

Resiliencia y crecimiento emocional en la adolescencia

XXIV Forum de Orientación

Judith Pregaldiny Gelfo

Psicóloga en Darwin Psicólogos

Profesora en FUDEN



La adolescencia

- Período de transición
- SOY, pero todavía CONTIGO
- Cada vez mayor “self” y desarrollo cerebral, siendo el córtex prefrontal la última estructura a desarrollarse.
- Período de mucha vulnerabilidad

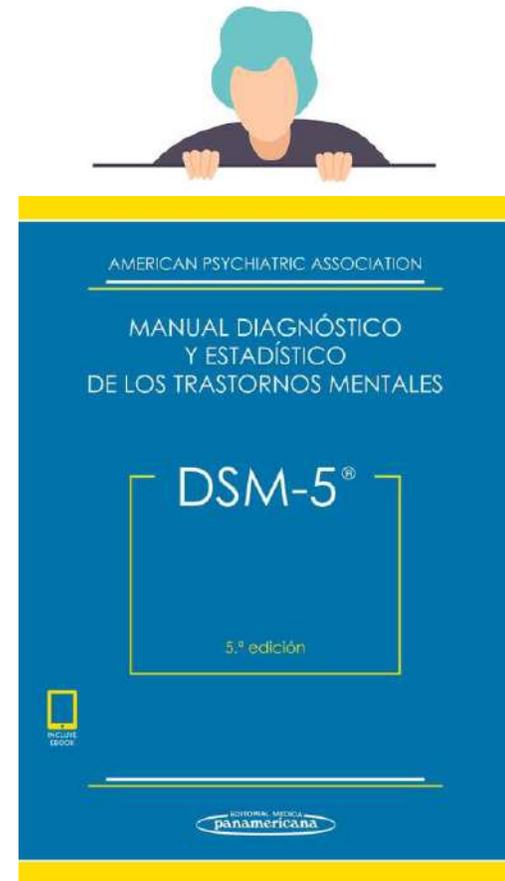


Integración y normalización del diagnóstico

- En el mundo, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece algún trastorno mental (1/5 tras Covid-19)
- La depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes.
- El suicidio es la cuarta causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 19 años.

¿Qué se esconde detrás del diagnóstico?

- Diagnósticos más comunes en la adolescencia y juventud temprana:
 - Ansiedad
 - Depresión
 - Trastornos del comportamiento
 - Trastornos adictivos
- Pero...¿qué hay detrás de ellos?



Mundo emocional

- Una emoción es una **reacción** conductual **subjetiva** producida por la información proveniente del **mundo externo o interno** (recuerdos) del individuo. Además se acompaña de fenómenos **neurovegetativos** (Mora y Sanguinetti)
- Aprender el diagnóstico desde una perspectiva emocional permite desestigmatizar y no quedarnos en “el libro” (aterrizarlo al aula y a la realidad “humana”)...al final y al cabo, somos emoción, no una etiqueta.



Las emociones son...

- Universales
- Subjetivas
- Involuntarias e inconscientes
- Aparecen como respuesta a un estímulo exterior o interior
- Intensas y breves
- Necesarias para la supervivencia
- Contagiosas
- Conllevan mucho desgaste físico



Emociones vs. Sentimientos

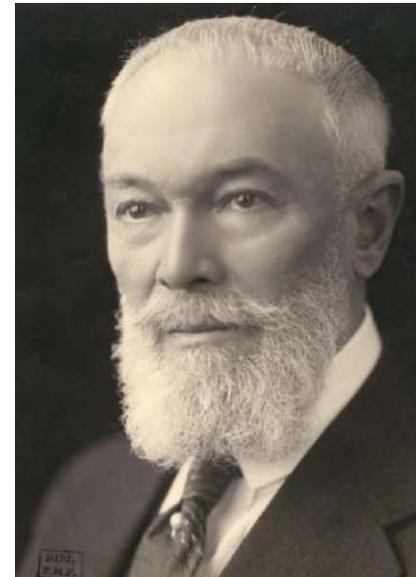
- Sentimiento: emoción + cognición
- Son más duraderos
- De moderada intensidad
- Por ejemplo: miedo + “no tengo opciones” = impotencia



Clasificación de emociones



Aproximación vs. Defensa
Pierre Janet

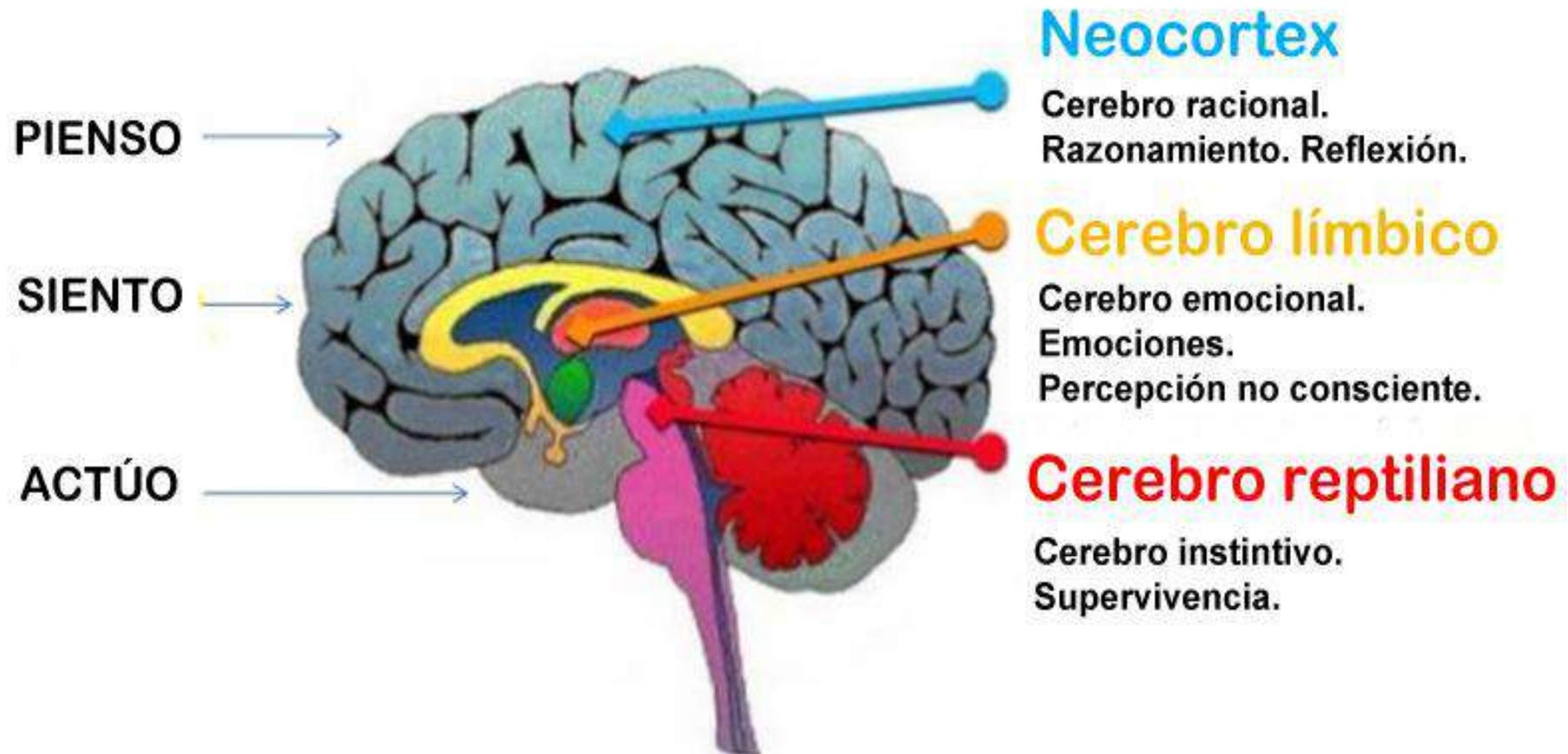


Modelo emocional transdiagnóstico

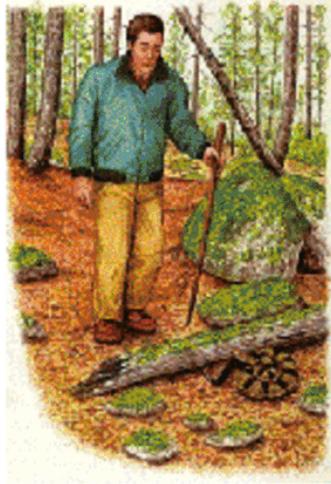
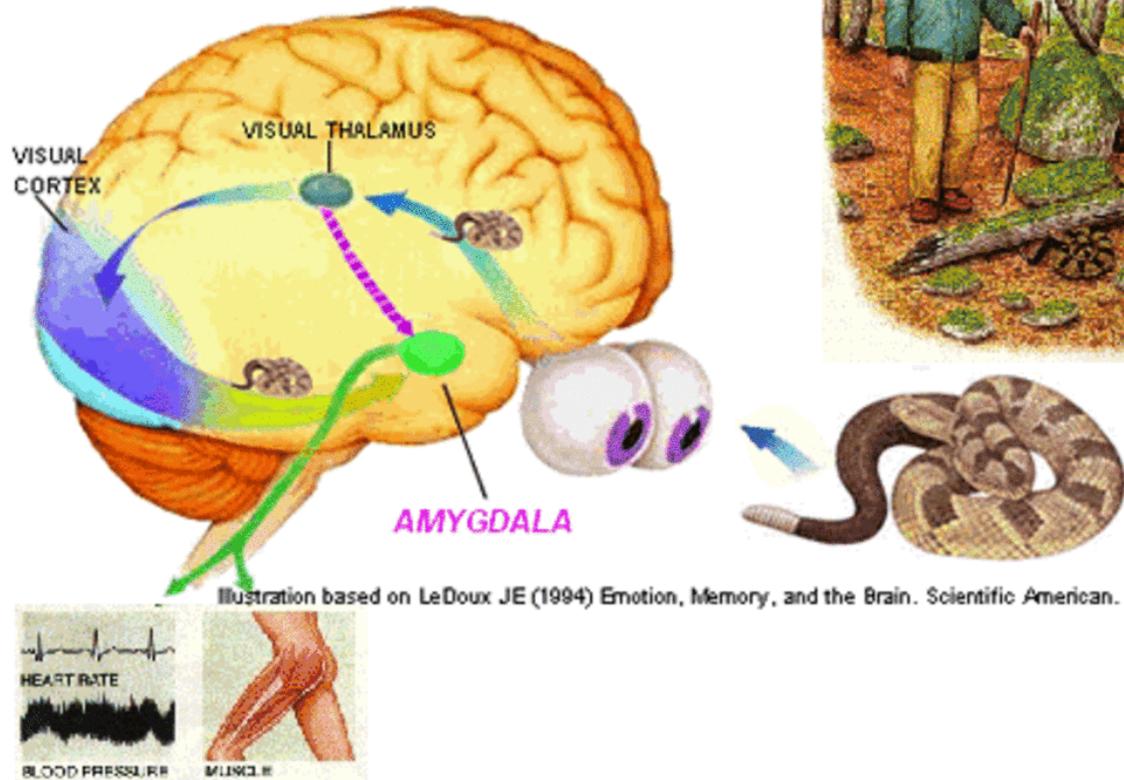
- Depresión → TRISTEZA cronificada
 - ¿Qué tenemos que llorar?
- Ansiedad, trastornos adictivos, algunos trastornos del comportamiento → MIEDO cronificado
 - ¿De qué estamos huyendo o que nos ha paralizado?
- Algunos trastornos del comportamiento, negativista-desafiante, trastornos de personalidad → RABIA cronificada
 - ¿Qué límite no estamos pudiendo poner?

Neurobiología de las emociones

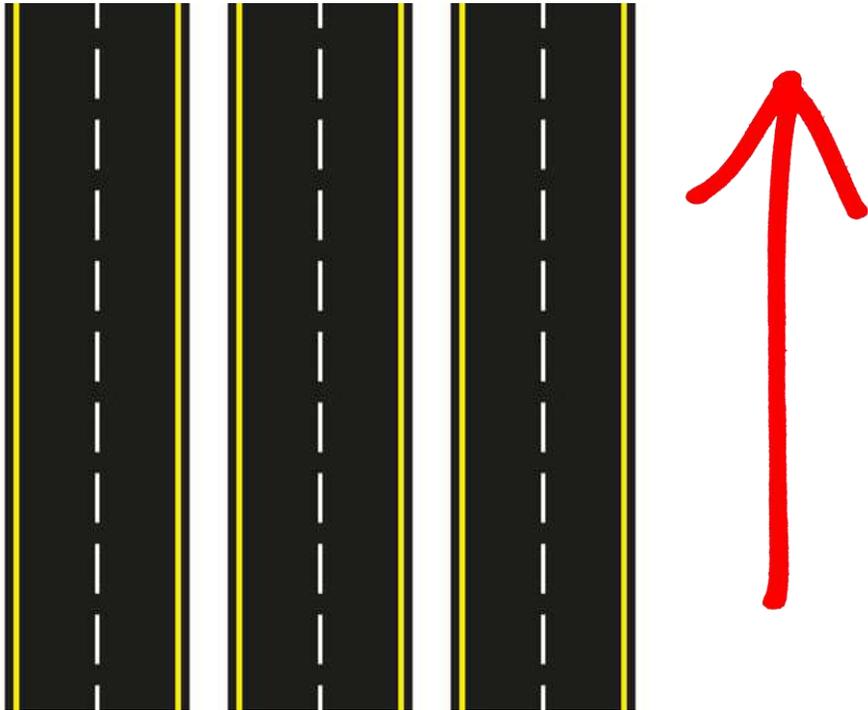
MODELO DE LOS TRES CEREBROS



El secuestro amigdalalar en la adolescencia

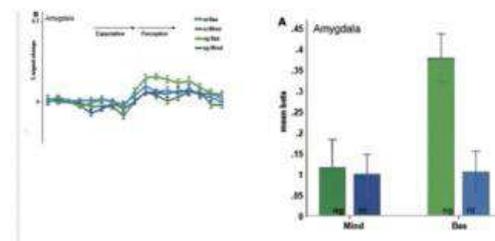
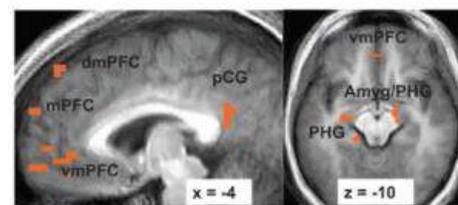
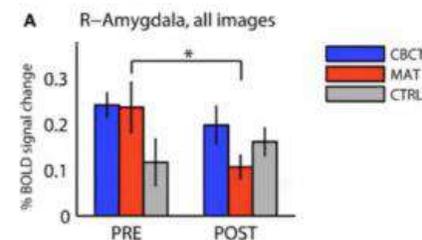
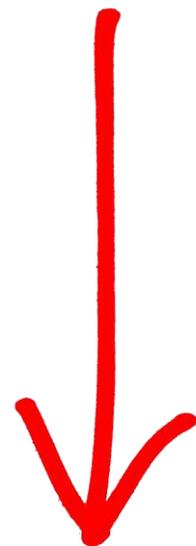


- “Experimentamos las emociones como nos suceden, no como las hemos elegido”- Paul Ekman
- Mecanismo de abajo-arriba



Entonces...
¿Cómo podemos
conectar con los
adolescentes?

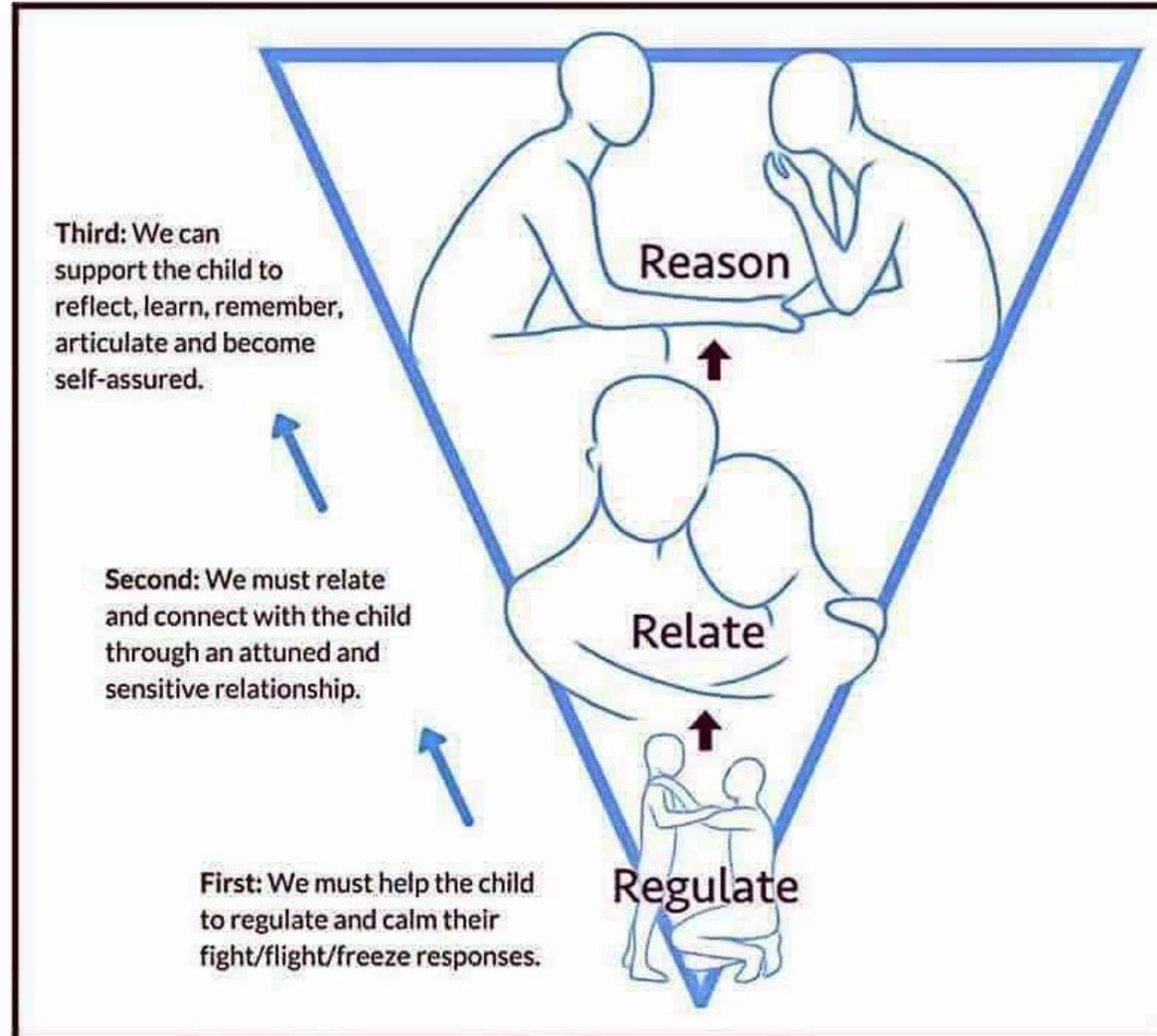
¡Precisamente desde la amígdala!



- Disminución de la actividad de la amígdala ante estímulos emocionales (MBSR vs CCT) (6, Desborders amígdala)
- Reducción de la amígdala y aumento del PFC en pensamientos negativos auto-referenciados antes y después de un MBSR (7, Goldin MBSR)
- Reducción de la amígdala ante estímulos negativos después de un MBSR y aumento del PFC (8, Lutz amígdala)

The Three R's: Reaching The Learning Brain

Dr Bruce Perry, a pioneering neuroscientist in the field of trauma, has shown us that to help a vulnerable child to learn, think and reflect, we need to intervene in a simple sequence.

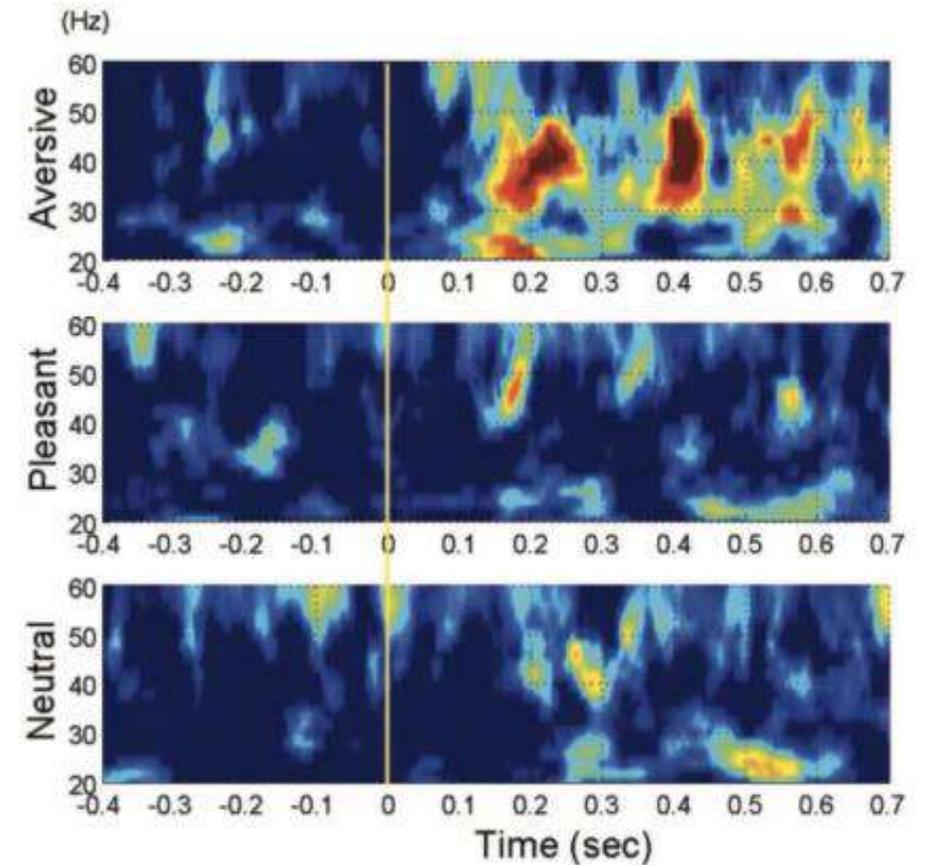


Heading straight for the 'reasoning' part of the brain with an expectation of learning, will not work so well if the child is dysregulated and disconnected from others.

¿Cómo?

- La Inteligencia Emocional
- En especial observación del propio cuerpo (memoria somática, rompe la inhibición de la amígdala al hipocampo)

Oya et al. • Emotional Responses in the Human Amygdala





¿Qué podemos hacer con la amígdala?

- Autoobservación
- Observación del cuerpo
 - ¿Mini-sesiones de mindfulness en el aula?
- Ver, oír, hacer cosas placenteras
 - La importancia de nuestra voz en el aula, al calmar a un/a alumno/a cuando padece un ataque de pánico...
 - Focalizar desde lo positivo (sin olvidarnos de “lo otro” pero desde el disfrute)

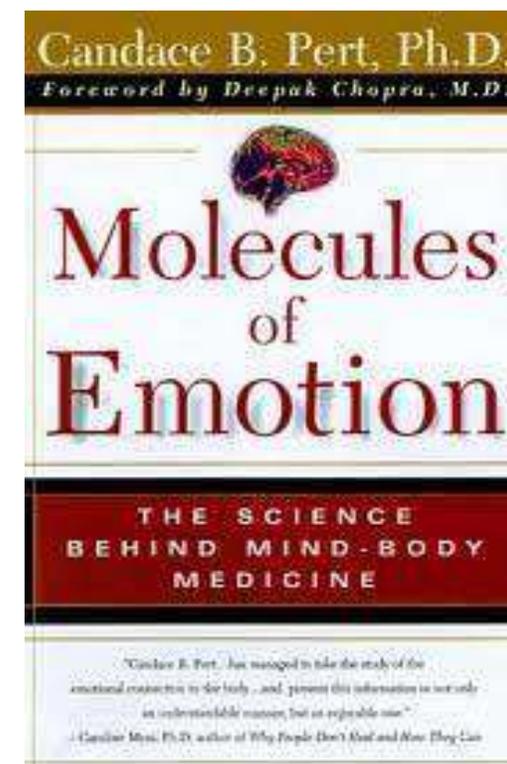
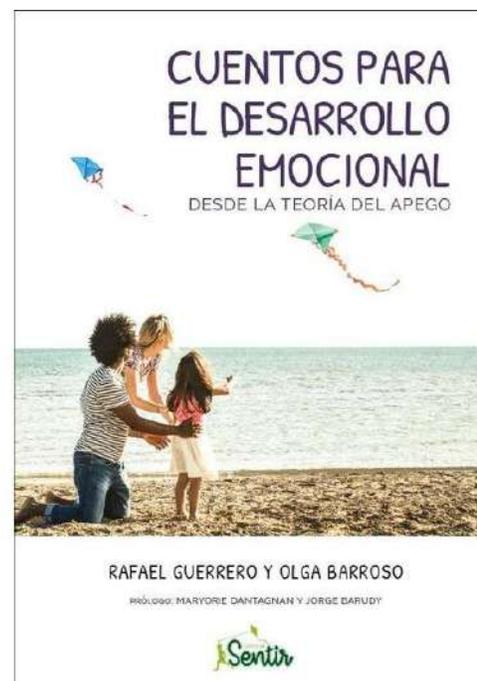
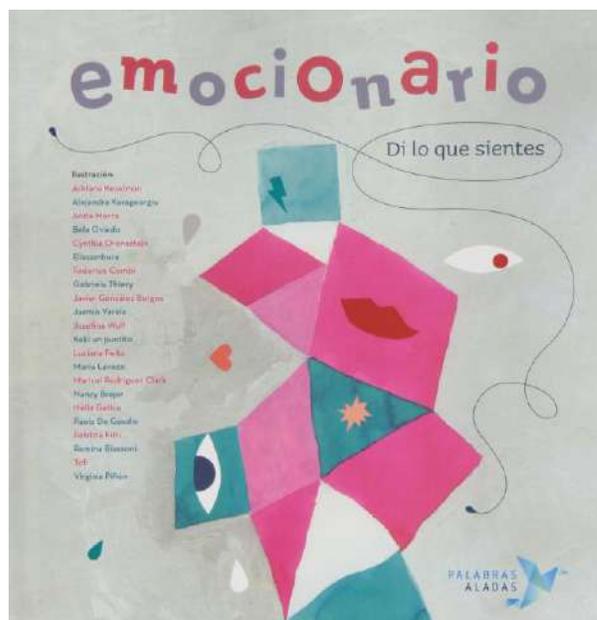
Trabajar desde las emociones

- Empleando las emociones (conociendo cuál se está activando en el alumno en cada momento) podemos heterorregular al alumno.
- A nivel general en el aula, normalizar e integrar desde la perspectiva de “mundo emocional” más que la de “DSM-5”.
- Actuar y activar nuestro propio sistema emocional y no acercarnos desde la “superioridad anatómica” del córtex prefrontal.
- Normalizar el desborde emocional, la diferencia en el cariz emocional de cada persona y el que eso pueda ser realmente incapacitante.
 - En el aula, con los equipos docentes y ¡con las familias!

La importancia de proyectar SEGURIDAD

- Sois la mayor voz de concienciación en salud mental (cercanos al alumno, a diario, en contacto con la familia, etc.)
- La integración emocional del adolescente tiene más que ver con nuestra capacidad de normalizar la diversidad con la que nos encontramos y saber proyectar la seguridad de que sabemos lo que le pasa, que eso no nos asusta y que estamos aquí para entender y apoyar.
- ¡Somos la herramienta!
- ¡Tenéis un gran poder! (y una gran responsabilidad por tanto)

Literatura recomendada



Bibliografía

- Arnsten, A. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 410-422.
- Damasio, A. (1994). *El error de Descartes. La emoción, la razón y el cerebro humano*. Barcelona, España: Crítica.
- LeDoux, J. E. (2000). Emotion circuits in the brain. *Annual Review of Neuroscience*, 23(1), 155-184.
- LeDoux, J.E. y Brown, R. (2017). A higher-order theory of emotional consciousness. *PNAS*, 2016-2025.
- Mora Teruel, F. (2013). ¿Qué es una emoción? *Arbor*, 189(759)
- Morgan, M.A., Romanski, L.M. y LeDoux, J.E. (1993). Extinction of emotional learning: Contribution of medial prefrontal cortex. *Neuroscience Letters*, 163(1), 109-113.
- Ogden, P., Minton, K. y Pain, C. (2009). *El trauma y el cuerpo*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer
- Panksepp, J. y Biven, L. (2012). *The Archaeology of Mind: Neuroevolutionary Origins of Human Emotions*. New York, U.S.A.: WW Norton & Company.

i Muchas gracias!

judithpregaldiny@cop.es

