacción Emocional



Nota: elaboración propia adapta de Esteban (s.f.).

Pero, ¿Qué es la gestión de las emociones? De acuerdo con García, Gomis, Ros y Filella (2020; citados en Betancourt s. f.) está significa “la capacidad para manejarlas y así regularlas de manera consciente, tomando en cuenta los pensamientos y el comportamiento con adecuadas estrategias de afrontamiento” (p. 1). En la etapa de la adolescencia es fundamental que nuestros chicos aprendan a validar sus emociones, es decir, que tengan claridad que las emociones forman parte de nuestro ser y que es normal sentirlas, que nuestras emociones podrían fungir como funcionales o disfuncionales, mientras más se logren identificar, experimentar y expresar esto nos llevará sin

lugar a dudas a gestionarlas de manera adecuada, es decir, a tener la capacidad de autorregularlas.

De acuerdo con Bachrach (s. f.) en su libro *En el limbo: aprendé a diseñar tus emociones para convertirte en quien siempre quisiste ser* propone una fórmula en la que explica los componentes de las emociones considerando la biología. Este autor señala que existen tres elementos: **el primero se refiere a intercepción**, conocida como la combinación de la intensidad del placer alto, o bien, en un sentido dicotómico de displacer, se refiere a la intensidad de la energía, misma que supone energía negativa hasta altos niveles de energía; **el segundo elemento son las experiencias pasadas**, esto habla de todas las experiencias o situaciones que hemos vivido antes, éstas podrán ser agradables o desagradables, sin embargo traen consigo una carga importante, por lo que si lo que se vive en ese momento es parecido o similar, tendrá un impacto en la persona (influyen en los pensamientos); **el tercer elemento es el contexto**, en este se hace énfasis entre las diferencias al sentir las emociones ya que las mismas emociones pero con distintos contextos podrán cambiar la manera en la que se interpretan las emociones.

EMOCIONES=INTEROCEPCIÓN (INTENSIDAD DE LA SENSACIÓN DE PLACER Y ENERGÍA + EXPERIENCIAS PASADAS + CONTEXTO)

Dicho de otra manera y para fines más comprensivos, podríamos comentar al respecto que al hablar de gestionar las emociones es necesario reconocer lo

que estamos experimentado, darnos esos segundos, discernir si es placentero o no placentero, de ahí que en ocasiones se asume que las emociones son malas o buenas, ya hemos aclarado que estos adjetivos no son apropiados a las mismas. En este sentido podríamos clasificar en a las emociones primarias en la Tabla 3, mostraremos éstas en relación al alto placer o no placentera.

Tabla 3

Clasificación de las emociones de acuerdo al alto placer o no placer

Emoción alto placer	Emoción no placentera
Alegría	Enojo
Sorpresa	Asco
	Miedo
	Asco

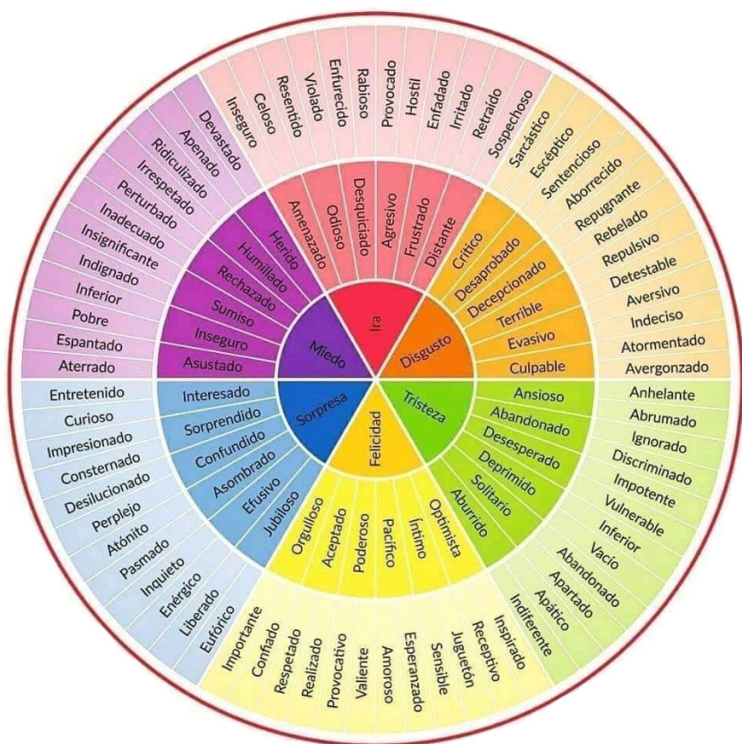
Nota: elaboración propia.

Una vez que ya hemos reconocido nuestras emociones, cada una de las que se mencionan en la tabla, es necesario mostrar las derivaciones de las emociones. Al respecto Plutchik (1980; citado en Díaz y José Luis, 2021) elaboró un modelo taxonómico de las emociones colocando ocho primarias en un círculo, de tal manera que las menos similares se encuentren en mutua oposición, con lo cual obtiene los siguientes cuatro ejes: alegría-tristeza, disgusto-aceptación, ira-miedo, sorpresa-anticipación. Según Plutchik, la mezcla de dos emociones primarias origina sensaciones secundarias como aceptación + miedo = sumisión; ira + disgusto = desprecio; alegría + aceptación

= amor. En la Figura 2, se muestra el Modelo taxonómico de las emociones.

Figura 2

Ruleta de las Emociones



Nota: Modelo taxonómico de las emociones de Plutchik (1980).

En este modelo taxonómico es interesante cómo a partir de las emociones básicas podemos encontrar un conjunto de sub-emociones que nos permiten tener mayor claridad y vocabulario en relación a la descripción de nuestras emociones o sentimientos, lo más interesante es que al utilizar colores para su división lo hace ver más significativo, por lo que de ahí se podrá

tener más vocabulario por decirlo de alguna manera cuando al hablar de emociones se trata. Por lo tanto, al hablar de nuestros adolescentes es necesario que con esta ruleta les proporcionemos el espacio y las herramientas para que sean capaces de identificar la gama de las emociones, así como para los psicólogos, maestros, pedagogos, padres de familia, orientadores y todos los que se encuentran inmersos en el trabajo con este grupo etario sepan que existen a su vez todas estas subclasificaciones, por lo que una vez que se reconocen las emociones ahora se tendrá que saber qué hacer al respecto.

¿Cómo podríamos utilizar este apoyo al momento de intervenir con nuestros alumnos y alumnas adolescentes? En muchas ocasiones cuando preguntamos cómo se sienten ellos tienden a responder “¡bien!”. Esta palabra en sí no nos da mucha información, es una respuesta bastante ambigua por lo que es nuestra labor tratar de indagar más hacia el significado de la respuesta. Con la “**Ruleta de la Emociones**” podremos explicar y en un momento determinado describir cada una de estas emociones para que ellos las vayan identificando y así se den cuenta que existen varias, por lo menos en esta ruleta se muestran al menos 114.

Otro elemento a destacar es que una vez que ya se han identificado la o las emociones ante alguna situación específica, es necesario reconocer el grado de intensidad en el que se está presentando esa emoción; aquí viene algo importante como lo es la respuesta fisiológica que se tiene ante las emociones y es inminente, debido a que todas las emociones presen-

tan reacciones y características específicas dentro de nuestro organismo, como por ejemplo la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria, la sudoración, las lágrimas, la sequedad de nuestra boca y las manos, también manifiesta la ira a través de cerrar nuestros puños; algunas podrán ser perceptibles para las personas, otras no, sólo el sujeto sentirá; por ejemplo, en el enamoramiento generalmente se siente una serie de mariposas en el estómago que solamente quien lo experimenta lo vive; otro ejemplo podría ser el hablar frente a público, las personas pueden sentirse nerviosas, por lo que aparece la sudoración, la voz se apaga un poco, no obstante en ocasiones esas reacciones podrán ser imperceptible para las personas.

Por otro lado, en nuestra cognición, entonces, pasan una serie de pensamientos, de ideas que van a permitir que se logre accionar alguna respuesta ante ese estímulo, por ejemplo, cuando una pareja discute el motivo podría ser porque el marido se la pasa la mayor parte del tiempo mirando y manipulando el celular. Imaginemos que se llega la hora del almuerzo, ambos están comiendo tranquilamente (hablando de una situación de los hijos) cuando se escucha una notificación y el esposo irrumpe sin pensarlo, acto seguido toma el celular (lo tiene cerca), lo revisa y lo deja en la mesa y continúa comiendo, nuevamente llega otra notificación, hace lo mismo. La esposa entonces ya comienza a sentir enojo ya que anteriormente le había dicho que cuando comiesen no llevará a la mesa el móvil, petición que no fue atendida. La esposa le reclama y le dice “habíamos quedado que en la mesa

no se trae el celular”, él solamente la ve, no le comenta nada y deja el celular. Por tercera ocasión suena el móvil y repite el acto, la esposa molesta se levanta de la mesa y se va, él pese a eso, revisa el celular, responde al mensaje y prosigue comiendo; no valida la emoción de su esposa, ni su acción. Por lo que en otra ocasión similar la esposa después de no haber comunicado cómo se sentía y no gestionar sus emociones, reacciona de una manera desbordante en la que incluso comienza siendo violenta con él: si desde un principio ella hubiese reconocido sus emociones, además de haberlas gestionado y manifestado, no hubiera sido necesario llegar a una situación tan grave como es la violencia.

En los adolescentes especialmente la gestión de sus emociones es endeble, ya que generalmente tienden a ser más reactivos que expresivos, es decir, si algo les molesta, les genera enojo. En la mayoría de los casos lo actúan, por ejemplo, no respondiendo a los padres (situándonos en casa) cuando les hablan, se quedan callados, se encierran en sus recámaras, destruyen objetos, escuchan la música con un volumen estrepitoso, no comen o bien comen de más, y en casos más extremos se autolesionan. En la escuela, por ejemplo, cuando son rechazados por sus pares, es decir, que no los integran a sus actividades, comienzan a sentir una profunda tristeza, no obstante, no la manifiestan a sus padres o maestros, sino que se podría decir que va gestando una sentimiento tal que se puede convertir en distimia y posteriormente en depresión; por eso es de vital importancia que los adolescentes aprendan a

gestionar sus emociones en el momento precisos con las personas que están a su alrededor, para que puedan saber qué hacer al respecto. Por lo tanto, ¿cómo podrían formarse los adolescentes en la gestión de sus emociones? Comentaremos algunas ideas que consideramos podrían ser importantes, en un orden de ideas éstas podrían ser:

1. Los y las adolescentes iniciarán aprendiendo de ello a medida que los adultos les enseñen y practiquen con ellos, es importante la validez y expresión de las emociones, se puede aprovechar cada situación en casa para realizarlo.
2. Es importante enseñar a expresar las emociones más no reprimirlas porque esas son cosas distintas. Buscar el modo, el lugar y la persona.
3. Dejar claro a los y las adolescentes que nosotros elegimos cómo actuar ante las emociones.
4. Es necesario además hacer énfasis que las emociones si se presentan es porque así debe de ser, debemos dar tiempo a que se transformen en nosotros, no podemos evitarlas y es necesario experimentarlas.
5. Todos tenemos derechos a sentir nuestras emociones porque somos seres humanos.
6. Es necesario que en la escuela se den espacios en los que realmente se aborde de una manera didáctica la gestión de las emociones.
7. Aprender a respetar nuestras propias emociones.

8. Habrá que practicar en los adolescentes el tiempo fuera de las emociones, es decir, cuando no sean asertivos en las mismas, es conveniente dar un espacio para que replanten como se sienten.
9. Hacer consciencia de que las reacciones fisiológicas en nuestro organismo son normales, por ello es importante que las reconozcan e identifiquen.
10. Implementar actividades que tengan que ver con la respiración.

Sin lugar a dudas, son varias las actividades que se podrían realizar con la finalidad de que los adolescentes aprendan a gestionar sus emociones, esto se logra principalmente con la instrucción de padres y educadores principalmente como ya lo hemos comentado, no obstante, algo que se requiere realmente más allá de la teoría es poner en práctica lo que se ha abordado, eso es la mejor manera para que la gestión de las emociones realmente se aprenda. A través del ensayo y error, de permitirse realmente contar con este tipo de experiencias, se contribuirá a que el joven las vaya internalizando y se apropie de ellas hasta que se conviertan en un hábito, a priori, una herramienta esencial para lo largo de la vida; con esto tendrá, pues le blindará y protegerá en todo momento de factores de riesgo que le pudiesen causar una afección.

Evaluación de las emociones y las habilidades sociales desde la psicometría

Otra de las aportaciones puntuales que pretendemos realizar en este capítulo es brindar información sobre instrumentos psicométricos que serán de gran utilidad, herramientas indispensables tanto para el psicólogo y el orientador al momento de realizar una evaluación psicológica, ya que antaño los instrumentos para evaluar las emociones estaban escasos para los adolescentes, pero en la actualidad ya existen en el mercado este tipo de test. En la Tabla 4, integramos algunos de las pruebas psicológicas consideradas para este menester, por supuesto está por más decir que no son las únicas, sin embargo, están más asequibles tanto en disponibilidad como en costos, ya dependerá del profesional de la salud cuál elegirá en su momento.

Es importante subrayar que ya dependerá del fin para el que se utilice y la formación del psicólogo para definir el instrumento que considere el más idóneo para su aplicación. Por otro lado, si se requiere realizar algún tipo de investigación son recomendables para ese fin.

Tabla 4
Instrumentos psicométricos de evaluación de las emociones

Instrumento	Edad	Aplicación	Duración	Tipo de aplicación y corrección	Características particulares	Editorial
Escala de evaluación de habilidades sociales para adolescentes (EEHSA).	11-25 años.	Individual o colectiva.	30 minutos.	Aplicación y corrección en línea.	Evalúa el Factor 1. Habilidades Iniciales Básicas (HBI). Factor 2. Habilidades Sociales para la comunicación (HSC). Factor 3. Habilidades Sociales para el manejo de los sentimientos (HSS). Factor 4. Habilidades Alternativas a la agresión. Factor 5. Habilidades para afrontar el estrés y Habilidades de planeación y toma de decisiones.	Editorial Manual Moderno.

Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes. EQ-i: YV (b).	7 a 18 años.		25 a 30 minutos aprox.	La aplicación es manual y la calificación o corrección es en línea.	Las variables que evalúa son: Intrapersonal. Interpersonal. Manejo de estrés. Adaptabilidad. Estado de ánimo general.	TEA Ediciones.
Test de Inteligencia Emocional Mayer-Salovey-Caruso.	A partir de 17 años.	Individual.	30 y 45 minutos.	Aplicación y corrección en línea.	Evalúa la inteligencia emocional, las cuatro principales áreas son: 1) Percepción emocional, 2) Facilitación emocional, 3) Comprensión emocional y 4) Manejo emocional.	TEA Ediciones.

Nota: Elaboración propia, adaptada de: Ríos (2014), Bar-on y Parker (2018) y Mayer, Salovey y Caruso (s. f.).

Referencias

- Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo [AECID] (2019), Guía para una Intervención Integral en Prevención de los Riesgos Psicosociales en Niños y Niñas Adolescentes, s.f. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://fad.es/wp-content/uploads/2019/05/Gu%C3%ADa-para-una-intervenci%C3%B3n-integral-en-prevenci%C3%B3n-de-los-riesgos-psicosociales-en-ni%C3%B1os-ni%C3%B1as-y-adolescentes.pdf>. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28912288200>
- Asociación Americana de Psicología (2013), *Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales DSM-5*, 5a edición, Editorial Médica Panamericana.
- Asociación Mundial de Educadores Infantiles (2008), *Programa de inteligencia emocional*, México, Trillas.
- Bar-On, R. y Parker J. D. A. (2018), *Inventario de Inteligencia Emocional de BarOn: versión para jóvenes. EQ-i: YV^(b)*, México, Tea Ediciones.
- Bachrach, E. (2020), *Aprende a Diseñar tus emociones*, Editorial Sudamérica.
- Betancourt, V. (2023), Gestión de emociones. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.unimet.edu.ve/unimetsite/wp-content/uploads/2023/10/Gestion-de-emociones-DADE.pdf>

- Cadaveira Mahía, F. (2009), “Alcohol y cerebro adolescente”, *Adicciones*, 21(1), pp. 9-14. Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y las otras Toxicomanías, Palma de Mallorca, España.
- Cuenca Robles, N. E., Robladillo Bravo, L. M., Meneses La Riva, M. E. y Suyo Vega, J. A. (2020), “Salud mental en adolescentes universitarios latinoamericanos: revisión sistemática”, *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(6). Sociedad Venezolana de Farmacología Clínica y Terapéutica, Venezuela. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55965387003>
- Díaz, J. L. y Flores E. O. (2001), “La estructura de la emoción humana: un modelo cromático del sistema afectivo”. *Salud Mental*, 24(4), pp. 20-35. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58242403>
- Esteban, H. A. (2022), Cuadernillo de Gestión Emocional. <chrome-extension://efaidnbnmnncip-cajpcglclefindmkaj/https://gamanpsicologia.com/wp-content/uploads/2022/09/Cuadernillo-de-gestio%CC%81n-emocional.pdf>
- Fernández, A. C. y Arjona, T. V. (2020), *La Educación Socioemocional: Actividades para trabajar en educación básica con los alumnos*, Ed. Trillas.
- Goleman D. (2018), *Inteligencia Emocional*. España, Print.

- Mayer, J. D., Salovey P. y Caruso, D. R. (s. f.), *Test de Inteligencia Emocional Mayer-Salovey-Caruso*, España, Tea Ediciones.
- Méndez Camacho, Y. L. y Cerquera Córdoba, A. M. (2021), “Apoyo social en población con trastornos alimentarios”, *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (62), pp. 88-120. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n62a5>
- Monjas Cesares, M. I. (2009), *Programa de habilidades de interacción social (PEHIS), para niños/as y adolescentes*, Madrid, Ciencias de la Educación Preescolar y Especial.
- Organización Mundial de la Salud (2025). https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression?gad_source=1&gclid=CjwKCAjwrc-KxBhBMEiwAIVF8rK3qiDYCA_e1OIook5e9f-mi31nLeXHOB4IBA-vSwfuH-ELM7IT7P-Bo-CUKoQAvD_BwE#
- Ornelas Ramírez, A. y Ruíz Martínez, A. O. (2017), “Salud mental y calidad de vida: Su relación en los grupos etarios”, *PSIENCIA. Revista Latinoamericana de Ciencia Psicológica*, 9(2), pp. 1-16. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=333152922001>
- Plutchik R. (1980), *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*, Nueva York, Harper& Row, 1980.
- Ríos, S. M. (2014), *Escala de evaluación de habilidades sociales para adolescentes (EEHSA)*, México, Manual Moderno.

Rojas, E. M. (2018), *Como hacer que te pasen cosas buenas*, Madrid, Espasa.

Silva, X. y Fansisky, A. (s. f.), Educación Socioemocional para Adolescentes. <https://es.scribd.com/document/584588332/ED-SOCIO-EMOCIONAL-PARA-ADOLESCENTES>.

Ursul, A., Herrera Guerra, E. y Galván Patrignani, G. (2022), “Riesgo de suicidio en adolescentes escolarizados”, *Psicogente*, 25(48), pp. 1-21. <https://doi.org/10.17081/psico.25.48.5422>