

UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN ANDRÉS
FACULTAD DE HUMANIDADES Y CIENCIAS DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



“EL IMPACTO DEL DESARROLLO EMOCIONAL EN
LOS ADOLESCENTES DE 15 AÑOS DE EDAD DEL NIVEL
SECUNDARIO”

Monografía para optar el Grado Académico de Técnico Universitario Superior

Mención: Educación, Desarrollo Y Atención Integral De La Infancia

POSTULANTE: UNIV. ALEJANDRA DENISSE CHOQUE
ALEJANDRIZ

TUTOR: LIC. ERICK LAIME PALLY

LA PAZ – BOLIVIA
Diciembre, 2022

Dedicatoria

Terminar este trabajo, no hubiera sido posible sin el apoyo y ayuda incondicional de personas muy especiales para mí. Es por eso que este trabajo está dedicada a:

- A Dios, quien con su grandeza ha sido mi fortaleza y me permitió el haber llegado hasta este momento tan importante de mi vida. Con su mano me brindo fidelidad y amor, ya que ha estado conmigo siempre, brindándome fuerzas para seguir con mi camino y cumplir mis metas trazadas. También por bendecir mi vida con personas maravillosas.
- A mi madre querida Angélica Alejandríz Alborta, quien es uno de los pilares fundamentales en mi vida, quien me brindo amor incondicional y con su paciencia y esfuerzo me ha permitido llegar hasta este día, a cumplir un sueño más, apoyándome en las buenas y en las malas. Inculcando en mí valores que me hace ser el ejemplo de sacrificio, esfuerzo y gallardía, de no temer los problemas que se presenta a lo largo de la vida, porque siempre tendré a Dios y a mi madre presente.
- A mis hermanas Arelis Nicol Choque Alejandríz y Ailyn Carla Choque Alejandríz, por su amor y apoyo incondicional, durante la realización de este trabajo, por estar conmigo en todo momento gracias, quienes con una simple sonrisa alegraban mis días y me daban más fuerzas y coraje para continuar con este proceso.
- A toda mi familia, especialmente a mi abuela Juana Alborta , tía Sonia Alejandríz y mi primo Jatniel Heredia, porque con sus consejos, oraciones y palabras llenas de amor, formaron de mí una gran persona llena de sueños y metas por cumplir, me alentaron a continuar con este proceso y me apoyaron a cumplir con un sueño más.
- Finalmente quiero dedicar esta trabajo a mi mejor amigo, consejero, compañero y confidente, Juan Alvaro Tintaya Lipa, quien con su amor incondicional me apoyo y acompaño, para llegar hasta este momento de mi vida, quien me brindo

su mano y su compañía en momentos buenos y malos, quien me dio valor y fortaleza para continuar y no rendirme y por el amor y paciencia brindada en todo momento, siempre está presente en mi mente y lo llevo en mi corazón.

Agradecimiento

- Quiero expresar mi gratitud a Dios, quien me lleno de muchas bendiciones a lo largo de mi vida.
- Igualmente quiero agradecer a toda mi familia y amigos por estar siempre presentes en todo este proceso.
- De igual manera quiero expresar mis agradecimientos a la Universidad Mayor de San Andrés, a toda la Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación, a mis docentes, quienes su paciencia y listeza me brindaron sus valiosos conocimientos, los cuales me permitieron crecer día a día como persona y como profesional, gracias a cada uno de ustedes por su paciencia, dedicación, ingenio y apoyo incondicional.
- Finalmente quiero expresar mi más profundo y sincero agradecimiento al Lic. Erick Laime Pally, siendo el principal colaborador durante todo este proceso, quien con su paciencia, conocimiento, enseñanza y colaboración direcciono, el desarrollo de este trabajo.

Introducción

La presente investigación tiene como tema central el exponer el tipo de impacto que tiene el desarrollo emocional en los adolescentes, ya que existe un interés personal por entender el desarrollo emocional en los adolescentes.

Para el desarrollo de dicha monografía se utilizó como método la revisión documental, lo cual permitió la recolección de la información, mediante la realización de fichas, las cuáles ayudaron a obtener información relevante que aportó para en el desarrollo del trabajo.

Mediante la elaboración de dicha monografía se logró fortalecer la capacidad del manejo de información, descubriendo y organizando dicha información. También se logró ampliar el conocimiento sobre el tema.

Es así que la adolescencia es una etapa de constantes cambios en varios aspectos de su vida, la cual se caracteriza por ser una etapa conflictiva, ya que entran en conflicto con sí mismos y con su entorno, porque tanto, su familia y su entorno se encuentran en plena adaptación a los cambios por los cuales pasan.

Uno de los cambios que experimentan los adolescentes es a nivel emocional, el cual produce un gran impacto en la vida de los adolescentes, porque se encuentran en plena búsqueda de su identidad y personalidad propia. También el desarrollo emocional se caracteriza por expresar ciertas emociones como la ira, miedo, incertidumbre, frustración, entre otros.

Cuando el desarrollo a nivel emocional es deficiente, debido a varios factores que influyen en el desarrollo emocional, los adolescentes presentan problemas emocionales, como ansiedad y la depresión, los cuales repercutirán a lo largo de su vida, ya que pueden generar problemas de drogadicción, alcoholismo, suicidio, problemas familiares, entre otros. Es por eso que el desarrollo emocional es fundamental para una buena salud

mental y la formación de una identidad propia, así prevenir conductas de riesgo y problemas emocionales.

Es por eso que para exponer esta problemática es fundamental mencionar y explicar, que son las emociones, cuales son sus funciones, las competencias emocionales, los cambios emocionales, como se desarrollan las emociones en la adolescencia, los factores que influyen en el desarrollo emocional de los adolescentes, los problemas emocionales en los adolescentes, entre otros puntos a tocar, siendo estos necesarios para describir el tema de interés.

INDICE DE CONTENIDO

Dedicatoria

Agradecimiento

Introducción

CAPITULO I

ASPECTOS GENERALES

1.1.	Fenómeno de estudio	1
1.2.	Justificación	1
1.3.	Objetivos	3
1.3.1.	Objetivo general	3
1.3.2.	Objetivo específico	3

CAPITULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1.	Antecedentes del fenómeno de estudio	4
------	--	---

CAPITULO III

SUSTENTO TEÓRICO

3.2.	Educación Emocional	8
3.2.1.	Educación emocional en la adolescencia	8
3.3.	Las emociones	10
3.3.1.	Concepto	10
3.3.2.	Características de las emociones	11
3.3.3.	Función de las Emociones	11
3.3.4.	Clasificación de las emociones	13

3.3.4.1.	Emociones Básicas	13
3.3.4.2.	Emociones Secundarias	16
3.3.4.3.	Emociones Negativas	17
3.3.4.4.	Emociones Positivas.....	18
3.3.4.5.	Emociones Ambiguas.....	19
3.3.4.6.	Emociones Estáticas	19
3.3.4.7.	Emociones Sociales.....	20
3.3.4.8.	Emociones Instrumentales.....	20
3.4.	Las competencias emocionales.....	21
3.4.1.	Funciones de las competencias emocionales.....	21
3.4.2.	Dimensiones de las competencias emocionales	21
3.5.	La adolescencia	25
3.5.1.	Concepción de la adolescencia a lo largo de la historia	25
3.5.2.	Etapas de la adolescencia	28
3.5.3.	Desarrollo del adolescentes	28
3.5.3.1.	Desarrollo Cognitivo	28
3.5.3.2.	Desarrollo Físico	31
3.5.3.3.	Desarrollo Psicológico	33
3.5.3.4.	Desarrollo Emocional.....	35
3.5.3.5.	Desarrollo Social	36
3.6.	Desarrollo emocional en los adolescentes de 15 años de edad	37
3.6.1.	Características del desarrollo emocional en los adolescentes	37
3.6.2.	Cambios emocionales en la adolescencia.....	40
3.6.3.	Emociones manifestadas en la adolescencia	45

3.6.3.1. Miedo.....	45
3.6.3.2. Orgullo.....	46
3.6.3.3. Tristeza	46
3.6.3.4. Ira.....	47
3.6.3.5. Amor.....	47
3.6.3.6. Alegría	48
3.7. Factores que influyen en el desarrollo emocional de los adolescentes	48
3.7.1. Aspecto físico	49
3.7.2. Sexualidad	50
3.7.3. Amistades	50
3.7.4. Personalidad	51
4.6. Alteraciones emocionales en la adolescencia.....	52
4.6.1. Depresión.....	52
4.6.2. Ansiedad	56

CAPITULO IV

METODOLOGÍA

4.1. Método.....	59
4.2. Técnicas de investigación.....	59
4.3. Instrumentos de investigación	59

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones	61
5.2. Recomendaciones	63

Bibliografía

Web-grafía

Anexos

Anexo Nro. 1 Ficha Bibliográfica sobre la Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura.

Anexo Nro. 2 Ficha Bibliográfica sobre el Desarrollo Emocional en la Adolescencia.

Anexo Nro. 3 Ficha Textual sobre la Necesidad del Desarrollo Emocional en la Adolescencia.

Anexo Nro. 4 Ficha Textual sobre el Desarrollo Emocional.

Anexo Nro. 5 Ficha Textual sobre la Necesidad de desarrollo emocional en la adolescencia

Anexo Nro. 6 Ficha Cibergrafica sobre Investigación de las emociones.

Anexo Nro. 7 Ficha Cibergrafica sobre el Amor en la Adolescencia.

Anexo Nro. 8 Grafico 1 sobre el consumo de alcohol y drogas en los adolescentes.

Anexo Nro. 9 Grafico 2 sobre la tasa de suicidios por edades a nivel mundial.

Anexo Nro. 10 Figura 1 sobre la educación emocional.

Anexo Nro. 11 Figura 2 sobre las emociones.

Anexo Nro. 12 Figura 3 sobre las competencias emocionales.

Anexo Nro. 13 Figura 4 sobre la adolescencia.

Anexo Nro. 14 Figura 5 sobre el desarrollo emocional

Anexo Nro. 15 Figura 6 sobre las alteraciones emocionales.

CAPITULO I

1. ASPECTOS GENERALES

1.1.Fenómeno de estudio

El presente trabajo tiene como fenómeno de estudio “desarrollo emocional en los adolescentes”, siendo este el punto de interés para el desarrollo del trabajo.

El desarrollo emocional es considerada como la madurez de la habilidad del saber reconocer, expresar y manejar las emociones. Estas habilidades son condicionadas por los diferentes factores que intervienen en el desarrollo emocional de los adolescentes.

En la adolescencia el desarrollo emocional es de suma importancia debido a que los adolescentes se encuentran en plena construcción de su identidad personal y en la construcción de lazos interpersonales. Es así que el desarrollo emocional en la adolescencia es fundamental para el desarrollo integro de la persona.

1.2.Justificación

La adolescencia es una etapa crucial en la vida de los seres humanos, ya que se “forma los valores y decide fortalezas sociales, psicológicas y sexuales, incluso es el momento de definir proyectos de vida y crear sus propias bases para el desarrollo individual y de la sociedad” (Menéndez, Rodríguez, Salabarría e Izquierdo, 2008). Además se encuentran en plena búsqueda y construcción de una identidad propia, y construcción de lazos afectivos, los cuales definirán sus conductas que perduraran a lo largo de su vida.

Las emociones son reacciones fisiológicas, que se experimenta a modo de respuestas de estímulos externos, ciertos estímulos depende del ambiente en el que se encuentre, también las emociones ayudan a adaptarse a las situaciones en la que se

encuentra y a establecer relaciones sociales, las cuales perduraran hasta la edad adulta. También las emociones se encuentran caracterizadas por las alteraciones en el estado de ánimos de las personas. Es por eso que las emociones son universales, es decir se presentan en todas las personas del mundo.

Por otro lado las emociones son importantes en la vida diaria de las personas, ya que ayudan dar sentido a todos los acontecimientos vividos. Las emociones también nos ayudan a entendernos entre nosotros interpretando las emociones de los demás, esto gracias a las competencias emocionales que aportan a la madurez emocional, así tener la capacidad de poder gestionar las emociones de manera correcta, de acuerdo al ambiente en el que se encuentra.

El desarrollo emocional es uno de los tantos cambios que tiene la persona en la adolescencia, en el cual intervienen múltiples factores, dichos factores definen el estado emocional de los adolescentes. Es por eso que se considera que “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” (Pérez & Pellicer, 2015).

Por el contrario un desfavorable desarrollo emocional, puede desencadenar en problemas emocionales, alterando así la conducta del adolescente, teniendo problemas de drogadicción, alcoholismo, pensamientos suicidas, suicido, odio así mismo, odio a los demás entre otros.

Los problemas emocionales durante la adolescencia son de gran riesgo, los cuales afectan de manera directa, a la estabilidad emocional del adolescente, es así que la sociedad debe promover la educación emocional, para así prevenir consecuencias negativas en los adolescentes.

Es por eso que la presente investigación expone cómo se da el desarrollo emocional en los adolescentes, para que así tanto los padres de familia y la sociedad, aprendan la importancia del desarrollo emocional en la adolescencia y así prevenir futuros problemas emocionales en los adolescentes. Porque un adecuado desarrollo emocional, hace que los adolescentes sean capaces de expresar lo que sienten,

formar lazos afectivos, compartir sus sentimientos con los demás, aceptación de uno mismo, aceptación incondicional del otro, construir ideales a alcanzar, generar una buena autoestima, ser empáticos con los demás, desarrollar aptitudes y habilidades, reafirmarse y amarse como persona, entre otros. Es así que un adecuado desarrollo en la adolescencia aportara a una madurez y equilibrio emocional.

1.3.Objetivos

1.3.1. Objetivo general

- Exponer el desarrollo emocional de los adolescentes de 15 años de edad del nivel secundario partir de la bibliografía consultada.

1.3.2. Objetivo específico

- Definir la importancia de la educación emocional en la adolescencia.
- Conocer las emociones mayormente percibidas por los adolescentes de 15 años de edad.
- Identificar los factores que influyen en el desarrollo emocional en los adolescentes.

CAPITULO II

MARCO REFERENCIAL

2.1. Antecedentes del fenómeno de estudio

El presente trabajo expone ante los lectores una panorámica de las diferentes investigaciones realizadas anteriormente respecto al tema.

En la ciudad de Bogotá, Colmenares Andrade Juanita Cristina, Rivera Heredia Angélica Johanna y Rodríguez Álvarez Carmen Lucia y presentaron una tesis titulada “El desarrollo emocional de adolescentes en la educación alternativa en un colegio en Bogotá”.

Dicha investigación agrupa a la población adolescente entre 12 a 17 años de edad, la cual tiene como objetivo analizar el modelo educativo de la ciudad y está enfocado al potenciamiento del desarrollo emocional y la implementación de un nuevo modelo educativo que tenga énfasis en el desarrollo emocional. Ya que pudieron observar la importancia del desarrollo emocional en los adolescentes.

En la Ciudad de Guadalajara en el año 2009, Montes Virgen Alejandra, desarrolló la tesis titulada “Educación de Emociones en Adolescentes de la Escuela Preparatoria Regional de Ahualulco de Mercado A Través de un Curso – Taller”. Dicha investigación fue realizada con el objetivo de crear un taller dirigido a los adolescentes, para que puedan analizar, reflexionar sus emociones y así mejorar la maduración de su capacidad para poder gestionar sus emociones y así tener resultados académicos favorables.

También busca combatir la falla de educación emocional en los adolescentes, así trabajar de manera directa con los adolescentes mediante actividades, en los cuales los adolescentes se sientan cómodos y tranquilos. La autora creo este curso taller, ya que vio la falta de educación afectiva en los adolescentes, siendo esta considera muy importante para el desarrollo de capacidad emocional.

En la ciudad de España en el año 2014, Colom Bauza Johana y Fernández Bennassar Maria del Carmen publicaron un artículo en la red de revistas científicas regalyc, titulado “La adolescencia y el desarrollo emocional en la sociedad actual”. En el cual los autores exponen los diferentes cambios sociales, culturales y económicos que presentan las ciudades, las cuales inciden de manera directa o indirecta en el desarrollo emocional de los adolescentes, dichos cambios se da a nivel mundial, es por eso explican que ninguno de los adolescentes están libres de sufrir estos cambios y afectando también al estilo de vida que tiene la población, dichos cambios generan un sinnúmero de problemas emocionales, teniendo así conductas problemáticas. .

Los autores también propone implementar la dimensión efectivo emocional en los currículos del sistema educativo, esto envase a las competencias emocionales, ya que es en la escuela donde se desenvuelven de las competencias emocionales, personales y sociales, fortalecen y se redefinen las habilidades emocionales. Siendo que la educación debe formar personas integras, no solo preocupándose del desarrollo de contenidos, sino preocupándose por el desarrollo afectivo de las personas, ya que si esto no se cumple estaría yendo en contra de uno de los derechos. Además que contribuir a la educación afectiva, se estaría ayudando a que los adolescentes comprendan las emociones de su entorno, toma de decisiones en favor a ellos y a la sociedad y formar personas empáticas y así alcanzar la equidad en toda la sociedad.

En la Universidad de la Rioja en el año 2014 se desarrolló una tesis Doctoral llevado a cabo por Javier Ortuño Sierra el cual lleva por título “Adolescencia: Evaluación del ajuste emocional y comportamental en el contexto escolar”. En dicha investigación se hizo un estudio psicométrico que fue aplicado a la población adolescente de España.

Indica que la adolescencia es una etapa de constantes cambios, dichos cambios se presentan de manera diferencial dependiendo del género y de la edad.

Los resultados obtenidos del estudio psicométrico indican que un porcentaje de los adolescentes, se pudo identificar dificultades emocionales, también muestra que otra cantidad de los adolescentes no muestran dificultades emocionales, mostrando así bienestar individual y una adaptación favorable.

El porcentaje de los adolescentes que presentan dificultades emocionales, indican que sienten miedo, preocupación y que se asusta con facilidad, presentando a la misma vez problemas conductuales, ya que se muestran agresivos y manipuladores, es por eso que tienen dificultad de establecer relaciones con sus mismos, ya que la otra parte no los acepta y se alejan de ellos.

Es así que el autor concluye indican que este porcentaje de adolescentes, presenta un desarrollo no uniforme, presentando problemas en las competencias pro-sociales que ajustan la capacidad del adolescentes.

En Sevilla, España Pellicer Royo Irene y Pérez Escoda Núria en el año 2015 realizaron una investigación titulada “Necesidad de desarrollo emocional en la adolescencia”, dicha investigación se enfoca en el desarrollo de las competencias emocionales, las cuales son claves para alcanzar el bienestar personal. También explican sobre las competencias emocionales y su importancia. Señalan que las competencias emocionales son pilares fundamentales para la educación emocional, que es necesaria en la adolescencia, ya que se encuentran en pleno desarrollo, es por eso que promueven bajo esta investigación la importancia de la educación emocional dentro de las escuelas, considerándolas importantes desde el nacimiento.

En el año 2020 Bello Dávila Zoe y Alfonso León Alina desarrolla una investigación titulada “Las demandas emocionales de los adolescentes. ¿Qué podemos hacer?”. Dicha investigación fue realizada con el objetivo de conocer cuán importante es el desarrollo de las habilidades emocionales durante la adolescencia.

Por otra parte indican que las capacidades emocionales y socioemocionales, juegan un papel muy importante en la formación de los adolescentes.

Destaca la importancia de la educación emocional, ya que es necesario que los adolescentes deban formarse siendo buenas y alegres personas, pero para lograr esto las autoras señalan que es importante dar pistas a los adolescentes para lograr una formación integral, es por eso que proponen la realización de diferentes actividades emocionales dentro de la malla curricular, las cuales tienen el propósito de incluir los elementos

efectivos en el desarrollo de las materias. Para que así los adolescentes puedan identificar las emociones de los demás, aprendan a trabajar en equipo, puedan identificar los pasos que son necesarios para poder lograr objetivos, saber regular sus emociones y saber expresar sus emociones en diferentes emociones.

Las autoras resaltan la labor de docentes como colaboradores durante la adolescencia, quienes colaboran y transmiten sus valiosos conocimientos. Los docentes por otro lado también colaboraron en la realización de dicha investigación, obteniendo así resultados positivos.

Dichas investigaciones se enfocan en la importancia del desarrollo emocional durante la adolescencia y como este impacta en esta etapa. Ellos explican que el impacto se encuentra condicionado por los factores que intervienen en pleno desarrollo.

Las investigaciones también exponen los problemas emocionales que los adolescentes llegan a padecer, cuando tienen un desarrollo no uniforme de la capacidad emocional, a la misma vez muestra que adolescente que tuvieron un desarrollo emocional uniforme no presenta problemas emocionales.

Es por eso que dichas investigaciones resaltan la importancia de la educación emocional, a la misma vez promueven la implementación de la misma en los diferentes sistemas educativos de todo el mundo.

CAPITULO III

SUSTENTO TEÓRICO

3.2.Educación Emocional

La educación emocional es un proceso educativo, la cual se preocupa por el desarrollo de las competencias emocionales, ya que las competencias emocionales nos ayudan al fortalecimiento de la capacidad de actuar de acuerdo a nuestras emociones y a responder de manera adecuada a las emociones de los demás.

La educación emocional también enseña y fortalece la capacidad de gestionar y controlar sus emociones, es decir enseña a que las personas piensen antes de actuar y así prevenir los impulsos. También la educación emocional funciona como una fuente de prevención, ya que durante la educación emocional se adquieren y desarrollan las competencias que ayudan a prevenir adicciones, conductas delincuenciales, pensamientos suicidas, entre otros.

Otra función de la educación emocional es la de proporcionar herramientas a través de la enseñanza, las cuales ayudaran a la resolución de problemas. También la educación emocional tiene la función de corregir comportamientos erróneos en las personas.

La educación emocional busca mediante la enseñanza el bienestar biopsicosocial de las personas.

3.2.1. Educación emocional en la adolescencia

La escuela es uno de los escenarios más importantes para la adolescencia, siendo este escenario el que consume gran parte de su tiempo, ya sea de manera directa o indirectamente. La escuela también cumple un papel importante en la socialización de los adolescentes. Además enseña a comunicarse y otorga las herramientas necesarias para tener la capacidad de comunicarse, relacionarse y escuchar a su entorno. También

ayuda a desarrollar las aptitudes para poder compartir y colaborar, además de poder identificar, reconocer y expresar las diferentes emociones.

La educación emocional en la adolescencia es de vital importancia en esta etapa donde los adolescentes pasan por una diversidad de cambios como: maduración sexual, cambios físicos, relaciones afectivas, búsqueda de la identidad personal, presión del grupo, incertidumbre por el futuro, entre otros. Es por eso que es importante intervenir de manera educativa el desarrollo emocional, para tener un buen desarrollo de las habilidades emocionales, para el autoconocimiento, la empatía, la conducta social, autorregulación emocional y la autoestima de los adolescentes.

Según Pérez & Pellicer (2015) la educación emocional actúa de forma preventiva frente a las consecuencias de la mala gestión de emociones negativas, como las adicciones al alcohol y a las drogas, conductas delincuenciales, pensamientos y tendencias suicidas, trastornos de depresión y ansiedad, trastornos alimentación, entre otros.

La educación emocional tiene el objetivo de potenciar las competencias emocionales, para así promover el desarrollo integro de los adolescentes. La educación emocional se da en base a las competencias emocionales que indica Bisquerra.

Las competencias emocionales es estructura en base a cinco competencias como ser: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencias sociales y competencias para la vida y el bienestar. Las cinco competencias emocionales se complementan, para tener un control eficaz de las emociones.

Las competencias emocionales son el conjunto de conocimientos, actitudes y habilidades, que nos ayuda a entender, regular y gestionar las emociones.

Según Pérez & Pellicer (2015) las competencias emocionales deben estar presentes en el proceso evolutivo de los adolescentes, para que el adolescente pueda reconocer sus emociones y la de las demás, identificar las emociones en distintas situaciones, utilizar las emociones de manera correcta, tener un buen autoestima una actitud positiva, capacidad para buscar ayuda, capacidad para analizar críticamente su entorno social, establecer buenas relaciones sociales, tener capacidades para comunicarse de manera

afectiva, actitudes, respeto, asertividad, por ultimo tener capacidad para rescatar comportamientos apropiados y responsables, para poder solucionar problemas. De manera general las competencias emocionales ayuda a los adolescentes a tener bienestar de manera personal y social, también para tener un desarrollo integro.

Es por eso que según Pérez & Pellicer (2015) debe promoverse la educación emocional en los adolescentes y así tener éxito educativo. Dicha educación emocional implementada en las aulas proveerá de herramientas para poder tener una educación integral y alcanzar un buen desarrollo individual, así generar el éxito individual y colectivo.

3.3.Las emociones

3.3.1. Concepto

Las emociones es un componente importante en la vida de los seres humanos. Es por eso que las emociones fueron un tema de investigación muy importante, en el cual varios autores dieron sus definiciones sobre la emociones.

Según James & Lange (1884) citado por Aponte (2018) “Las emociones son una secuencia de sucesos que comienza con la ocurrencia de un estímulo y finaliza con una experiencia emocional consciente”

Según Bisquerra (2003) la define como: “un estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno.” (pág. 12)

Por su parte Fernández, García, Jiménez, Martín, & Domínguez (2013). Indican que las emociones son “un proceso psicológico que nos prepara para adaptarnos y responder al entorno. Su función principal es la adaptación que es la clave para entender la máxima premisa de cualquier organismo vivo: la supervivencia” (pág. 17)

Por otro lado Ibarrola (2018) afirma que las emociones son el resultado de un proceso de evaluación automática del entorno, nos informan lo que es relevante o no para nuestra supervivencia o adaptación.

Según Daniel Goleman (1995), indica que “todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. Impulsos arraigados que nos llevan a actuar”

Según Fernández-Abascal y Palmero (1999) citado por Jiménez (s.f.) “Una emoción es un proceso que se activa cuando el organismo detecta algún peligro, amenaza o desequilibrio con el fin de poner en marcha los recursos a su alcance para controlar la situación”

Para estos autores las emociones son una parte indispensable de nuestro ser, ya que son las reacciones que tenemos o que expresamos, como respuesta a diferentes estímulos en nuestro día a día.

Las emociones cumplen con funciones determinadas, como la adaptación y la sobrevivencia, ya que las emociones nos ayudan a adaptarnos al medio en el que nos encontramos. También nos ayuda a sobrevivir, ya que nos produce reacciones ante diferentes estímulos y así tener respuestas automáticas a los diversos escenarios que se presentan en la vida de los seres humanos.

3.3.2. Características de las emociones

Según la psicóloga Fernández (s.f.) las emociones se caracterizan por ser:

- Una respuesta expresiva o conductual
- Una respuesta fisiológica
- Una experiencia subjetiva.

3.3.3. Función de las Emociones

Las emociones cumplen con diversas funciones desde distintas perspectivas.

- La función Adaptativa

En esta función “las emociones preparan al organismo para que lleve a cabo eficazmente una conducta exigida por el ambiente, movilizandlo la energía necesaria para ello, dirigiendo la conducta hacia un objetivo determinado” (Diaz, 2017)

- Función Social

Según Diaz (2017)

Facilita la aparición de las conductas apropiadas, la expresión de las emociones permite a los demás predecir el comportamiento asociado con las mismas, lo cual tiene un indudable valor en los procesos de relación interpersonal. Destacar varias funciones sociales de las emociones, como son las de facilitar la interacción social, controlar la conducta de los demás, permitir la comunicación de los estados afectivos, o promover la conducta prosocial.

- Función motivacional

Según Diaz (2017) define la función motivacional como:

La relación entre emoción y motivación es íntima, ya que se trata de una experiencia presente en cualquier tipo de actividad que posee las dos principales características de la conducta motivada, dirección e intensidad. La emoción energiza la conducta motivada. Una conducta “cargada” emocionalmente se realiza de forma más vigorosa. La relación entre motivación y emoción no se limita al hecho de que en toda conducta motivada se produzcan reacciones emocionales, sino que una emoción puede determinar la aparición de la propia conducta motivada, dirigirla hacia determinado objetivo y hacer que se ejecute con intensidad. Podemos decir que toda conducta motivada produce una reacción

emocional y a su vez la emoción facilita la aparición de unas conductas motivadas y no otras.

3.3.4. Clasificación de las emociones

No existe una clasificación definitiva de las emociones. Sin embargo Corbin (2016) da a conocer una lista de clasificaciones como ser:

- Emociones básicas o primarias
- Emociones secundarias
- Emociones negativas
- Emociones positivas
- Emociones ambiguas
- Emociones estáticas
- Emociones sociales

3.3.4.1. Emociones Básicas

Existe un conflicto en identificar las emociones básicas, ya que desde distintas perspectivas de diferentes autores, no coinciden en la concepción de un número exacto de emociones básicas en los seres humanos.

Según el psicólogo Ekman existen 6 emociones universales como son: Ira, asco, miedo, alegría, tristeza y sorpresa. Siendo estas emociones innatas y universales, debido a que se encuentran en todas las culturas.

Por el contrario el psicólogo norteamericano Robert Plutchik, desarrolla un modelo de las emociones, el cual se basa en la teoría psico-evolutiva de las emociones, Robert Plutchik indica que no existe emociones buena ni malas, que todas las emociones son necesarias, también que las emociones fueron evolucionando junto a los seres vivos, para que ellos puedan adaptarse al medio en el que se encuentren, siendo su objetivo la supervivencia. . Es así que en el año de 1980, Robert Plutchik crea la rueda de las emociones.

La rueda de las emociones es un gráfico en forma de flor, el cual tiene ocho pétalos de distintos colores, dentro de cada pétalo se encuentra una emoción básica, como: alegría-tristeza, disgusto-aceptación, ira-miedo, sorpresa-anticipación.

Según Betancurt (s.f.) “la rueda de las emociones funciona en base a una relación esquematizada entre las distintas emociones, las cuales describe siguiendo 3 criterios: Tipología: agrupándolas en emociones básicas y compuestas. Antagonismo: de acuerdo al grado de similitud o discrepancia entre ellas. Intensidad: conforme al nivel de excitación con que pueden experimentarse”.

- Tipología: Este es el punto de partida, para poder comprender la manera en la que funcionan. También muestra dos grandes grupos de emociones como las emociones primarias y las emociones secundarias.
- Antagonismo: La ubicación de las emociones depende del grado de similitud y discrepancia entre ellas. Gracias al antagonismo que emplea Robert Plutchik se obtiene 4 ejes emocionales como alegría-tristeza, disgusto-aceptación, ira-miedo, sorpresa-anticipación.
- Intensidad: Se refiere al eje vertical del gráfico. Este criterio está representando en la intensidad de los colores, es decir mientras una emoción se encuentre más cerca del núcleo del gráfico el color del pétalo será más intenso.

Según Betancurt (s.f.) la rueda de las emociones nos ayuda a “Identificar las emociones, detectar los eventos que desencadenan las emociones, expresar y usar las emociones asertivamente, encontrar conductas alternativas para satisfacerlas, entender y empatizar con las emociones de los demás”.

Es así que la rueda de las emociones planteada por Robert Plutchik, nos ayuda a identificar la diversidad de emociones y como estas se relaciona entre sí.

Por otro lado Diaz (2020) indica que la psicóloga Susana Bloch plantea dos grupos de emociones, como las básicas y las mixtas, Las emociones básicas son alegría, tristeza,

miedo, rabia, erotismo y ternura. Las emociones mixtas son la mezcla de las emociones básicas.

Según Diaz (2020) las emociones básicas “tienen un rol biológico adaptativo, son universales (en el sentido de existir en todo ser humano independiente de etnia, genero, nacionalidad o color), comunes a la especie y aparecen temprano en el desarrollo ontogenético. Su universalidad permite la comunicación entre los seres humanos, pre lingüísticamente, pre culturalmente y pre históricamente”

Por el contrario las emociones mixtas según Diaz (2020) “no son universales y dependen de la historia y la experiencia persona de cada individuo. Pueden ser adaptadas, neuróticas o sublimes”.

Como se puede observar existe cierta diferencia entre las emociones básicas que los autores mencionados plantean, ya que los 3 autores solo coinciden en 3 emociones básicas como ser: miedo, alegría y tristeza.

Pero una investigación reciente de Glasgow University, indican que solo existen 4 emociones básicas, como ser: felicidad, miedo, tristeza e ira.

Esta investigación realizada en Glasgow University, Rachel, Oliver, & Philippe (s.a.) citado por Regader (2015) indican que “Los resultados son coherentes con las predicciones evolutivas, esto es, que las señales faciales están diseñadas por presiones evolutivas, tanto biológicas como sociales, a fin de optimizar su función”.

También Rachel (s.a.) citado por Regader (2015) afirman que:

Las señales de reacción ante el peligro, las señales tempranas, confieren una ventaja, facilitando una reacción rápida. Por otra parte, las ventajas fisiológicas (la nariz arrugada no permite la inspiración de partículas perjudiciales que flotan en el aire, mientras que los ojos abiertos totalmente incrementan la percepción de información

visual que luego usaremos para huir) son mayores cuando las expresiones faciales se realizan de forma más temprana.

Los investigadores estudiaron las expresiones faciales que los seres humanos expresan al momento de expresar las diversas emociones, es así que los investigadores concluyeron que solo existen 4 emociones básicas.

En comparación con los demás autores, ellos coincidieron en 3 emociones como la alegría, tristeza y miedo.

Tomando en cuenta el último estudio realizado, se dice que solo existen 4 emociones básicas y universales en los seres humanos.

- Alegría: La alegría “señala la inclusión social y el progreso hacia metas, en tanto que la angustia indica exclusión social y fracaso. (...) es la evidencia emocional de que las cosas están yendo bien” (Reeve, s.a.)
- Miedo: Según Quintanar (1998) citado por Paredes (2002) el miedo es “la emoción choque de defensa ante un peligro inminente (real o putativo), normalmente externo, reconocido como tal por el individuo que lo padece”
- Tristeza: Es “un estado de ánimo en el cual el individuo experimenta desesperanza, pesimismo, desamparo y desmotivación” (Yirda, 2022)
- Ira: Según Buss (1992) citado por Mercado & Zabaleta (2019) “una reacción cognitiva-emocional fisiológica percibidas por el individuo, instrucciones en el terreno personal y/o frustraciones dirigidas hacia un fin en los que los procesos cognitivos distorsionan la realidad y generan la ira”

3.3.4.2.Emociones Secundarias

Las emociones secundarias son la combinación de emociones primarias, estas emociones funcionan como protección a manifestar sus emociones primarias.

Las emociones secundarias consideradas por Ekman y el de Plutchik, son las siguientes:

- Vergüenza

La vergüenza es el miedo o angustia, que uno siente a no ser aceptados por los demás. También es el miedo que uno siente a mostrar lo que uno es, para evitar críticas y ser calificado por los demás.

- Culpa

Es el sentimiento de haber hecho algo que no debería haber hecho, gracias a esto se siente una mala persona y siente haber roto las leyes.

- Orgullo

El orgullo es un sentimiento de satisfacción, por todos los logros obtenidos a lo largo de su vida. Este sentimiento puede darse también por tener un concepto sobre sí mismo de manera exagerada. Este sentimiento en grados medias puede traer problemas con las relaciones sociales.

- Placer

El placer es el sentimiento positivo de satisfacción y de gozo por recibir cosas que queríamos o necesitábamos.

- Celos

Es un sentimiento de amenaza de sentir que nos arrebatan, algo o a alguien que considerábamos nuestro.

3.3.4.3.Emociones Negativas

Las emociones negativas son el conjunto de emociones que nos provocan desagrado, esto puede generarse a como consecuencia de nuestros actos o pensamientos. Entre las emociones negativas más conocidas son:

- Miedo

El miedo es un sentimiento de desconfianza o angustia, el cual lleva a creer que sucederá algo o que se aproxima un inminente peligro. Puede ocasionar situaciones imaginarias.

- Ira

La ira es un sentimiento de enfado, a causa de creer que sus intereses se verán o que están afectados, ya que creen que recibirán o que recibieron malas noticias, en cuanto a resultados esperados.

- Tristeza

Es un sentimiento de pérdida de una persona, algo, entre otro, también es considerada como una consecuencia de un fracaso ante una situación. La tristeza se produce a causa de sentir lejos los objetivos que teníamos planteados o de sentir lejos algo que queríamos.

- Ansiedad

La ansiedad es un sentimiento que expresamos ante situaciones estresantes o de incertidumbre, el cual produce sentimiento de miedo y nos pone en alerta. También se produce ante situaciones de amenaza que experimenta el sujeto.

3.3.4.4. Emociones Positivas

Las emociones positivas son el conjunto de emociones que nos genera bienestar, ya que son agradables. Como por ejemplo:

- Alegría

Según Reeve (1995) la alegría “señala la inclusión social y el progreso hacia metas, en tanto que la angustia indica exclusión social y fracaso. (...) Es la evidencia emocional de que las cosas están yendo bien”

- Gratitud

Es una emoción, el cual reconoce y valora el favor o beneficio, que ha recibido de alguien o de algo.

- Amor

El amor es una emoción contraria al odio, la cual nos produce sensaciones positivas y genera atracción emocional hacia algo o alguien.

3.3.4.5.Emociones Ambiguas

Las emociones ambiguas son llamadas también emociones neutras, ya que no producen solamente emociones positivas, ni emociones negativas, ya que puede producir ambas, porque depende de la circunstancia en la que se encuentra. Como por ejemplo:

- Sorpresa

La sorpresa es una emoción inesperada, causado por algo que no se esperaba que pasara. La respuesta a esta situación inesperada, puede ser positiva o negativa, esto dependerá del contexto en el que se encuentre.

- Compasión

La compasión es una emoción, la cual nace al percibir el sufrimiento de extraños, el cual nos produce las ganas de atenuar el sufrimiento de la otra persona.

- Esperanza

La esperanza es una emoción que se orienta hacia el porvenir, ya que se relaciona con la capacidad de conseguir objetivos planteados.

3.3.4.6.Emociones Estáticas

Las emociones estáticas son las emociones que se producen a causa de manifestaciones artísticas. Como por ejemplo: La música

3.3.4.7.Emociones Sociales

Las emociones sociales son las que nacen y se experimentan cuando existe una relación con otra persona. Como por ejemplo:

- Enamoramiento

El enamoramiento es un conjunto de emociones positivas, cuando alguien siente una fuerte atracción por otra persona.

- Celos

Los celos son una emoción que agrupa sensaciones negativas, la cual nace cuando se siente la amenaza de perder algo que sentías tuyo.

- Envidia

La envidia es una emoción que nace de la comparación de uno mismo, con los demás, ya que hace que uno se valore negativamente y se esté comparando constantemente con los demás, ya sea su forma de verse, los logros que tiene o lo que posee.

3.3.4.8.Emociones Instrumentales

Las emociones instrumentales son llamadas así, ya que sirven como instrumento, las cuales son utilizadas con el fin de lograr algo, ya sea amenazar o alcanzar algún objetivo. Dichas emociones tiene el objetivo de dirigir la conducta de otra persona Como por ejemplo:

- Ira

La ira como una emoción instrumental sirve para intimidar a otra persona.

- Disgusto

El disgusto es una emoción instrumental, la cual es utilizada con el fin de hacer sentir mal a la otra persona.

- Tristeza

La tristeza puede ser utilizada como una emoción instrumental, ya que busca la compasión de la otra persona.

3.4.Las competencias emocionales

Según Bisquerra (2003) las competencias emocionales son “el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales”

Las competencias emocionales son importantes ya que “proveen de recursos para controlar las emociones en situaciones de tensión; para afrontar los retos profesionales con mayores probabilidades de éxito, autocontrol y bienestar; para conseguir un desarrollo pleno de la personalidad; un mayor conocimiento de ella misma; para prevenir y para superar estados de ánimo negativos” (Colegio Fontanar, s.f.)

3.4.1. Funciones de las competencias emocionales

Las competencias emocionales cumplen con las siguientes funciones:

- Favorecen el proceso de adaptación.
- Concientiza las emociones propias como la de los demás.
- Ayuda a manejar las emociones de manera correcta.
- Influye en la autonomía emocional.
- Ayuda a mantener relaciones favorables con los demás.
- Favorece en la apropiación de conductas responsables y apropiadas.

3.4.2. Dimensiones de las competencias emocionales

Rafael Bisquerra, plantea 5 dimensiones de las competencias emocionales las cuales son: Conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional, competencia social y competencias para la vida y el bienestar.

- Conciencia Emocional

La conciencia emocional según Bisquerra (2003) es “la capacidad para comprender las emociones propias y ajenas. Tomar conciencia de las emociones implica quitarlas del plano de lo inconsciente, hacer visible los procesos emocionales”

También (Bisquerra, 2020) la define como:

La capacidad para tomar conciencia de las propias emociones y de las emociones de los demás, incluyendo la habilidad para captar el clima emocional de un contexto determinado. Esta competencia pasa por reconocer, identificar y concientizar los propios sentimientos y emociones para poder darle el nombre que le corresponden, en lugar de sentirse “bien” o “mal”.

La conciencia emocional nos ayuda conocer y controlar nuestras emociones, para poder gestionar de manera adecuada nuestras emociones. Es decir nos ayuda a responder de manera afirmativa a los diferentes estímulos.

- Regulación Emocional

La regulación emocional es “el proceso de iniciar, mantener, modular o cambiar la ocurrencia, intensidad o duración de los estados afectivos internos y los procesos fisiológicos (...)” (Garrido, 2006)

Es “una herramienta para alcanzar una meta al observar un cambio actitudinal en el concepto de regulación emocional, pasando ésta de ser identificada como la eliminación y control de emociones y estímulos a ser entendida como una articulación de los estados afectivos para la consecución de meta”. (Réndon, 2007)

Bisquerra indica que 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.” (Bisquerra, 2020)

También (Bisquerra, 2020), indica que la regulación de emociones 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.

- Autonomía Emocional

Es “la capacidad de no verse seriamente afectado por los estímulos del entorno. Se trata de tener sensibilidad con invulnerabilidad. Esto requiere de una sana autoestima, autoconfianza, percepción de autoeficacia, automotivación y responsabilidad. La autonomía emocional es un equilibrio entre la dependencia emocional y la desvinculación” (Oliveros, 2018)

Por su parte (Bisquerra, 2020) indica que la autonomía de las emociones

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.

Es decir la autonomía emocional nos ayuda a gestionar las emociones, ya que agrupa un conjunto de elementos, que nos ayudan a ser responsables de lo que nosotros sentimos, pensamos, decimos y actuamos.

Según Bisquerra (2020) la autonomía emocional agrupa 7 micros competencias como ser: autonomía, automotivación, autoeficacia emocional, responsabilidad, análisis crítico de normas sociales, actitud positiva y resiliencia.

- Autonomía

Se refiere a la perspectiva que tenemos sobre nosotros mismos, debemos tener una imagen positiva, estar satisfecho con uno mismo y tener una buena relación intrapersonal.

- Automotivación

La automotivación se refiere a la habilidad de impulsarse a sí mismo, para lograr objetivos planteados y seguir avanzando.

- Autoeficacia emocional

La autoeficacia emocional es la habilidad de percibirse a sí mismo, capaz de sentirse como él/ella desea y así generar las emociones que necesite.

- Responsabilidad

La responsabilidad es la habilidad que cada uno posee de reconocer sus propios actos y asumir responsabilidad sobre la toma de sus decisiones.

- Análisis crítico de normas sociales

Es la habilidad de evaluar de manera crítica los mensajes que da la sociedad, cultura y los comportamientos sociales.

- Actitud positiva

Es la habilidad de decidir adoptar una actitud positiva ante la vida y manifestar actitudes positivas y amables ante la vida.

- Resiliencia

Es la habilidad para poder afrontar con éxito situaciones desfavorables, que se presentan a lo largo de la vida.

- 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 micro competencias que incluye la competencia social son las siguientes”. (Bisquerra, 2020)

- Competencias para la vida y el bienestar.

Según (Bisquerra, 2020) indica que las competencias para la vida y el bienestar es:

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 (...).

3.5.La adolescencia

3.5.1. Concepción de la adolescencia a lo largo de la historia

La adolescencia es una etapa, por la que todo ser humano ha pasado, la cual marca el fin de la niñez y la inserción a la vida adulta. Esta etapa está caracterizada por los diferentes cambios a nivel físico, cognitivo, psicológico, emocional, y social.

Sin embargo en la antigüedad, exactamente en la Roma antigua hasta el siglo II A.C. la adolescencia no era concebida como una etapa. La vida del ser humano estaba dividida en tres etapas, como ser: la infancia, adultez y la vejez.

En 1904 el psicólogo G. Stanley Hall, se introdujo por primera vez la palabra adolescencia, quien descubrió características psicológicas y biológicas a personas de 14 a 24 años de edad. Más tarde Sigmund Freud, reforzó dicho modelo, atribuyendo que esta etapa era universal.

Sin embargo la palabra “adolescencia” cobro importancia después del final de la segunda guerra mundial, ya que los adolescentes fueron una pieza fundamental en la guerra, quienes después formaban bandas, en cada ciudad, para vincularse a organizaciones políticas. Muchas de estas bandas, las cuales albergaban a muchos adolescentes, ayudaron a delimitar el límite de edades, para poder ingresar a dichas agrupaciones. Fue que en los dos estados fascistas delimitaron las edades de ingreso, y así crearon dos organizaciones grandes. La primera fue la Juventud Hitleriana, en la cual alberga a adolescentes de 14 a 18 años de edad y la segunda fue los Fascios Juveniles de Combate, en donde se encontraban adolescentes de 18 a 21 años de edad. Es así que las agrupaciones juveniles de partidos republicanos de izquierda Juventudes Radical Socialistas y de Acción Republicana, colocaban como límite de ingreso a dichas agrupaciones entre los 18 a 23 años edad. A causa de la guerra se pudo observar que este sector fue muy afectado con el desempleo, a causa de ese suceso se evidencio que este sector vive de una manera muy diferente a la vida que llevaban los adultos, ya que llevaban una vida muy caótica y que tampoco tenía un rumbo definido.

A partir de esta fecha las diferencias que entre un adolescente y un adulto eras más marcadas, lo cual alejaba más la etapa adulta de la etapa de la adolescencia, ya que cada etapa tenían características muy diferentes una de la otra.

Es así que la Real Academia Española define a la adolescencia como una “edad que sucede a la niñez y que transcurre desde la pubertad hasta el completo desarrollo del organismo” (R.A.E, 2001).

Etimológicamente la palabra “adolescencia” proviene del latín “adolescere” el cual significa “ir creciendo” (Amorín, 2008).

Según Garbarino, González & Faragó (2010) desde un punto psicológico, plantean por adolescencia:

El período en el cual el sujeto pasa de los objetos amorosos endogámicos a los exogámicos y asume los cambios biológicos y psicológicos que conllevan la adquisición de la capacidad de procrear. Es un momento en que el sujeto entra en crisis con su propia historia, con las tradiciones y con los valores de los padres. (p.55)

Por otro lado Quiroga S. (2004) define a la adolescencia como:

Proceso de cambio y, por tal razón, de transición. Tanto para el adolescente como para la familia, es el momento de la vida en que se presentan más problemas nuevos y con menos tiempo para resolverlos que en cualquier otro periodo anterior de su vida. Su apariencia adulta le requiere que actúe como tal, cuando aún no tiene recursos psíquicos para hacerlo. (p.16)

Finalmente Viñar (2009) plantea que:

La adolescencia es mucho más que una etapa cronológica de la vida y el desarrollo madurativo, es un trabajo de transformación o proceso de expansión y crecimiento, de germinación y creatividad, que como cualquier proceso viviente- tiene logros y fracasos que nunca se distribuyeron en blanco y negro. (p.15)

Es así que podemos definir a la adolescencia como una etapa de transición de la niñez a la vida adulta, dicha etapa está caracterizada por diferentes cambios que sufre el adolescente. También ingresan en la búsqueda de una identidad propia, libertad e independencia, es por eso que tienen una crisis con ellos mismos, y con sus padres, ya que cuestionan todo lo ellos les dicen. A la misma vez empiezan a sentir atracción por los contrarios, ya que se desarrollan las capacidades para procrear.

3.5.2. Etapas de la adolescencia

La adolescencia se divide en tres etapas, las cuales abarcan distintas edades.

La primera etapa es la adolescencia temprana, la cual comprende las edades de 10 a 14 años de edad. En esta etapa aparecen los primeros cambios a nivel físico. En esta etapa el cambio físico se da de una manera muy rápida. Es así que el adolescente observa todos los cambios que le está pasando a su cuerpo. A nivel psicológico, cognitivo, emocional y social no existen cambios.

La segunda etapa es la adolescencia media, la cual comprende las edades de 14 a 17 años de edad. En esta etapa los adolescentes finalizaron la maduración sexual y el cambio físico se vuelve lento. Es en esta etapa donde los cambios cognitivos, psicológicos y sociales comienzan.

Los adolescentes ya van desarrollando un pensamiento abstracto, tiene mejor capacidad de crear metas, sus intereses intelectuales van en crecimiento. También se preocupan por su apariencia y cambian con frecuencia de pareja.

La tercera etapa es la adolescencia tardía, la cual comprende las edades de 17 a 21 años. En esta etapa los adolescentes a nivel físico ya son adultos, y se encuentran listos para la reproducción. El pensamiento abstracto ya se encuentra desarrollado en su totalidad, tiene una identidad más firme, sus intereses y emociones son estables, capacidad de toma de decisiones, se preocupan por tener relaciones serias y se sienten autosuficientes.

3.5.3. Desarrollo del adolescentes

3.5.3.1.Desarrollo Cognitivo

Para un mejor entendimiento a cerca del desarrollo cognitivo, partiremos definiendo lo que es el desarrollo cognitivo.

El desarrollo cognitivo es el crecimiento de la capacidad de pensar y razonar, es decir de todas nuestras capacidades intelectuales. Además que se adquiere habilidades, para poder interpretar e interactuar con la realidad.

En la adolescencia existen diferentes enfoques los cuales explican el desarrollo cognitivo en los adolescentes. Sin embargo el enfoque más conocido, es el enfoque piagetano.

Según Piaget el desarrollo cognitivo está compuesto por cuatro etapas. La primera es la etapa sensoriomotora (0 a 2 años), la segunda es la etapa preoperacional (2 a 7 años), la tercera etapa de operaciones concretas (7 a 12 años) y por último se encuentra la etapa de etapa de operaciones formales (desde los 12 años hasta la vida adulta).

Piaget (1972) (citado por Philip, 2000) volvió a dividir la etapa de las operaciones formales en: III-A, casi una función completa (11 o 12 hasta 14 o 15 años), y III-B, función formal completa (14 o 15 años en adelante)

La subetapa III-A, recibe también el nombre de operatoria formal emergente, se caracteriza por el inicio de la incursión en las operaciones formales

La subetapa III-B, recibe también el nombre de pensamiento operacional formal, se caracteriza por la finalización del desarrollo del pensamiento lógico, abstracto y razonamiento hipotético. También en esta etapa el adolescente enfrenta problemas más complejos.

Según Inhelder & Piaget (1958) la etapa de operaciones formales mientras los adolescentes van más inmiscuyéndose a esta etapa, ellos van adquiriendo más la capacidad del pensamiento abstracto, así manipulan las ideas generadas en la mente.

La etapa de operaciones formales se caracteriza por:

- Egocentrismo

En el egocentrismo los pensamientos del adolescentes tienen un gran poder, es por eso que se preocupan por su apariencia física, tiene la necesidad de ser el centro de atención, ya que exagera sus cualidades y desprecia la de los demás.

Según Elkind David (1978) el egocentrismo se caracteriza por:

- Audiencia Imaginaria

Los adolescentes creen que todo el mundo lo observa y se obsesiona con la imagen que los demás tienen de él. Cree que para todos es el centro de atención.

- Hipocresía

El adolescente cree que todas las acciones que el realiza están bien, ya que todas son aprobadas por él, pero si otro lo realiza no está bien y no lo aprueba.

- Pseudoestupidez

El adolescente ya tiene la capacidad para poder argumentar de manera correcta, pero aun así no lo hace.

- Tendencia a discutir

Los adolescentes tienen esta tendencia a discutir, ya que su único objetivo con esto es ganar, y así demostrar la habilidad adquirida de razonamiento. Quieren demostrar que ellos siempre tienen la razón.

- Fabula Personal

Los adolescentes creen que tanto sus problemas y las situaciones vividas son únicas y más importantes que la de los demás, y que estas no pueden ser comprendidas por los demás. Es por eso que se siente incomprendidos por todos los que le rodean.

- Búsqueda de fallos en figuras de autoridad.

Los adolescentes desafían a las personas que para ellos antes era una autoridad, y lo hacen mediante discusiones que buscan con ellos o cuestionar sus decisiones que toman.

- Cuestionamiento y Discusiones

Los adolescentes llegan a discutir y cuestionar, todo lo que su alrededor cree o dice, ya que los adolescentes producen sus propios ideales. Es así que cuando alguien le dice algo, el adolescente evalúa y compara con los ideales que él tiene, y si no es parecido a su ideal, es ahí cuando lo cuestiona y empieza a discutir.

3.5.3.2.Desarrollo Físico

El desarrollo físico se da de diferente manera en los varones y en las mujeres.

- Varones

El desarrollo físico en los varones se caracteriza por:

- Crecimiento del vello

A causa de la producción de la testosterona, aparece vello púbico en el pene, el cual al pasar el tiempo se extenderá por las piernas y el ombligo. Después aparecerá vello en la cara, en los brazos, piernas en las axilas. Este crecimiento finalizara con el crecimiento de vello en el pecho.

- Acné

Gracias a los cambios hormonales por los cuales está pasando, la piel del adolescente se vuelve más grasosa originando la salida de acné generalmente en el rostro y espalda.

- Crecimiento de los testículos y el escroto

A medida que va desarrollándose los testículos crecen hasta duplicar su tamaño y colgar del cuerpo. De la misma manera el escroto crece y va tomando un color más oscuro.

- Cambio de la voz

En la adolescencia la laringe y las cuerdas vocales crecen hasta ser más largas y gruesas, lo cual hace que la voz se mas grave.

- Cambio del cuerpo

Los varones cambian la forma de su cuerpo, su espalda es más ancha, sus brazos y pernas más largas y se vuelven más altos.

- MUJERES

El desarrollo físico de las mujeres se caracteriza por:

- Vello

El vello púbico crece alrededor de los genitales de la mujer, hasta volverse grueso y rizado. También les sale vello axilar en las axilas y por ultimo crece vello en los brazos y las piernas.

- Crecimiento de los senos

A causa del estrógeno los pechos empiezan a crecer y a tomar una forma cónica y redonda.

- Crecimiento del cuerpo

El cuerpo de la mujer cambia y hace que los pechos crezcan en tamaño, las caderas se ensanchen y el abdomen encoja.

- Acné

A causa de los cambios hormonales la piel se vuelve más grasosa, lo que hace que salgan granos en la cara, más conocidos como acné.

- La voz

La voz de la mujer se vuelve más aguda, ya que el cuerpo empieza a generar estrógeno, el cual hace que los órganos fonadores crezcan.

- La menstruación

La menstruación es el periodo en el cual se da el sangrado vaginal. La menstruación ocurre cada mes, ya que el cuerpo se prepara para un posible embarazo, como esto no ocurre se desprende el recubrimiento del útero.

3.5.3.3.Desarrollo Psicológico

Para un mejor entendimiento empezaremos definiendo que es el desarrollo psicológico.

El desarrollo psicológico es un proceso de maduración constante y progresiva de los aspectos mentales, manifestando así sus habilidades, interactuando con su contexto social. También estudia el comportamiento del ser humano cuando interactúa con su medio.

Según Según Craig (1997), Delval (2000) y Papalia (2001) citados en adolescencia indican que:

Los cambios físicos en el adolescente siempre serán acompañados por cambios psicológicos, tanto a nivel cognitivo como a nivel comportamental, la aparición del pensamiento abstracto influye directamente en la forma en como el adolescente se ve a sí mismo, se

vuelve introspectivo, analítico, autocrítico; adquiere la capacidad de construir sistemas y teorías, además de estar interesado por los problemas inactuales, es decir, que no tienen relación con las realidades vívidas día a día. La inteligencia formal da paso a la libre actividad de la reflexión espontánea en el adolescente, y es así como éste toma una postura egocéntrica intelectualmente.

El desarrollo psicológico en la adolescencia se caracteriza por:

- La búsqueda de la Independencia

Los adolescentes están en búsqueda de su libertad, quieren más espacio para construir uno propio. A la misma vez buscan construir una identidad propia, hacer que su opinión tenga validez, toma libre de decisiones.

- Actitud crítica

El adolescente cuestiona cualquier regla que sea establecida en su ambiente, ya que tienen una mayor habilidad para aumentar, cuando algo no le parece, teniendo así una actitud rebelde.

- Mal humor

Los adolescentes se encuentran agresivos, especialmente con sus padres, ya que todo lo que siente es más intenso y tienen un cambio de humor repentino, gracias a las hormonas que produce su cuerpo.

- Invulnerabilidad

Los adolescentes tienen sentimientos de invulnerabilidad y fortaleza, creyendo que nada les puede pasar, lo cual provoca que los adolescentes tengan conductas de riesgo como el de consumir drogas y bebidas alcohólicas.

- Construcción de su imagen corporal

Los adolescentes tienen un gran deseo de verse bien y así sentirse aceptados por su ambiente que los rodea, pues les importa su apariencia y como los ven los demás, es por eso que enaltecen sus rasgos físicos. Tratan de su imagen física cumpla con los estereotipos que la sociedad impone.

Los medios de comunicación, las redes sociales, entre otros son los que influyen en la perspectiva que llegan a construir sobre aspecto físico.

- Importancia de pertenecer a un grupo

En la adolescencia es muy importante sentirse aceptados por un grupo con intereses en común, ya que esto los ayuda a definir sus habilidades y a tener una personalidad propia, aumenta la confianza en sí mismos y se sienten apoyados por sus mismos en todo momento.

Estas características son las que influyen para la obtención de una identidad propia y madura, convirtiéndose alguien distinto a los demás, dicha identidad permanecerá hasta la adultez.

3.5.3.4.Desarrollo Emocional

Para un mejor entendimiento empezaremos definiendo lo que es el desarrollo emocional.

El desarrollo emocional es la maduración de la capacidad de gestionar las emociones, para que así sea capaz de reconocer, expresar y manejar sus emociones correctamente, también de poder comprender las emociones de los demás.

Según Craig (1997), Delval (2000) y Papalia (2001) citados en adolescencia indican que:

Durante el proceso del desarrollo psicológico y búsqueda de identidad, el adolescente experimentará dificultades emocionales. Conforme el desarrollo cognitivo avanza hacia las operaciones formales,

los adolescentes se vuelven capaces de ver las incoherencias y los conflictos entre los roles que ellos realizan y los demás, incluyendo a los padres. La solución de estos conflictos ayuda al adolescente a elaborar su nueva identidad con la que permanecerá el resto de su vida. El desarrollo emocional, además, está influido por diversos factores que incluyen expectativas sociales, la imagen personal y el afrontamiento al estrés.

Durante la adolescencia el desarrollo emocional es muy importante, ya que un buen desarrollo emocional, hace que los adolescentes no tengan conductas de riesgo, trastornos emocionales, los cuales pueden desencadenar en pensamientos suicidas.

3.5.3.5.Desarrollo Social

Según Rice (2000) el desarrollo social en la adolescencia es la apropiación de conductas, normas y comportamientos. La sociedad es el de mayor influencia, llamándolo a este proceso socialización.

Ademas Rice (2000) indica que el desarrollo comprende seis necesidades, como ser:

Necesidad de formar relaciones afectivas significativas, satisfactorias.

Necesidad de ampliar las amistades de la niñez conociendo a personas de diferente condición social, experiencias e ideas.

Necesidad de encontrar aceptación, reconocimiento y estatus social en los grupos.

Necesidad de pasar del interés homosocial y de los compañeros de juegos de la niñez mediana a los intereses y las amistades heterosociales.

Necesidad de aprender, adoptar y practicar patrones y habilidades en las citas, de forma que contribuyan al desarrollo personal y social, a la selección inteligente de pareja y un matrimonio con éxito.

Necesidad de encontrar un rol sexual masculino o femenino y aprender la conducta apropiada al sexo.

En la niñez la familia es su único núcleo social, lo cual cambia en la etapa de la adolescencia tiene un cambio drástico, ya que los adolescentes buscan la independencia de los padres y todo el apoyo que antes le otorgaba la familia. Lo estará buscando en adolescentes de su misma edad. Es aquí donde nace la importancia de pertenecer a un grupo social, ya que buscan establecer relaciones y compartir gustos en común.

Según Rice (2000) el pertenecer a un grupo social, hará que los adolescentes aprendan habilidades sociales, para obtener un auto-concepto sobre la sociedad que les ayudara más adelante al mundo adulto.

Gracias a las relaciones sociales que el adolescente establece, algunos de ellos construyen una identidad similar a la de sus pares, por el contrario otros adolescentes construyen una identidad tomando en cuenta las expectativas que tienen sus padres de ellos.

3.6.Desarrollo emocional en los adolescentes de 15 años de edad

3.6.1. Características del desarrollo emocional en los adolescentes

Las características del desarrollo emocional son las siguientes:

- Labilidad emocional

La labilidad Emocional es el descontrol de las emociones, los adolescentes no expresa de manera correcta sus emociones, ya que reaccionan de manera exagerada a las situaciones que se le presenta.

La labilidad emocional está caracterizada por arrebatos emocionales mixtos, como llantos exagerados, que se convierten en risa. Estallidos emocionales que se prolongan por varios minutos. Sin embargo este llanto puede llegar a confundirse con depresión, pero la labilidad emocional son episodios cortos y la depresión es un estado de tristeza constante. También puede reír o llorar en situaciones inadecuadas.

Por último los adolescentes responden a las situaciones que se les presentan de manera exagerada, a la manera en la que antes respondían.

- Inestabilidad emocional

En la adolescencia la inestabilidad emocional es producto de los cambios hormonales que sufren. La inestabilidad emocional es una alteración del estado de ánimo de manera constante, el adolescente puede pasar de un estado de felicidad a un estado de tristeza de manera rápida. Las causas de la inestabilidad emocional son:

- Autoimagen

La autoimagen juega un papel muy importante en la vida de los adolescentes, especialmente en adolescentes que se encuentran en las edades de 12 a 18 años de edad. Para ellos la imagen y la percepción que tienen los demás sobre uno mismo y la imagen percepción que tienen sobre ellos mismo, en la apariencia física y en personalidad, son los pilares fundamentales, que ayudan en la construcción de la autoestima, ya que si el contexto tiene una percepción negativa del adolescente la autoestima será baja, y si es por el contrario la autoestima será alta.

- Problemas familiares

Los problemas familiares pueden ser desde la mala comunicación, la oposición que tienen a las normas establecidas en el hogar, lidiar con padres sumamente autoritarios, disgregación familiar, padres abusivos, adicción de los padres, entre otros. Estos y otros problemas familiares son los que afectan directamente a la estabilidad emocional de los adolescentes

- Perfeccionismo

La necesidad de que todo salga perfecto, hace que los adolescentes sean intolerantes a la frustración, es por esto que también llegan a tener inestabilidad emocional, ya que cuando algo no les sale como ellos esperaban, ellos no pueden manejar su frustración y

reaccionan de manera exagerada y explosiva llegando a perder el control de sus emociones.

- Sobreprotección

La sobreprotección en la adolescencia hace que el adolescente no se valore a sí mismo, esto se produce a causa, de que los padres sienten la necesidad de evitar cualquier sufrimiento a sus hijos o de que no caigan en peligros de afuera, convirtiéndolos así en sujetos pasivos, ya que no se sienten capaces de tomar decisiones propias y esperan a que sus padres tomen decisiones por ellos, convirtiéndolos en personas dependientes. También la sobreprotección hace que los adolescentes sean irresponsables con sus actos y a si no se hagan cargo de las consecuencias que conllevan su conducta.

- Dependencia emocional

La dependencia emocional se produce generalmente por la sobreprotección que llevan a cabo los padres con sus hijos. Los adolescentes dependientes emocionalmente sienten la necesidad de que los demás asuman responsabilidad por sus decisiones tomadas, también presentan dificultad para expresar su desacuerdo ante situaciones o decisiones tomadas por otros, necesitan la aprobación y apoyo de los demás, se sienten incapaces de valerse por sí mismo.

Cuando inician una relación sentimental tienden a mostrar sentimientos excesivos y actitudes sofocantes para su pareja. También los adolescentes dependientes emocionalmente tienden a tener relaciones tóxicas, ya que se sienten inferiores a su pareja, es por eso que hacen caso omiso a sus propias necesidades y se les hace difícil terminar con relaciones tóxicas, porque sienten miedo de quedarse solo, ya que tienen un pensamiento irrealista de que todos lo abandonaran.

3.6.2. Cambios emocionales en la adolescencia

La adolescencia es una etapa donde se define muchos aspectos de la personalidad, debido a todos los cambios que está teniendo el cuerpo, ya que el adolescente debe aceptar y adaptarse a dichos cambios.

Los cambios emocionales que sufre el adolescente, no solo es fruto de los cambios hormonales por los que se encuentran pasando, sino también por otros cambios como a nivel físico, psicológico, cognitivo entre otros. Los cambios emocionales que experimenta el adolescente son los siguientes:

- Búsqueda de una identidad

Los adolescentes se encuentran en plena construcción, es por eso que se preguntan ¿quién soy yo?, ¿qué soy? y ¿qué quiero ser? Estas preguntas les ayudan a la construcción de su identidad y así alcanzar a establecer una identidad propia, que sea relevante en la sociedad, es decir que sea diferente a los demás y reconocer su individualidad.

El adolescente busca ser relevante ante la sociedad, ya que ambiciona ser el mejor de su contexto, es por eso que llegan a sentir miedo de no ser reconocido, de no ser nadie y de no destacar en donde se encuentre. Es por eso que en la adolescencia el adolescente llega a reflexionar sobre sus gustos, creencias, costumbres, actitudes, entre otros.

- Sentimientos sexuales

En la adolescencia se da la masturbación y los deseos sexuales, ya que en la adolescencia media experimentan los primeros contactos físicos como los besos y caricias y ya en la adolescencia tardía experimentan la relación sexual, porque deben satisfacer sus necesidades fisiológicas como ser humano.

Los adolescentes sienten curiosidad por el sexo, también por descubrir el cuerpo de la persona que los atrae, después de dar inicio a las relaciones sexuales los adolescentes

sienten miedo de embarazos precoces o a ser descubiertos, es por eso que otros adolescentes optan por la abstinencia.

- Sentirse sensibles

Los adolescentes tienden a reaccionar de manera excesiva a diferentes situaciones, por lo general se sienten sensibles si se trata de su apariencia físicas, llegando a enojarse, irritarse o deprimirse.

- Sentir inseguridad

En la adolescencia aparecen los pensamientos sobre su futuro, llegan a pensar sobre la carrera que escogerán, la vida laboral, matrimonio y formación de una familia, lo cual los hace sentir inseguros. También los hace sentir inseguros el no poder cumplir las expectativas que tanto su familia como ellos tienen de sí mismos.

Otra inseguridad en la adolescencia es el miedo a sentirse rechazados por los grupos a los que ellos tratan de pertenecer, tienen miedo de hacer el ridículo frente a los demás, ya que eso aumentaría su inseguridad. Por otro lado la falta de afecto y atención de su familia aumenta su inseguridad, ya que para el adolescente es importante el cariño y la atención que recibe de su familia.

Por último uno de los factores que aumenta su inseguridad es el aspecto físico, ya que si su apariencia física no llega a cumplir con los estándares de belleza impuestos por la sociedad, llegan a sentir inseguridad.

- Presión en el grupo

Los grupos en la adolescencia establecen reglas y conductas que los demás deben cumplir, ya que busca la uniformidad de dicho grupo. Los demás deben cumplir, para ser aceptados por el grupo.

Los adolescentes reciben presión del grupo a los que ellos pertenecen o tratan de pertenecer, ya que deben cumplir con los estándares que están establecidos, porque deben actuar como el resto de los componentes, para así obtener la aceptación de todos.

Todos los adolescentes buscan la aceptación del grupo a los que ellos tratan de pertenecer o pertenecen, por miedo a no encajar en la sociedad, de ser marginados o ser la burla de todos, es por eso que buscan complacer a sus amigos, adoptando así conductas impuestas por el grupo. Dichas conductas pueden ser positivas o negativas, sin embargo los adolescentes deben adoptar esas conductas por más que no estén de acuerdo con ellas, ya que para ellos es preferible adaptarse a ello, que luchar contra eso y no ser aceptado.

- Cambios de humor

En esta etapa los adolescentes sienten miedo, rabia, enojo y angustia, producto de los cambios por los cuales están pasando.

Además la adolescencia para ellos es una etapa de duelo ya sea por la pérdida de su infancia, esto le trae todo un conjunto de emociones, porque la familia y todo su alrededor le recuerda que ya no es un niño, el por lo tanto se siente triste, se enoja, porque ya no puede jugar libremente como lo hacía de niño.

La pérdida de su cuerpo, esto también le trae inseguridad, ya que los cambios que está sufriendo su cuerpo, no pueden ser controlables, esto le trae impotencia, ya que estos cambios están fuera de sus manos, a la vez sienten incertidumbre por lo que viene más adelante.

La sobrevaloración de los padres hacia ellos, les trae también cambios de humor, ya que los padres esperan mucho de ellos y cuando esas expectativas no son complacidas ellos se frustran, ya que sienten que les están fallando a sus padres. También ellos ven a sus padres como una referencia de lo que ellos deben llegar a ser o incluso mejorar o sobrepasar a sus padres.

La nueva posición que adopta en la familia también les trae cambios de humor, ya que debe cumplir nuevos roles en la sociedad, como buscar nuevas referencias, también al tener una nueva posición dentro de la familia llegan tener nuevos roles que cumplir, dentro de esta, muchas veces no se encuentran de acuerdo con sus nuevos roles establecidos, es por eso que llegan a pensar en alejarse de su familia y no cumplir con las nuevas tareas o adaptarse a ella.

La pérdida de la supremacía de la infancia, también le trae un conjunto de emociones, ya que pierde el lugar de ser el rey o reina de la casa, a tener que ser autónomo y hacer las cosas solas sin la ayuda de sus padres. La familia le exige que sea independiente en la mayoría de la realización de sus cosas, pero a la misma vez lo tratan como un inexperto, evaluando todo lo que hace.

Sin embargo existen cambios de humor en los adolescentes que no son típicos, como estar todo el tiempo triste o enojado, tener cambios de humor demasiados rápidos o estar todo el tiempo a la defensiva ya que esto puede desencadenar en comportamientos problemáticos como escapar de sus hogares, adentrarse al mundo de sustancias ilícitas o alcohol, violar las leyes y trastornos emocionales como la depresión.

- Rebeldía

Los adolescentes se muestran rebeldes, ya que desean separarse de sus padres, es por eso que les dan la contraria a todo lo que digan o hagan los adultos, protestan, se oponen a las reglas, les desobedecen y cuestionan todas sus decisiones., porque ellos se sienten con la capacidad de tomar sus propias decisiones y demostrar que son independientes, es por eso que se enfrentan a los adultos y frecuentemente se encuentran discutiendo entre

ellos, ya que pierden el control de sus emociones y no saben cómo canalizar sus emociones, es por eso que llegan a destruir objetos, esto como símbolo de su enojo y bronca.

Es así que la actitud violenta que ejercen los adolescentes hacia los adultos es característica de la rebeldía, porque ellos personifican a los adultos como los villanos y enemigos de ellos, porque creen que ellos todo el tiempo están en su contra.

- Eufóricos

En la adolescencia presentan cambios de humor inusuales, pero la euforia es una emoción aguda de alegría o felicidad. Los adolescentes pueden llegar a experimentar esta emoción de gran alegría por haber logrado un objetivo planteado por ellos, conseguir estar con él o la chico/a de sus sueños, ser popular, ser aceptados por su entorno, ser un modelo a seguir por el resto de sus mismos, desatacar académicamente en el colegio, tener el primer beso de “amor”, entre otros, todos estos episodios llevan a que el adolescente sienta una profunda felicidad.

- Impulsividad

La impulsividad es otro de los cambios emocionales durante la adolescencia. La impulsividad es la reacción rápida ante diferentes situaciones diarias, estas reacciones no son medias ni esperadas, son reacciones incontroladas que nos son pensadas. Estas reacciones son guiadas por las emociones sentidas en ese momento.

En la etapa de la adolescencia, los adolescentes actúan sin medir las consecuencias de sus actos, dejan de lado la reflexión y el análisis de sus actos. Actúan sin pensar, de forma desmedida ante cualquier situación. Viven el día actuando de manera impulsiva sin pensar en las consecuencias que podrían traer sus actos.

Se arrojan al abismo sin tener un equipo de seguridad, ni pensando en los problemas que podría traerle sus actos.

- Vulnerables

Los adolescentes en esta etapa se encuentran frágiles, tan solo pensar en vivir una situación de amenaza que le genere daño no deseado. Como lo adolescentes se encuentran en una etapa de transición no tienen todavía desarrollada la capacidad de cuidarse solos , ya que en la niñez sus padres cuidaban de ellos, y como ya pasaron de la niñez a la adolescencia , sus padres esperan que sus hijos sean independientes, sin darse cuenta que todavía no son capaces de cuidarse.

3.6.3. Emociones manifestadas en la adolescencia

Las emociones se encuentran presentes en la vida diaria de los adolescentes. Siendo estas las reacciones que se tiene ante diferentes estímulos, que se presentan en su día a día, ya que forman una parte indispensable de cada uno.

En la adolescencia se encuentran más presentes algunas emociones, como ser:

3.6.3.1.Miedo

El miedo en la adolescencia es una emoción, que los adolescentes lo sienten y los expresan de manera constante, ya que presentan diferentes miedos como ser:

- Miedo al futuro

Los adolescentes presentan este miedo al darse cuenta todas las expectativas que presenta su familia en ellos y tener la incertidumbre de poder cumplir o satisfacer las expectativas de su familia. Es por eso que se preguntan frecuentemente ¿qué carrera quiero estudiar?, ¿qué pasa si no ingreso a la universidad?, ¿si no estudio?, ¿si no soy nada?, ¿si no logro conseguir trabajo?, ¿si no logro ser como mi papá o mi mamá?, ¿si no logro hacer amigos?, ¿si no tengo novia?, ¿si no le gusto?, entre otros. Estas y otras preguntas son las que están constantemente dando vueltas por la cabeza de los adolescentes, dichas preguntas el tan solo pensarlas les genera miedo.

- Miedo a ser rechazado

El miedo a ser rechazado también es característico de la adolescencia, ya que los adolescentes se encuentran en la búsqueda de la aceptación de sus iguales. Es por eso que sienten la necesidad de adoptar conductas iguales a la de los demás, para poder ser aceptados. También tienen miedo a ser rechazados por la persona que sienten atraídos.

- Miedo a perder

Como los adolescentes se encuentran en la necesidad de pertenecer a grupos y también tiene la necesidad de establecer relaciones afectivas, al lograr entrar a un grupo y tener una relación afectiva, surge otro miedo el cual es el miedo a perder a sus amigos y a su pareja.

3.6.3.2.Orgullo

El orgullo es una emoción de excesiva satisfacción por sí mismo y de sentirse superiores antes todos, dicha emoción puede ser positiva o negativa.

El orgullo es una emoción que marca la adolescencia, ya que los adolescentes trata constantemente de enaltecer todas sus cualidades y logros ante todos. También se muestran orgullosos a pedir disculpas por algo que dijeron o hicieron, porque para ellos todo lo que hacen y dicen está bien. Esta emoción está acompañada de una actitud arrogante, porque los adolescentes no aceptan ayuda o consejos de los adultos y tratan de hacer sus cosas por su propia cuenta.

3.6.3.3.Tristeza

La tristeza es una emoción que es expresada en los adolescentes ante diferentes escenarios, por las cuales atraviesan los adolescentes, ya sea por diferentes pérdidas, cambios hormonales, problemas con los padres, entre otros.

La tristeza constante en los adolescentes puede generar trastornos emocionales como la depresión, haciendo que puedan tener una vida normal y realizar sus actividades habituales con normalidad. Es por eso que cuando el adolescente entra en depresión necesita ayuda profesional de manera urgente, porque puede que la depresión haga que el adolescente tenga pensamientos “suicidas”.

3.6.3.4.Ira

La ira es una emoción que durante la adolescencia es vivida intensamente, ya que los adolescentes encuentran su disconformidad ante cualquier cosa, acto o decisión, especialmente si los actos y las decisiones vienen de los adultos. La rabia también es una emoción positiva en los adolescentes, ya que les enseña a no ser sumiso y resentidos, también a poder expresar su disconformidad y no quedarse callados.

3.6.3.5.Amor

El amor es una emoción que se encuentra presente en la vida de los adolescentes. Este amor en la adolescencia es expresada hacia otra persona.

El amor romántico es una emoción que se llega a sentir por primera vez en la adolescencia, ya que es en esta etapa en donde se tiene el primer amor, que mayormente es recordado a lo largo de nuestra vida.

Según Toro (2019) el amor romántico se encuentra definido por las siguientes características:

- Deseo

La atracción física hacia la otra persona, hace que nazca el deseo de estar con la otra persona siempre. También nace el deseo de besarle, tocarle y de tener relaciones sexuales.

- Intimidad o apego

El apego es la conexión que se establece hacia la otra persona, los cuales llegan a tener una intimidad diferente con los demás, ya que con esta persona llegan a compartir sus más profundos sentimientos y pensamientos, los cuales no se pueden llegar a compartir con las demás personas.

Toro (2019) también indica que hay otro tipo de amor el cual es la amistad.

Los vínculos de amistad que se establece en la adolescencia, ayuda a que los adolescentes se sienten aceptados por los demás. Los amigos en la adolescencia son la familia que ellos estaban buscando.

3.6.3.6.Alegría

La alegría es una emoción que genera placer en las personas.

En la adolescencia esta emoción es expresada cuando, ellos se encuentran con sus amigos, ya que ellos lo ven como su familia y que son los únicos que los entienden y que los quieren. También los hace sentir alegres el tener a una pareja, ya que ellos sienten que son queridos y únicos en la vida de la otra persona.

El sentirse con buena salud también los hace sentir alegres, ya que ellos piensan que al tener una buena salud son capaces de comerse al mundo. El sentirse aceptados también los hace sentir alegres, ya que no se sienten solos. El cumplir con los estándares de belleza también los hace sentirse alegres. Por último el sentirse queridos e importantes para los demás también los hace sentir una profunda alegría.

3.7.Factores que influyen en el desarrollo emocional de los adolescentes

Según Carabantes (2022) el desarrollo emocional está influenciado por los siguientes factores:

3.7.1. Aspecto físico

En la adolescencia se producen muchos cambios a nivel físico, a causa de los cambios hormonales que se tiene y los que regulan el proceso de desarrollo.

El adolescente debe adaptarse tanto física como psicológicamente, ya que en los cambios físicos, los adolescentes aumentan tallas, ya que empiezan a acumular masa, crecen ciertas partes del cuerpo, entre otros cambios. Es por eso que todos estos cambios que tienen los adolescentes influyen en el desarrollo emocional.

Los adolescentes están en pleno proceso de redefinirse quienes son en un sentido físico. El volver a redefinirse les trae crisis emocionales en el cual llegan a odiar a su cuerpo y no sentirse cómodos con su apariencia física o pueden llegar a aceptar a su cuerpo.

También el desarrollo físico en los adolescentes y por los cambios hormonales hace que los adolescentes se muestren hipersensibles al rechazo, comentario, críticas, presión, a sentirse solos, a sentirse incomprendidos, actitudes, entre otros que provengan de todo su entorno social.

La hipersensibilidad hace que los adolescentes:

- No sean capaces de gestionar sus emociones

Los adolescentes a causa de la hipersensibilidad no cuentan con las herramientas suficientes para poder manejar sus emociones de manera apropiada. Es por eso que todo lo toma de manera personal y reaccionan de manera excesiva cayendo en un círculo vicioso donde cualquier estímulo les causa mucho más dolor.

- Sean impulsivos

Los adolescentes no reflexionan la consecuencia que puede llegar a traer sus conductas inesperadas. Cuando la impulsividad e hipersensibilidad actúan de manera conjunta hace que los adolescentes lleguen a vivir situaciones duras frente a cualquier estímulo, como gritos, llanto y discusiones fuertes con las personas de su alrededor.

- Sean rencorosos

La hipersensibilidad también hace que los adolescentes tomen situaciones pasadas, para vengarse en el presente, ya que todavía le ocasiona enfado y dolor las situaciones desfavorables del pasado, o toman las situaciones pasadas simplemente para poder llamar la atención de los demás.

- Reaccionen excesivamente a estímulos

La hipersensibilidad también ocasiona que los adolescentes reaccionen de manera excesiva ante los estímulos, ya que hace que se asusten con demasiada facilidad, se emocionen fuertemente o lloren con facilidad, ya que todo lo toman personal y se llegan a sentir atacados constantemente.

- Percepción alterada

Los adolescentes hipersensibles interpretan las situaciones desde su realidad. Toman lo que dicen los demás, lo que hacen los demás y lo que ocurre a su alrededor de manera personal y que todo va dirigido en contra de ellos. Esto conduce a la soledad y aislamiento, ya que trata de evitar esos “ataques”.

3.7.2. Sexualidad

Los adolescentes llegan a tener una madurez sexual, lo que les trae nuevas emociones que son difíciles de comprender y controlar. Lo cual influye en las conductas emocionales, que llega a poder ser controladas en la edad adulta

3.7.3. Amistades

Las amistades también son otro factor que influye en el desarrollo emocional de los adolescentes, ya que les ayuda a descubrir su identidad propia, adoptando conductas y valores de su círculo, favoreciendo así su autoestima e identidad.

La amistad también influye en la estabilidad emocional, ya que les aporta experiencias de vida y aprendizaje que refuerzan su estabilidad emocional ayudando así a conocerse a sí mismos.

De la misma manera la amistad incide en el desarrollo de las habilidades sociales, aprendiendo a compartir, ayudar, tolerar, escuchar y respetar a su entorno. Así aprende a resolver problemas de manera afectiva.

La amistad influye de gran manera a los adolescentes, llevando a que tomen comportamientos emocionales fuera de lo habitual.

3.7.4. Personalidad

Los adolescentes en esta nueva etapa dejan ir su identidad que tenían en la infancia y están construyendo una nueva identidad propia para la nueva etapa que enfrentan. En la construcción de esta nueva identidad se encuentra presente la autoestima.

El bajo autoestima hace que los adolescentes tengan conflictos emocionales consigo mismo, ya que hace que no se acepte tal y como es.

Por otro lado Cano, Hernández & Pérez (2015) indican que también existen otros factores que afectan al desarrollo emocional de los adolescentes como ser:

- Resiliencia

La resiliencia hace que los adolescentes no tengan la capacidad de recuperarse ante situaciones negativas. También hace que los adolescentes no sean capaces de poder manejar problemas por las que puede estar pasando.

- Sentido de Pertenencia

El sentido de pertenencia también afecta al desarrollo emocional de los adolescentes haciendo que no se sientan aceptados en su entorno. Sienten que no pertenecen donde se encuentran.

Todos estos factores son los que afectan el desarrollo emocional de los adolescentes, definiendo conductas emocionales, como también otorgando capacidades cognitivas y

conductuales. Igualmente influyen en el desarrollo de las habilidades, actitudes y conocimiento, para poder gestionar las emociones.

3.8.Alteraciones emocionales en la adolescencia

Centro Vitae (2021) indica las siguientes alteraciones emocionales que se da en la adolescencia, como ser:

4.6.1. Depresión

La depresión es un trastorno emocional, que se caracteriza por un estado de tristeza profunda y constante, la cual afecta de manera directa el comportamiento, sentimientos y pensamientos de una persona. La depresión hace que se pierda el interés de llevar a cabo diferentes actividades, también ocasiona que se tenga pensamientos de que no vale la pena vivir.

La depresión en la adolescencia provoca una tristeza profunda, la cual hace que los adolescentes no tengan interés en realizar actividades, que en comparación con otros adolescentes disfrutan realizarlo. También la depresión puede ocasionar problemas emocionales, físicos y funcionales.

Según Litin (2020) los síntomas que presentan los adolescentes con depresión son los siguientes:

- Sentimiento de tristeza, ganas de llorar, de vacío o desesperanza.
- Falta de apetito o ganas excesivas de comer.
- Pérdida de interés.
- Falta de energía.
- Lentitud para hablar, razonar y movimientos corporales.
- Pensamientos suicidas.
- Sentimiento de inutilidad.
- Problemas para dormir.
- Arrebatos de enojo, frustración o irritabilidad.

- Dificultada para pensar o concentrarse.

Las causas que pueden provocar depresión en la adolescencia son:

- Cambios hormonales

Los cambios hormonales en la adolescencia puede ser un causante de la depresión, ya que gracias a ello se tiene una alteración en las emociones.

- Traumas en la infancia

Los traumas vividos en la infancia como violencia física, violencia psicológica, violencia sexual, pérdida de uno o de los progenitores, disgregación familiar, entre otros pueden ocasionar el trastorno depresivo.

- Herencia

La depresión también puede ser hereditaria, lo que significa que algún miembro de la familia sufre de trastorno depresivo. El peligro de padecer depresión aumenta si la madre o padre sufren de depresión.

- Pensamientos negativos

El no tener la capacidad para poder lidiar todos los cambios en la adolescencia, genera pensamientos negativos en los adolescentes, ya que se sienten desesperados y no saben qué hacer para poder lidiar con todo. Esto hace que lleguen a desarrollar el trastorno de depresión.

Según Litin (2022) existen factores de riesgo que aumentan el riesgo de desarrollar depresión en los adolescentes como ser:

- Problemas

Los problemas afectan de manera negativa el autoestima del adolescente, pueden ser problemas con su físico, problemas académicos, problemas con sus compañeros como el bullying.

- Víctima de violencia

La violencia física, sexual o psicológica en los adolescentes, puede aumentar el riesgo de desarrollar un trastorno depresivo.

- Problemas mentales

El trastorno bipolar, el trastorno de ansiedad, trastorno de personalidad, la anorexia y la bulimia aumentan el riesgo de padecer depresión.

- Tener TDA o TDAH

El trastorno de déficit de atención o el trastorno de déficit de atención con hiperactividad o tener algún problema que afecte el aprendizaje, puede ser un factor de riesgo para la depresión.

- Rasgos de Personalidad

Aumenta el riesgo de tener depresión los rasgos en la personalidad como tener baja autoestima, pesimismo, dependencia, perfeccionista o autocrítico.

- Adicciones

Tener dependencia a las drogas como cocaína, marihuana, alcohol y las drogas, hacen que se sea propenso a la depresión.

- Inclinación sexual

Tener una inclinación sexual diferente a la de los demás como ser bisexual, transexual, homosexual, hace que sea propenso a la depresión.

A la misma vez Litin (2022) indica que los factores de riesgo en la familia de los adolescentes, los cuales pueden aumentar el riesgo de padecer depresión es:

- Antecedentes de depresión o bipolaridad en la familia

Tener un familiar de sangre cercano que padezca de bipolaridad, ansiedad, depresión o sufra de alcoholismo.

- Antecedentes de suicidio en la familia

Otro de los factores de riesgo dentro de la familia, asociado con la depresión es tener antecedentes sobre un familiar que se haya suicidado.

- Familia disfuncional

La disfuncionalidad en la familia hace que los hijos no tengan las herramientas necesarias, para tener un crecimiento sano emocionalmente, física, cognitiva, etc. Estas herramientas son suministradas por la familia. Al ser una familia que no tiene clara sus funciones se ven incapaces de que sus miembros tengan un buen desarrollo, lo cual los vuelve propensos a la depresión.

- Situaciones estresantes

El vivir situaciones estresantes como la muerte de un familiar, la muerte de los padres, el divorcio de los padres, sufrir de acoso escolar, presión del grupo de amigos, preocupación por las calificaciones, entre otros. Son otro de los factores de riesgo para la depresión.

Litin (2022) también da a conocer las complicaciones que pueden presentar los adolescentes con ansiedad. Entre las complicaciones están:

- Drogadicción y alcoholismo

El adolescente con depresión, recurre a las drogas y alcohol para poder calamar la tristeza que siente. El abuso de las drogas y alcohol hace que el adolescente desarrolle una dependencia a dichas sustancias.

- Suicidio o intento de suicidio

El suicidio es una de las causas de muertes más comunes durante en la adolescencia, producto de la depresión, también les lleva a tener intentos de suicidio o pensamientos suicidas.

- Problemas familiares

La depresión también hace que se tenga problemas dentro de la familia, ya sea con padres desesperados por ayudar a su hijo, padres o familiares que no comprenden la situación en la que se encuentra, o incluso a enfrentar a la familia.

- Problemas académicos

Una de las consecuencias de la depresión también se puede observar en el colegio, ya que los adolescentes con depresión pueden mostrar bajo rendimiento académico, problemas de conducta, entre otros. Presentando así problemas académicos.

- Aislamiento

El aislamiento social está también una de las consecuencias de la depresión. Los adolescentes con depresión suelen aislarse de sus compañeros y familia.

4.6.2. Ansiedad

La ansiedad es un trastorno emocional, el cual es la reacción emocional que nace cuando se siente una situación de amenaza, además afecta a la capacidad para poder manejar las situaciones de la vida diaria.

Según Martínez E. (2020) los síntomas de la ansiedad en los adolescentes son los siguientes:

- Sensación de ahogamiento
- Palpitaciones
- Nerviosismo
- Malestar estomacal

- Fatigación
- Miedo
- Inquietud
- Huida
- Conductas de evitación
- Sensación de angustia
- Miedo
- Preocupación

De la misma manera Martínez, E. (2020) las causas las cuales producen ansiedad en los adolescentes son los siguientes:

- Desarrollo

El desarrollo por la cual pasa el adolescente es una de las causas principales de la ansiedad, ya que dichos cambios por los cuales pasan los adolescentes son difíciles para ellos, ya solo el hecho de dejar la infancia les resulta difícil.

- Presión Académica

La presión académica como exposiciones, sobrecarga de tareas, exigencia de los maestros, participación en clases o la competencia entre compañeros.

- Incertidumbre

Les genera incertidumbre sobre la carrera que estudiara, que hará saliendo del colegio, si podrá conseguir una pareja, si agrada a otras personas, entre otras situaciones las cuales les genera incertidumbre y ansiedad.

- Relaciones Sociales

El no poder establecer relaciones sociales les genera ansiedad. También el pertenecer a un grupo y la exigencia de los mismos de la misma manera les genera ansiedad.

Según Litin (2020) los factores de riesgo que aumentan la probabilidad de padecer ansiedad:

- Traumas

Los eventos traumáticos vividos, como violencia, violación, separación de los padres, muerte de un ser querido, entre otros, tienen mayor riesgo de padecer ansiedad en cualquier momento de su vida.

- Estrés

Los problemas con sus compañeros, cambio de escuela, bullying, presión por parte de su grupo de amigos, entre otras situaciones genera estrés en los adolescentes, derivan esto en ansiedad.

- Acumulación de estrés

Las situaciones anteriormente expuestas como el bullying, presión de sus compañeros, entre otras, hacen que el adolescente acumule estrés, lo cual lo hace más propenso de padecer de ansiedad.

- Trastornos mentales

El riesgo de padecer trastornos mentales como la depresión, genera que el adolescente sea más propenso de sufrir ansiedad.

- Hereditario

El tener familiares cercanos que padezcan ansiedad, aumenta el riesgo de padecer ansiedad.

- Adicción

Pueden provocar o empeorar la ansiedad, el consumo de drogas o alcohol, también la abstinencia a consumirlos genera ansiedad.

CAPITULO IV

METODOLOGÍA

4.1.Método

El método que se utilizó en el presente trabajo es la revisión documental, ya que nos “permite identificar las investigaciones elaboradas con anterioridad, las autorías y sus discusiones; delinear el objeto de estudio; construir premisas de partida; consolidar autores para elaborar una base teórica; hacer relaciones entre trabajos; rastrear preguntas y objetivos de investigación; observar las estéticas de los procedimientos (metodologías de abordaje); establecer semejanzas y diferencias entre los trabajos y las ideas del investigador; categorizar experiencias; distinguir los elementos más abordados con sus esquemas observacionales; y precisar ámbitos no explorados” (Valencia, s.f.)

4.2.Técnicas de investigación

El instrumento que se utilizó fue el fichaje, ya que ayudó a la recolección y almacenamiento de la información, la cual sustenta dicho trabajo.

4.3.Instrumentos de investigación

Los instrumentos utilizados en la presente monografía fueron:

- Fichas bibliográficas

Las fichas bibliográficas fueron herramientas básicas en la realización de la monografía, ya que las fichas bibliográficas ayudó en la recolección de fuentes primarias y secundarias, las cuales fueron consultadas para el sustento teórico y todo el trabajo.

- Fichas textuales

Las fichas textuales de la misma manera ayudaron para la recolección de información para la realización del sustento teórico. Ya que en dichas fichas se tiene como referencia fragmentos textuales de las diferentes fuentes utilizadas.

- Fichas electrónicas

Las fichas electrónicas fueron un instrumento básico, que ayudo en la recolección de fuentes terciarias, las cuales fueron consultadas para la realización del trabajo en su conjunto.

CAPITULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1.Conclusiones

El desarrollo emocional en los adolescentes es de suma importancia, ya que es la base para el establecimiento de las relaciones sociales duraderas, también fomenta las habilidades de comunicación e interacción con la sociedad, permite la comprensión del mundo desde la perspectiva de su entorno, posibilita la identificación de emociones propias como ajenas.

Por otro lado la educación emocional en la adolescencia fortalece su identidad, autoestima, seguridad y confianza en sí mismo, las cuales son muy importantes para que adolescente sea capaz de identificar sus habilidades y debilidades y así obtengan una aceptación personal.

Al desarrollar el presente trabajo se revisó distintas fuentes bibliográficas de una diversidad de autores, lo cual permitió observar las diferentes percepciones que tienen los autores sobre el tema, permitiendo así llegar a las siguientes conclusiones:

- En base a la bibliografía consultada el desarrollo emocional tiene un impacto positivo o negativo, esto dependiendo de los factores que influyen en el desarrollo emocional de los adolescentes.

Si los factores que influyen lo hacen de manera negativa, se tendrá un desarrollo no uniforme obteniendo así consecuencias en el adolescente, como conductas delincuenciales, consumo de alcohol, drogas, entre otros, problemas de conducta, problemas emocionales como la depresión y ansiedad, lo cual puede llevar a pensamientos suicidas o a cometer tal hecho.

Por otro lado si los factores que intervienen influyen de manera positiva se obtendrá un desarrollo emocional uniforme y el adolescente tendrá un bienestar emocional, ya que tendrá la capacidad de gestionar sus emociones y también será capaz de entender las emociones de los demás, obteniendo así la madurez y equilibrio emocional.

- La educación emocional es muy importante para los adolescentes, ya que al ser un proceso educativo actúa de manera preventiva frente a las consecuencias de un desarrollo emocional no uniforme como el suicidio, actitudes delincuenciales, problemas emocionales, entre otros.

A la misma vez la educación emocional actúa fortaleciendo las competencias emocionales, promoviendo así el desarrollo integro de los mismos, formando así ciudadanos empáticos con su entorno y personas con un desarrollo integro.

- Los factores que influyen en el desarrollo emocional de los adolescentes de 15 años de edad son los siguientes: aspectos físicos, sexualidad, amistades y personalidad, siendo estos factores los que influyen de manera directa en el desarrollo emocional de los adolescentes, determinando así el tipo de impacto que tiene desarrollo emocional en los adolescentes.

- De acuerdo a las investigaciones realizadas, las emociones mayormente presente en la vida de los adolescentes de 15 años de edad son las siguientes: miedo, orgullo, tristeza, ira, amor y alegría. Dichas emociones de acuerdo a las investigaciones realizadas son emociones primarias y que las otras emociones son producto de una mezcla de emociones primarias, además durante la adolescencia las emociones primarias son percibidas con mayor intensidad.

5.2.Recomendaciones

Durante el proceso de investigación, se pudo percatar que existe demasiada desinformación por parte de la sociedad en cuanto al tema, lo cual hace que no se le dé importancia a dicho tema y se deje pasar desapercibido, teniendo así futuros problemas, es por eso que se da las siguientes recomendaciones:

Futuros investigadores

- Desarrollar más investigaciones sobre las emociones y sobre el desarrollo emocional durante la adolescencia, ya que se tiene pocas investigaciones sobre el desarrollo emocional en los adolescentes, puesto que al desarrollar más investigaciones se podrá informar a la población y así profundizarlos en el tema.

Ministerio de Educación

- Impulsar la educación emocional durante la adolescencia, para así generar adolescentes íntegros y empáticos.
- Promover la educación emocional en los distintos establecimientos educativos desde el nivel primario, ya que la educación emocional es un proceso educativo, esto ayudara a desarrollar la capacidad de gestionar las emociones y así prevenir futuros problemas.

Dichas recomendaciones se puede llevar a cabo mediante el replanteamiento de la malla curricular de la educación boliviana a fin de que se inserte una materia que se enfoque en el desarrollo de las capacidades emocionales, esta materia estaría implementada en sus distintos niveles.

Maestros y Padres de Familia

- Dar atención temprana a los adolescentes que presentan síntomas de algún problema emocional, para así prevenir consecuencias desagradables.

Dicha recomendación puede ser llevada a cabo mediante la implementación de talleres, seminarios, escuela padres, ferias y actividades académicas programadas en cada Unidad

Educativa, con la participación de toda la Comunidad Educativa e Instituciones que coadyuven y orienten en la planificación y realización de las diferentes actividades sugeridas.

Bibliografía

- Adolescencia. (s.a.). Adolescencia.
- Alfonso, A. & Bello, Z. (2022). *Las demandas emocionales de los adolescentes. ¿Qué podemos hacer?* Voces de la Educación. Recuperado el 8 de junio del 2022 de:
<https://www.revista.vocesdelaeducacion.com.mx/index.php/voces/article/view/209>
- Amorín, D. (2010). *Apuntes para una posible Psicología Evolutiva*. (2ª ed.) Montevideo: Psicolibros-Waslala.
- Cano, C., Hernández, N. & Pérez, A. (2015). *Problemas Psicosociales*. Tesis de Licenciatura en psicología, Universidad Nacional Autónoma, Carazo.
- Colmenares, J., Rivera, A. & Rodríguez, C. (2015). *El desarrollo emocional de adolescentes en la educación alternativa en un colegio en Bogotá*. Tesis de Licenciatura en psicología, Pontificia Universidad Javeriana.
- Colom, J. & Fernández, M. (2009). *La adolescencia y el desarrollo emocional en la sociedad actual*. Revista de Investigación. 1(1). Recuperado el 8 de junio del 2022 de: <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832320025.pdf>
- Craig, G. (1997). *Desarrollo Psicológico*. (7ª ed.). México: Editorial Prentice Hall.
- Ekman, P. (2017). *El rostro de las emociones*. España: Editorial RBA libros.
- Elkind, D. (1978). *Niños y adolescentes (Ensayos interpretativos sobre Jean Piaget)*. Barcelona: Editorial Oikos-Tau.
- Fernández, E., García, B., Jiménez, M. Martín, M. & Domínguez, F. (2010). *Psicología de la Emoción*. (1ra ed.). Madrid, España: Centro de Estudios Ramón Areces S.A.
- Garbarino, J., González, A. & Faragó, P. (2010). *Adolescencia y desarrollo emocional, social y cognitivo*. (pp. 55-59).
Recuperado el 15 de junio del 2022 de

<https://www.ms.gba.gov.ar/ssps/nacion/SaludBienestarAdolescente.pdf>

- Garrido, L. (2006). *Apego, emoción y regulación emocional. Implicaciones para la salud*. Revista Latinoamericana de Psicología, 38(3), 493-507. Recuperado el 15 de junio del 2022 de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rlp/v38n3a04.pdf>
- Goleman, D. (2013). *La inteligencia emocional*. Argentina: Editorial Vergara.
- Ibarrola, B. (2018). *Dirigir y educar con Inteligencia Emocional*. Ponencia del VII Congreso de Educación y Gestión. Madrid. Recuperado el 9 de junio del 2022 de:
https://extension.uned.es/archivos_publicos/webex_actividades/4980/iegfernaandez4.pdf
- Inhelder, B., & Piaget, J. (1958). *Growth of Logical Thinking: From Childhood to Adolescence*. Routledge & Kegan Paul PLC Ediciones.
- Mercado, F. & Zabaleta, M. (2019). *Funcionalidad Familiar e Ira Hostilidad en Adolescentes de Instituciones Educativas del Distrito de Trujillo*. Tesis de Licenciatura en psicología. Universidad Cesar Vallejo. Trujillo.
- Montes, A. (2009). *Educación de Emociones en Adolescentes de la Escuela Preparatoria Regional de Aqualulco de Mercado A Través de un Curso – Taller*. Tesis de Licenciatura en Educación, Universidad de Guadalajara, México.
- Oliveros, V. (2018). *La inteligencia emocional desde la perspectiva de Rafael Bisquerra*. Revista de Investigación. 42(93). Recuperado el 15 de junio del 2022 de.
<https://www.redalyc.org/journal/3761/376157736006/html/#:~:text=Dentro%20de%20sus%20art%C3%ADculos%20y%20estudios%20sobre%20la%20Inteligencia%20Emocional,la%20vida%20y%20el%20bienestar.>
- Ortuño, J. (2014). *Adolescencia: Evaluación del ajuste emocional y comportamental en el contexto escolar*. Tesis Doctoral en Ciencias de la Educación, Universidad de la Rioja, Logroño.
- Philip, F. (2000). *Adolescencia desarrollo, relaciones y cultural*. (9 ed.). Madrid, España: Editorial Prentice Hall.

- Paredes, C. (2002). *La Eximente de Miedo Insuperable en el Código Penal Peruano de 1991 su Aplicación por los Juzgados y Salas Penales de Junín*. Tesis de Doctorado en derecho, Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú.
- Recuperado 28 de mayo y 22 de junio del 2022 de:
<http://docplayer.es/48271265-Necesidad-de-desarrollo-emocional-en-la-adolescencia.html>
- Quiroga, S., (1998). *Adolescencia: del goce orgánico al hallazgo de objeto*. Buenos aires: Ediciones Universitarias de Buenos Aires.
- Reeve, J. (1995). *Motivación y Emoción*. Madrid: Editorial McGraw Hill.
- Rendón, M. (2007). Regulación emocional y competencia social en la infancia. *Revista diversitas - Perspectivas en psicología*, 3(2), 349-363. Recuperado el 15 de junio de: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/diver/v3n2/v3n2a14.pdf>
- Rice F. (2000). *Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura*. (9ª ed.). Madrid: Editorial Prentice-Hall.
- Valencia, V (s.a.). Revisión documental en el proceso de investigación. Universidad Tecnológica de Pereira. Recuperado el 30 de mayo del 2022 de <https://univirtual.utp.edu.co/pandora/recursos/1000/1771/1771.pdf>
- Viñar, M. (2009). *Mundos adolescentes y vértigo civilizatorio*. Montevideo: Editorial Trilce.

Web-grafía

- Admin. (s.a.). Ilustración de las Competencias Emocionales. [Figura 3]. Recuperado el 21 de septiembre del 2022 de:
<https://coachingexito.com/las-competencias-emocionales/>
- ANF. (2021). Grafico del consumo de drogas en los adolescentes. [Grafico 2]. Recuperado el 2 de octubre del 2022 de:
<https://www.noticiasfides.com/nacional/seguridad/diagnostico-de-500-adolescentes-encuestados-en-el-alto-casi-el-60-consumen-alcohol-408098#:~:text=lugar%20la%20marihuana.-.El%20estudio%20muestra%20que%20de%20500%20adolescentes%20encuestados%20el%2059,est%20C3%A1n%20la%20coca%20C3%ADna%20y%20los>
- Aponte, O. (2018). *Conociendo las emociones y su percepción desde la infancia*. Recuperado 12 de junio del 2022 de:
<https://steemit.com/spanish/@ojap02/conociendo-las-emociones-y-su-percepcion-desde-la-infancia>
- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional y competencias básicas para la vida*. Revista de Investigación Educativa. 21(1), 7-43. Recuperado el 12 de junio del 2022 de: <https://revistas.um.es/rie/article/view/99071/94661>
- Bisquerra, R. (2020). *Regulación emocional*. Rafael Bisquerra Educación Emocional. Recuperado el 15 de junio del 2022 de:
<https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/regulacion-emocional/>
- Bisquerra, R. (2020). *Autonomía Emocional*. Rafael Bisquerra Educación Emocional. Recuperado el 15 de junio del 2022 de:
<https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/autonomia-emocional/>
- Bisquerra, R. (2020). *Competencia Social*. Rafael Bisquerra Educación Emocional. Recuperado el 15 de junio del 2022 de:
<https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/competencia-social/>

- Bisquerra, R. (2020). *Competencia para la vida y el bienestar*. Rafael Bisquerra Educación Emocional. Recuperado el 16 de junio del 2022 de:
<https://www.rafaelbisquerra.com/competencias-emocionales/las-competencias-para-la-vida-y-el-bienestar/>
- Betancurt, K. (s.f.). *La Rueda de las Emociones ¿Qué es y cómo funciona?* Ayuda Psicológica en Línea. Recuperado el 12 de junio del 2022 de:
<https://ayuda-psicologica-en-linea.com/autoayuda/rueda-emociones/>
- Carabantes, F. (2022). *Desarrollo emocional en la adolescencia: Conoce en detalle en qué consiste*. Recuperado el 20 de junio del 2022 de:
<https://coachingmiradaconsciente.com/emociones/desarrollo-emocional-en-la-adolescencia/>
- Centro Vitae. (2021). Ilustración de Alteraciones Emocionales. [Figura 6]. Recuperado el 21 de septiembre del 2022 de:
<https://www.centrovitaepsicologia.com/problemas-emocionales-adolescencia/>
- Centro Vitae. (2021, 31 de mayo). *¿Qué tipos de problemas emocionales pueden darse en la adolescencia?* Recuperado el 20 de junio del 2022 de:
<https://www.centrovitaepsicologia.com/problemas-emocionales-adolescencia/>
- Colegio Fontanar (s.f.). *¿Por qué son importantes las competencias emocionales en el colegio?* Recuperado el 16 de junio del 2022 de:
<https://www.iter.edu.mx/fontanar/blog/por-que-son-importantes-competencias-emocionales>
- Corbin, J. (2016, 14 de noviembre). *Los 8 tipos de emociones (clasificación y descripción)*. Recuperado el 9 de junio del 2022 de:
<https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-de-emociones>
- Diaz, C. (2020, 1 de agosto). *Surfeando la ola emocional*, Susana Bloch. Recuperado el 12 de junio del 2022 de:
<https://www.recursohumano.cl/post/surfeando-la-ola-emocional-susana-bloch#:~:text=Para%20Bloch%20existen%20emociones%20b%C3%A1sicas,%20C%20rabia%20erotismo%20y%20ternura.>

- Díaz, S. (2017, 30 de enero). *¿Qué son las emociones y para qué sirven?*
Recuperado el 9 de junio del 2022 de
<https://amadag.com/las-emociones-sirven/>
- Fernández, M. (s.f.). *Emociones Básicas: Emociones Primarias y Secundarias.*
Recuperado el 9 de junio del 2022 de:
<https://www.awenpsicologia.com/emociones-basicas-cuales-son-emociones-primarias-secundarias>
- Jiménez, M. (s.a.). *Emociones y Salud.* Recuperado 12 de junio del 2022 de:
<http://reme.uji.es/articulos/ajimxm7392902100/texto.html>
- Larios, R. (2020). Ilustración de la Adolescencia. [Figura 4]. Recuperado 21 de septiembre del 2022 de:
<https://www.unionjalisco.mx/2020/10/28/cambios-hormonales-en-la-adolescencia-aprende-en-casa-ii-primaria/>
- Litin, S. (2020). *Depresión (trastorno depresivo mayor).* Recuperado el 20 de junio del 2022 de:
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>
- Litin, S. (2020). *Trastornos de ansiedad.* Recuperado el 21 de junio del 2022 de:
<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/anxiety/symptoms-causes/syc-20350961>
- Martínez, E. (2020, 15 de diciembre). *Ansiedad en adolescentes: causas y tratamiento.* Recuperado 21 de junio del 2022 de:
<https://cuidateplus.marca.com/familia/adolescencia/2020/12/13/ansiedad-adolescentes-causas-tratamiento-175994.html>

- Menéndez, R., Rodríguez, G., Salabarría, M. & Izquierdo, M. (2008, 10 de septiembre). *La adolescencia y su importancia para la vida*. España: Imbiomed. Recuperado el 18 de mayo del 2022 de:
<https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=52781#:~:text=La%20adolescencia%20es%20un%20momento,individual%20y%20de%20la%20sociedad.>
- Merino, A. (2021). Gráfico de la tasa de suicidios a nivel mundial. [Grafico 1]. Recuperado el 2 de octubre del 2022 de:
<https://elordenmundial.com/mapas-y-graficos/mapa-tasa-suicidios-mundo/>
- Psicomaster. (s.a.). Ilustración del Desarrollo Emocional. [Figura 5]. Recuperado el 21 de septiembre del 2022 de:
<https://www.psicomaster.es/como-afrontar-los-cambios-emocionales-en-la-adolescencia>
- Raventos, R. (s.a.). Ilustración de las emociones. Figura [Figura 2]. Recuperado 21 de septiembre del 2022 de:
<https://www.aquilea.com/blog/consejos-relajacion-y-estres/emociones-y-salud/>
- Real Academia Española (2001). *Adolescencia*. Diccionario de la Lengua Española. Recuperado 15 de junio del 2022 de
<https://dle.rae.es/adolescencia>
- Regader B. (2015, 29 de junio). *Estudio demuestra que las emociones básicas son cuatro, y no seis como se creía*. Recuperado 13 de junio del 2022 de:
<https://psicologiaymente.com/psicologia/emociones-basicas-cuatro-seis>
- Talaván, E. (2021). Ilustración de la Educación Emocional. [Figura 1]. Recuperado 21 de septiembre del 2022 de:
<https://massnegocios.com/hablemos-de-educacion-emocional/>
- Toro, V. (2019, 1 de noviembre). *El amor en la adolescencia*. Recuperado el 20 de junio del 2022 de:
<https://www.aboutespanol.com/el-amor-en-la-adolescencia-23440>
- Yirda, A. (2022, 15 de junio). *Definición de Tristeza*. Recuperado el 12 de junio del 2022 de: <https://conceptodefinicion.de/tristeza-depresion-intensamente/>

Anexo Nro. 1

Ficha Bibliográfica sobre la Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura.

Autor Rice Philip

Autor: Rice Philip	Editorial: Pretince Hall
Tema: Adolescencia. Desarrollo, relaciones y cultura	Ciudad, país: Madrid
Año: 2000	
Resumen del contenido: El autor expone la relación que existe entre el adolescente y su contexto social, étnico, la maduración sexual, entre otros. Siendo estos factores los que influyen en el desarrollo emocional, definiendo así el tipo de impacto que se tiene en los adolescentes. También dicho libro es considerado como un gran aporte a la psicología evolutiva.	
9ª edición	

Anexo Nro. 2

Ficha Bibliográfica sobre el Desarrollo Emocional en la Adolescencia.

Autor Carbantes Francisco

Autor: Carabantes Francisco

Título: Desarrollo emocional en la adolescencia: Conoce en detalle en qué consiste

Fecha: 2022

URL: <https://coachingmiradaconsciente.com/emociones/desarrollo-emocional-en-la-adolescencia/>

Nombre de la página: Mirada Consciente

Resumen del contenido:

En el contenido del presente artículo el autor expone todo sobre la adolescencia indicando que es una etapa, la cual comprende las edades de 13- 14 a 18 - 20 años. Dicha etapa está caracterizada por tener problemas con los adultos, rebeldía, entre otros. El autor se centra en el aspecto emocional durante la adolescencia. Indica que el desarrollo emocional es importante, ya que es aquí donde se desarrolla la capacidad de comprensión y gestión de emociones.

El desarrollo emocional y su impacto que esta tiene se durante la adolescencia se encuentra condicionada por los factores que influyen en el mismo.

Los factores que menciona son: el aspecto físico, la sexualidad, amistad y personalidad.

Fecha de consulta: 20 de junio del 2022

Anexo Nro. 3

Ficha Textual sobre la Necesidad del Desarrollo Emocional en la Adolescencia

Autores Pérez Niura y Pellicer Irene

<p>Autor: Pérez Niura</p> <p>Pellicer Irene</p> <p>Título: Necesidad de desarrollo emocional en la adolescencia.</p> <p>Fecha: 2015 mayo - junio</p> <p>URL: http://docplayer.es/48271265-Necesidad-de-desarrollo-emocional-en-la-adolescencia.html</p> <p>Nombre de la página: Docplayer</p>
<p>Resumen del contenido:</p> <p>Dicho artículo explica la importancia de la educación emocional, ya que la educación emocional actúa de forma preventiva frente a las consecuencias de la mala gestión de emociones negativas, como las adicciones al alcohol y a las drogas, conductas delincuenciales, pensamientos y tendencias suicidas, trastornos de depresión y ansiedad, trastornos alimentación, entre otros.</p> <p>Indican que la educación emocional fortalece las competencias emocionales deben estar presentes en el proceso evolutivo de los adolescentes, para que el adolescente pueda reconocer sus emociones y la de las demás, identificar las emociones en distintas situaciones, utilizarlas emociones de manera correcta, tener un buen autoestima una actitud positiva, capacidad para buscar ayuda, capacidad para analizar críticamente su entorno social, establecer buenas relaciones sociales, tener capacidades para comunicarse de manera asertiva.</p>
<p>Fecha de consulta: 28 de mayo y 22 de junio del 2022</p>

Anexo Nro. 4

Ficha Textual sobre el Desarrollo Emocional

Autor Anónimo

Autor: Adolescencia	Nombre de la Institución: No especifica
Título: Adolescencia	Repositorio: No especifica
Año: s.a.	URL: http://tesis.uson.mx/digital/tesis/docs/21996/capitulo1.pdf
Tema: Desarrollo Emocionales	
<p>“Durante el proceso del desarrollo psicológico y búsqueda de identidad, el adolescente experimentará dificultades emocionales. Conforme el desarrollo cognitivo avanza hacia las operaciones formales, los adolescentes se vuelven capaces de ver las incoherencias y los conflictos entre los roles que ellos realizan y los demás, incluyendo a los padres. La solución de estos conflictos ayuda al adolescente a elaborar su nueva identidad con la que permanecerá el resto de su vida. El desarrollo emocional, además, está influido por diversos factores que incluyen expectativas sociales, la imagen personal y el afrontamiento al estrés”</p>	
Fecha de consulta: 18 de junio del 2022	

Anexo Nro. 5

Ficha Textual sobre la Necesidad de desarrollo emocional en la adolescencia

Autores Pérez Niura y Pellicer Irene

Autor: Pérez Niura

Pellicer Irene

Título: Necesidad de desarrollo emocional en la adolescencia.

Fecha: 2015 mayo - junio

URL: <http://docplayer.es/48271265-Necesidad-de-desarrollo-emocional-en-la-adolescencia.html>

Nombre de la página: Docplayer

Resumen del contenido:

“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”

Fecha de consulta: 28 de mayo y 22 de junio del 2022

Anexo Nro. 6

Ficha Electrónica sobre Investigación de las emociones

Autor Regader Bertrand

Autor: Regader Bertrand

Título: Estudio demuestra que las emociones básicas son cuatro, y no seis como se creía.

Fecha: 2015, 29 de mayo

URL: <https://psicologiaymente.com/psicologia/emociones-basicas-cuatro-seis>

Nombre de la página: Psicología y Mente

Tema:

Los investigadores estudiaron las expresiones faciales que los seres humanos expresan al momento de expresar las diversas emociones, es así que los investigadores concluyeron que solo existen 4 emociones básicas, como ser alegría, miedo, tristeza e ira, ya que al estudiar las expresiones faciales llegaron a la conclusión de que dichas expresiones fueron evolucionando y que estas son base para el nacimiento de otras emociones. Es por eso que son denominadas emociones primarias.

Fecha de consulta: 13 de junio del 2022

Anexo Nro. 7

Ficha Electrónica sobre el Amor en la Adolescencia

Autora Toro Victoria

Autor: Toro Victoria

Título: El amor en la adolescencia

Fecha: 2019, 1 de noviembre

URL: <https://www.aboutspanol.com/el-amor-en-la-adolescencia-23440>

Nombre de la página: About Español

Resumen del contenido:

Según la autora el amor romántico es una emoción que se llega a sentir por primera vez en la adolescencia, ya que es en esta etapa en donde se tiene el primer amor, que mayormente es recordado a lo largo de nuestra vida. Indica que el amor romántico se encuentra definido por el deseo e intimidad o apego.

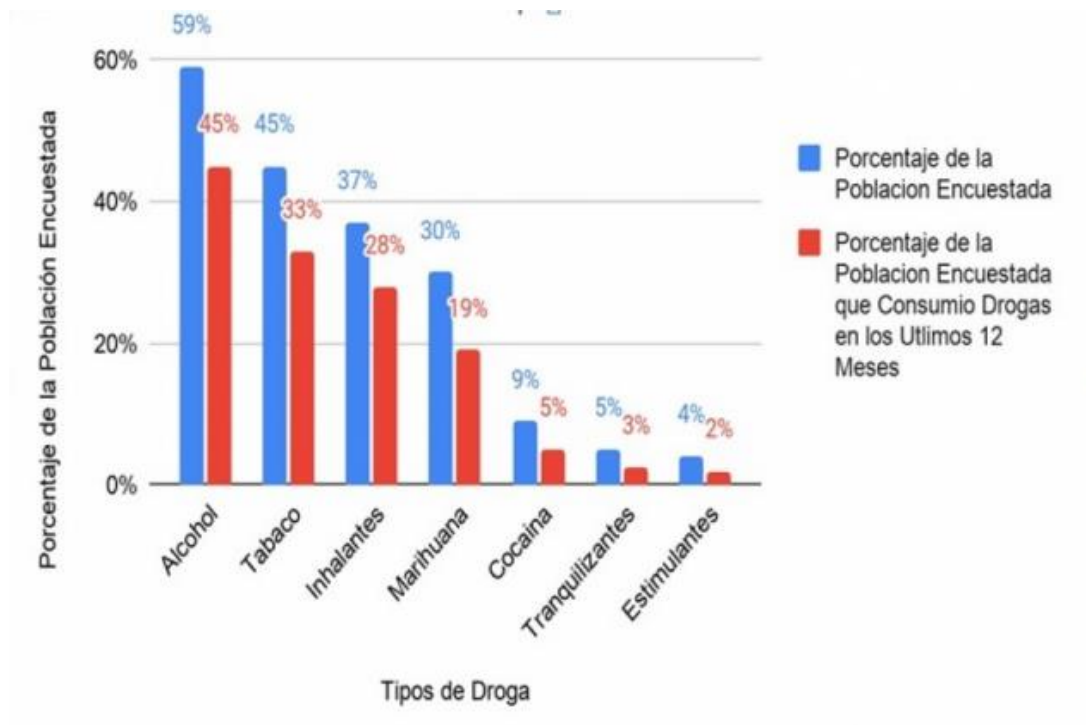
También indica que hay otro tipo de amor que es percibido con mayor intensidad, la cuál es la amistad. Los vínculos de amistad que se establece en la adolescencia, ayuda a que los adolescentes se sienten aceptados por los demás. Los amigos en la adolescencia son la familia que ellos estaban buscando.

Fecha de consulta: 20 de junio del 2022

Anexo Nro. 8

Consumo de alcohol y drogas en los adolescentes

Grafico 1



ELEMENTOS:

Nombre: Consumo de alcohol y drogas en los adolescentes

Año: 2021

Título: Diagnóstico: De 500 adolescentes encuestados en El Alto, casi el 60% consumen alcohol

Tipo: Grafico

Recuperado: <https://www.noticiasfides.com/nacional/seguridad/diagnostico-de-500-adolescentes-encuestados-en-el-alto-casi-el-60-consumen-alcohol-408098>

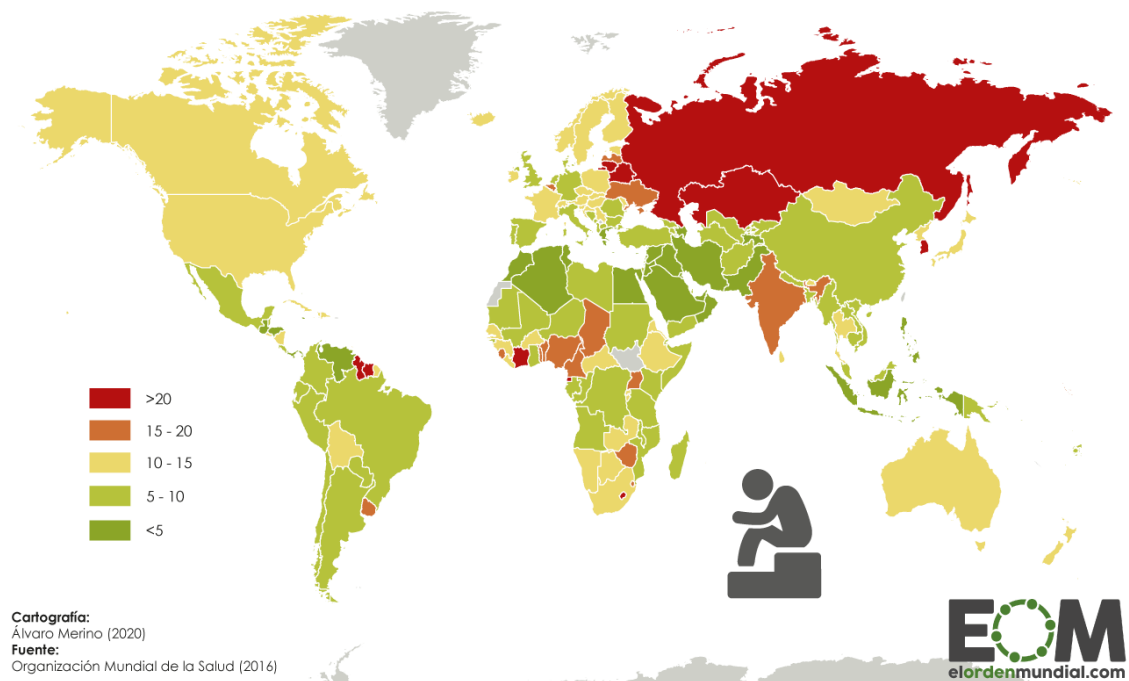
Anexo Nro. 9

Tasa de suicidios por edades a nivel mundial

Grafico 2

La disparidad de los suicidios en el mundo

Tasa de suicidios estandarizada por edad (cada 100.000 habitantes, 2016)



ELEMENTOS:

Nombre: Tasa de suicidios por edades a nivel mundial

Año: 2021

Título: La disparidad de suicidios en todo el mundo

Tipo: Grafico

Recuperado: <https://elordenmundial.com/mapas-y-graficos/mapa-tasa-suicidios-mundo/>

Anexo Nro. 10
Educación emocional

Figura 1



ELEMENTOS:

Nombre: Talaván, E.

Año: 2021

Título: Educación Emocional

Tipo: Ilustración

Recuperado: <https://massnegocios.com/hablemos-de-educacion-emocional/>

Anexo Nro. 11

Las emociones

Figura 2



ELEMENTOS:

Nombre: Raventos, R.

Año: s.a.

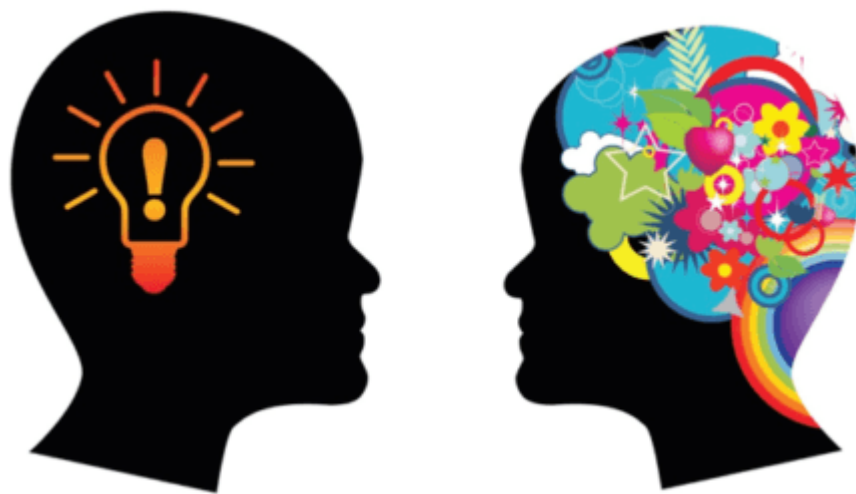
Título: Cómo influyen las emociones en la salud

Tipo: Ilustración

Recuperado: <https://www.aquilea.com/blog/consejos-relajacion-y-estres/emociones-y-salud/>

Anexo Nro.12
Competencias Emocionales

Figura 3



ELEMENTOS:

Nombre: Admin.

Año: s.a.

Título: Las Competencias Emocionales

Tipo: Ilustración

Recuperado: <https://coachingexito.com/las-competencias-emocionales/>

Anexo Nro. 13
La Adolescencia

Figura 4



ELEMENTOS:

Nombre: Larios, R.

Año: 2020

Título: Cambios hormonales en la adolescencia. Aprende en Casa II Primaria

Tipo: Ilustración

Recuperado: <https://www.unionjalisco.mx/2020/10/28/cambios-hormonales-en-la-adolescencia-aprende-en-casa-ii-primaria/>

Anexo Nro. 14
Desarrollo Emocional

Figura 5



ELEMENTOS:

Nombre: Psicomaster

Año: s.a.

Título: Cambios Emocionales

Tipo: Ilustración

Recuperado: <https://www.psicomaster.es/como-afrentar-los-cambios-emocionales-en-la-adolescencia>

Anexo Nro. 15
Alteraciones Emocionales

Figura 6



ELEMENTOS:

Nombre: Centro Vitae

Año: 2021

Título: ¿Qué tipos de problemas emocionales pueden darse en la adolescencia?

Tipo: Ilustración

Recuperado: <https://www.centrovitaepsicologia.com/problemas-emocionales-adolescencia/>