

## «Adolescencia. Romper la incomunicación» XXVI Seminario interdisciplinar Barcelona, 26 de noviembre de 2007

### «Cómo ayudar a los adolescentes a gestionar los sentimientos »

#### **Carme Timoneda**

*Doctora en Ciencias de la Educación. Profesora de la Universidad de Girona*

La Doctora Timoneda comenzó explicando que su charla se basaba en el trabajo que hace 15 años realiza como investigadora en la Universidad de Girona. Luego invitó a los asistentes a hacerse la siguiente pregunta: ¿Qué necesita un niño o una niña para tener éxito en la vida? Explicó que la respuesta no sólo contempla el tema económico: “La inteligencia emocional es cada vez más importante, en un tiempo en que ha sido demostrado que la inteligencia intelectual no garantiza éxito en la vida. Esta última podrá garantizar una buena nota, un buen desempeño en la Universidad, pero no el éxito en la vida”. Argumentó que las nuevas técnicas para acceder al cerebro nos permiten conocer cómo funciona la inteligencia emocional, y que la idea es ver a cada persona como un terreno fértil con diferentes cualidades, por lo que la tarea de los docentes y su entorno adulto debe enfocarse en colaborar a que florezca lo mejor de cada uno.

Después de esta breve introducción, Timoneda hizo énfasis en cómo responder a la pregunta inicial: buscar maneras de entender qué es lo que pasa en cada adolescente. “Las dudas que tienen, la desmotivación, los novios, la comunicación, comportamientos agresivos en ocasiones, son los temas que los adultos deberían intentar entender”, enfatizó.

Carme Timoneda comparó el desconcierto que a veces sienten los padres o educadores ante los comportamientos de los adolescentes con unas grietas que sin motivo aparente aparecen en una casa recién construida. La verdadera preocupación no debe ser la de “tapar” las grietas sino preguntarse por qué han surgido, ya que los problemas están habitualmente en el fundamento. Así, el comportamiento de los adolescentes generalmente no es el problema, ya que el origen está en el órgano que posibilita todos los comportamientos: el cerebro.

A fines de la década de los '90, el investigador de la Universidad de Nueva York, J. LeDoux, hizo aportaciones desde la neurología que han ayudado a entender cómo

se comportan las personas, al explicar cuáles son los caminos que sigue un estímulo que va al cerebro. LeDoux explicó que cuando llega al cerebro la información de cualquier situación, ésta tiene una entrada mucho más rápida al mundo emocional que al mundo cognitivo. Esto quiere decir que primero sentimos y luego pensamos, cosa que durante años se creyó que era al revés.

El órgano que capta las emociones en el interior del cerebro se llama amígdala y es la encargada de procesar las emociones, y en ocasiones capta señales de peligro y hace reaccionar ante ese supuesto peligro. De ahí que en ocasiones pareciera que los adolescentes, e incluso muchos adultos, reaccionen de una manera desconcertante que no puede ser entendida racionalmente, ya que tiene una base emocional. Es lo que se llama comportamientos inmaduros, de defensa, enmascarados y todos ellos son automáticos. Por ello es importante la gestión correcta de las emociones.

Timoneda explicó que muchos de los comportamientos preocupantes de los adolescentes tienen su origen en el mundo emocional: conductas automáticas, incongruentes y muchas veces provocativas. Sumado a esto, los adultos generalmente esperan que durante la adolescencia se sustituya la inmadurez por la madurez.

La amígdala que almacena la memoria emocional madura durante, e incluso antes del nacimiento. Sin embargo, la parte del cerebro que almacena los recuerdos conscientes es imposible que madure antes de los 3 años. Por ello, por ejemplo el empezar a caminar, no lo recordamos como secuencia pero sí lo que sentimos al dar los primeros pasos, pues la emoción sí quedó registrada.

De esta manera, durante el desarrollo se van acumulando las emociones de las experiencias que el adolescente ha tenido y eso se traduce en las creencias, que son las que explican qué soy, cómo soy, si soy o no capaz, etc., y todo esto está en la memoria emocional. La doctora recordó cómo en muchas ocasiones cuando se le pregunta a un adolescente cómo está y éste contesta que bien, sus expresiones, tonos de voz, postura, no dicen lo mismo. Explicó que lo que sucede es que el lenguaje verbal es una capacidad cognitiva, en tanto, el lenguaje corporal es emocional, y muchas veces en el caso de los adolescentes hay contradicción.

Asimismo, las creencias están en el mundo emocional y la autoestima es lo que yo creo de mí, no lo que entiendo. En este sentido, si hay autoestima positiva habrá actitudes positivas y por tanto ideas racionales positivas; al contrario, si la autoestima es negativa, las actitudes e ideas serán negativas.

Carme Timoneda aclaró que la autoestima no está en lo que uno dice de sí, sino en lo que realmente siente respecto de sí mismo; de ahí la dificultad de interpretación y la razón de que se produzcan comportamientos enmascarados.

Es importante para la educación desarrollar aquello que colabora a controlar el mundo emocional, que neurológicamente se desarrolla a los cinco años. Los lóbulos frontales son muy importantes en el procesamiento de las emociones, ahí se produce la conexión entre cognición y emoción. Ante cualquier tipo de dificultad en el desarrollo emocional es indiscutible la base genética pero es importantísima la experiencia y el aprendizaje. El lóbulo frontal se desarrolla sobre todo en la adolescencia, por eso es imprescindible una correcta estimulación.

Carme Timoneda explicó que estudios desarrollados con resonancias magnéticas han demostrado que los dilemas cognitivos y emocionales son diferentes a nivel cerebral, ya que se estimulan diferentes zonas de él.

Para ayudar a los adolescentes a gestionar sus emociones, Timoneda propuso recurrir al ciclo de planificación, que consiste en hacerles ver las consecuencias que determinada acción puede traer, ayudarles a que se pregunten por el cómo y por si va bien o no. De esta manera entran en juego tanto la parte cognitiva como la emocional. Si la autoestima es negativa se produce un bloqueo y por eso no se inicia el ciclo de planificación. Sin embargo, la doctora enfatizó que lo primero que necesitan los adolescentes es sentirse queridos y eso implica hacérselo sentir. Para ello, la sugerencia es desarrollar la comunicación emocional –empática– y no sólo racional, hablar, saber escuchar, entender evitando juzgar, poner límites con firmeza pero no con gritos y ser coherentes, ya que es cierto eso de que un hecho vale más que mil palabras.

En situaciones conflictivas no hay mucho que hacer pero se puede aprovechar el problema para anticipar una solución y llegar a un pacto o a una negociación, sin hacer uso del castigo, ya que éste suele conducir a daños en la autoestima y produce actitudes de rebeldía o de falta de adaptación en la adolescencia. También es recomendable intentar enseñar a los adolescentes cómo saber lo que quieren, transmitiéndoles que no se trata sólo de hacer lo que a uno le gusta.

Por último la doctora Timoneda compartió con los asistentes una carta de un adolescente dirigida a sus padres y educadores en la que dice lo que necesita, planteando a su vez retos para los adultos.

***Resumen de las ponencias realizado por el equipo de redacción del Ámbito María Corral.***