

DESÓRDENES EMOCIONALES DURANTE LA ADOLESCENCIA Y EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

Julia Ledesma García. Marta Calzada Juez
Psiquiatría. INAD; Parc de Salut Mar. Barcelona
XXXIX Congreso Nacional de Enfermería de Salud Mental

INTRODUCCIÓN

Los trastornos emocionales surgen habitualmente durante la adolescencia. Además de la depresión o la ansiedad, los adolescentes también pueden experimentar reacciones excesivas de irritabilidad, frustración o enojo. Asimismo, muchos desarrollan comportamientos de riesgo para su salud.

Las intervenciones de promoción de la salud mental de los adolescentes van orientadas a fortalecer su capacidad para regular sus emociones, potenciar alternativas a los comportamientos de riesgo, desarrollar la resiliencia y promover entornos sociales favorables.

Uno de los métodos utilizados para desarrollar estas competencias es a través del desarrollo de la Inteligencia Emocional. Esta se define como la capacidad de reconocer las emociones y de gestionar nuestra respuesta ante ellas. En definitiva, consiste en el conjunto de habilidades que permiten una mayor adaptabilidad y regulación de las emociones, promoviendo así el crecimiento emocional e intelectual.

OBJETIVOS

- Identificar los desórdenes emocionales más prevalentes en la adolescencia.
- Conocer el estado actual del uso y aplicación de programas de Inteligencia Emocional en adolescentes y sus resultados.

METODOLOGÍA

Se ha realizado una revisión bibliográfica en las siguientes bases de datos: Dialnet, Cuiden, CINAHL, Medes, LILACS, y PubMed, incluyendo aquellos artículos publicados desde 2015 hasta la actualidad, y en otros recursos webs como el de la Organización Mundial de la Salud y cursos de formación específicos sobre Inteligencia Emocional.

Una vez realizada la búsqueda bibliográfica y leído los resúmenes de los artículos recopilados, se procede a seleccionar aquellos que se consideran más relevantes, descartando aquellos que no permiten responder a los objetivos marcados en este trabajo, así como aquellos que no cumplen una mínima validación científica de conocimientos.

DESARROLLO

La adolescencia es un período de desarrollo biológico, psicológico, sexual y social que se produce desde el fin de la infancia hasta alcanzar la edad adulta. Esta transición suele estar marcada por la inestabilidad, siendo una de las etapas del desarrollo en la que los adolescentes pueden ser más vulnerables al encontrarse en un proceso de reconstrucción y readaptación de conceptos.

La falta de aprendizaje en el manejo de emociones en los adolescentes, puede acarrear consecuencias negativas tales como la ansiedad, depresión, fobia social, distorsiones cognitivas de la atención y la concentración, entre otras.

Según la evidencia clínica actual, una manera de prevenir y tratar estos desórdenes emocionales en los adolescentes, es a través del desarrollo de la Inteligencia Emocional, potenciando el control y expresión emocional, la empatía y el reconocimiento de errores.

Numerosos estudios avalan que trabajar estas competencias, puede propiciar cuantiosos beneficios como fomentar la habilidad para la mejor percepción y comprensión de las emociones, una mejor gestión del estrés y la ansiedad y un mayor rendimiento académico.

CONCLUSIONES

La adolescencia se considera una de las etapas más vulnerables de la vida, siendo los desórdenes emocionales unos de los principales problemas que presentan los jóvenes en la actualidad.

Según la evidencia científica revisada, educar los aspectos emocionales en los jóvenes, desarrollando y mejorando las competencias socioemocionales, no es solo una forma de promocionar la salud, sino que previene de trastornos psicológicos y fomenta un adecuado desarrollo integral del individuo. Además, les capacita para afrontar con seguridad y eficacia los retos de la vida tanto en el ámbito personal como el académico.

BIBLIOGRAFÍA

- Usán Supervía. P, Salavera, C. Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. Actualidades en Psicología. 2018 0ct25;32(125):95.
- 2. Orozco, M. Inteligencia emocional, empatía y buen trato como factores protectores frente a agresión física en adolescentes. Rev. CES Psico. 2021; 14(2),1-19.10.21615/cesp.5222.
- 3. Usán, P., Salavera, C., & Mejías, J. Relaciones entre inteligencia emocional, burnout académico y rendimiento en adolescentes escolares. Rev. CES Psico. 2020; 13(1), 125-139.





