

## Inteligencia emocional en adolescentes

**Juan Manuel Chávez Escobedo**

Universidad Autónoma de Nuevo León

[chavezmaster10@gmail.com](mailto:chavezmaster10@gmail.com)

**María Teresa Arizpe Gutiérrez**

Universidad Autónoma de Nuevo León

[elisateres@gmail.com](mailto:elisateres@gmail.com)

**Archivaldo Oyervidez Rodríguez**

Universidad Autónoma de Nuevo León

[facpya06@yahoo.com.mx](mailto:facpya06@yahoo.com.mx)

### Resumen

La adolescencia es una de las etapas más complejas de los seres humanos. Es también la etapa en la que el individuo construye su identidad a través de sus experiencias y aprendizajes, determinando así las características que lo definirán en el futuro como persona y lo encauzarán hacia el éxito o el fracaso; sin lugar a dudas, las emociones y el autoconocimiento son esenciales en este proceso.

Por otro lado, la motivación es la fuerza interior que impulsa a las personas y está relacionada íntimamente con el control y manejo de sus emociones. Aprender a conducirse y sacar el mayor provecho de esto es un proceso complejo, sin embargo, saber hacerlo proporciona mayor certidumbre en la consecución del éxito futuro.

**Palabras clave:** Inteligencia emocional, adolescencia, motivación.

## Introducción

Las personas suelen aprender en un entorno social compartido. Muchas veces no pueden elegir dicho entorno porque depende de múltiples factores, como su nivel socioeconómico, ubicación geográfica, etcétera. Frente a la variable de un entorno no elegido, el adolescente tendrá que enfrentar retos como pasar tres años de su vida, durante su educación secundaria, en un proceso de cambio personal y en búsqueda de una identidad propia. En esa etapa enfrenta peligros, por ejemplo, caer en adicciones de alcohol, cigarro y drogas, o tiene que aprender a manejar sus emociones, las cuales están en constantes altibajos por cambios hormonales propios de su edad. Los maestros deben ganarse su confianza para ser considerados sus aliados; son ellos quienes pueden ayudar a la juventud a formarse en los valores que aprecia y demanda la sociedad de nuestro país.

## Desarrollo

La inteligencia emocional se refiere a las emociones y su manejo. Antes se pensaba que una persona tenía éxito en su vida por su inteligencia racional, y aunque este es un factor que efectivamente contribuye al logro de objetivos, también lo es la inteligencia emocional.

En la etapa de la adolescencia es cuando más se exacerbaban las emociones; la atracción por el sexo opuesto, los cambios hormonales y el frenesí apasionado de la juventud, son algunos ejemplos.

El autocontrol emocional puede ayudar al adolescente a realizar sus sueños y a evitar desilusiones. Si bien es cierto que se pueden alcanzar los sueños, es positivo que el estudiante valore primero las oportunidades que ofrece nuestro país y que son más tangibles. Numerosos jóvenes, por ejemplo en Monterrey, piensan en emigrar al extranjero para realizar sus estudios. Por otro lado, también hay estudiantes que han comenzado a considerar las distintas oportunidades que se ofrecen en su propia localidad, valorando a instituciones educativas de

calidad que ofrecen educación presencial y en línea. Tal es el caso de los institutos tecnológicos federales dependientes de la SEP, que ofertan en las comunidades del interior de la república licenciaturas o doctorados. Otro caso es el CONALEP, y en la capital tenemos el honroso caso del IPN que incluso ha llegado a superar en calidad a las universidades privadas de la propia capital y del interior del país. Asimismo, hay que mencionar que el sistema educativo nacional ha llevado la educación técnica y el bachillerato a los distintos estados a través del CBTIS, preparatorias federales, etcétera. Tanto los jóvenes del campo como de la ciudad tienen derecho al bienestar social, es decir, a una mejor educación, ingresos y nivel de vida más elevados, acceso a los sistemas de salud y la posibilidad de poder convertirse en empresarios para generar riqueza, o bien en empleados de calidad que contribuyan al desarrollo del país.

Aquí se puede citar algo que pasa por la mente de algunos jóvenes: no pensar en abandonar el país permanentemente, sino viajar, conocer sistemas de vida diferentes para enriquecerse y regresar con más herramientas a México para poner en práctica su aprendizaje y coadyuvar a su progreso. Pero en la dinámica real, ¿cuántos efectivamente regresan? Y es que hay que reconocer que para muchos lo mejor es quedarse en el extranjero.

Pocos jóvenes piensan en mudarse de una ciudad grande como Guadalajara y Monterrey a una más chica o bien a una zona rural, sin embargo, este sería un camino siempre y cuando las emociones, la razón y el proyecto de vida coincidan.

En el nivel medio, específicamente en secundaria, existe la posibilidad de canalizar las energías a través de aprendizajes que sean de utilidad para la vida, tal es el caso de las escuelas secundarias técnicas donde se enseñan oficios, lo que también les permite manejar sus emociones de manera distinta.

Un ejemplo del manejo emocional de los jóvenes adolescentes se da en su vida cotidiana, cuando socializan; las emociones que sienten y expresan al comprar productos de marcas reconocidas, la forma de conducirse en los eventos escolares, en los recesos, en sus casas con sus padres y familiares, todo ello conlleva un manejo de emociones.

El consumo de alcohol en muchos casos está relacionado con el manejo inadecuado de las emociones. Los jóvenes no ven en el consumo un fin sino un medio para socializar con otras personas, a quienes de alguna manera admiran e incluso imitan para ser aceptados o ahogar sus frustraciones, generadas ya sea porque perdió su equipo favorito de fútbol o porque no les hace caso la persona que les atrae.

En fin, si bien es cierto que el abuso del alcohol tiene causas multifactoriales, sin duda alguna guarda relación con las emociones y el manejo de las mismas.

La inteligencia emocional es algo complejo que debe tratarse con seriedad para entender mejor al ser humano y sus comportamientos para con los demás, esta incluye la competencia social, es decir, las relaciones. Los jóvenes tratan de socializar, de sentirse parte del grupo: los dark es un ejemplo; son jóvenes que se visten de negro, se perforan el rostro y escuchan música de origen alemán.

En algunos casos dichas actitudes denotan el deseo de llamar la atención, de pertenecer a algo, de ser diferentes, ahora bien si analizamos sociológicamente a este grupo nos daremos cuenta de que no debemos juzgarlos sin conocerles. Es indudable que también tienen sueños, que muchos de ellos creen en Dios, que tienen una familia, que algunos estudian y son inteligentes. Todos y cada uno de nosotros desempeñamos un papel en este país, el nuestro es orientar a la juventud, informarle sobre sus posibilidades de desarrollo. Sin duda, estos jóvenes deben disponer de la información necesaria para que puedan tomar decisiones con mayor certidumbre y generar ideas creativas para el bienestar de la sociedad.

La automotivación es otro factor importante en la inteligencia emocional, ya que las personas deben cuidar su autoestima, automotivarse para salir adelante. Los padres de familia son pieza fundamental para elevar la autoestima de sus hijos, al igual que los maestros, quienes deben estimular a los estudiantes para que luchen por alcanzar sus sueños.

Dentro de la escuela se trabajan transversalmente los valores, tal es el caso de la empatía que también está dentro de la inteligencia emocional, es decir, ponerse en el lugar de la otra persona y ver las cosas desde una óptica distinta a la propia con el fin de tomar mejores decisiones.

El análisis emocional de la autoconciencia es trascendental en la vida de las personas, los adolescentes no siempre logran dominar su consciencia y saber las emociones que experimentan, sus causas y sus consecuencias posibles en un futuro inmediato así como a largo plazo. Si esta competencia emocional es practicada, conocida y tratada en la escuela en algún contenido que hable del desarrollo humano, esto puede ser de gran beneficio para el desarrollo integral y sostenido de los estudiantes y en suma benefician al desarrollo comunitario.

Es importante estar ocupado en cosas que sean importantes y dignas, hay que recordar que la ociosidad es madre de desgracias, en este rubro se debe de observar que los padres tienen una tarea difícil, pues hoy en día la pareja tiene que trabajar para mantener un hogar y por ello pasa menos tiempo con los hijos, esto puede traer como consecuencias la desincorporación de la familia como la conocimos algunos de nosotros, el cambio en la jerarquía de valores, ya que estos los pueden aprender de otros grupos de referencia como pandillas que hacen su propio código de valores y a veces no son nada decorosos. En algunos municipios del país se ha tenido que endurecer el reglamento de policía y buen gobierno, ya que jóvenes y adolescentes han mostrado una rebeldía y comportamientos que lesionan los derechos de otros ciudadanos, debemos recordar que la juventud en México es todavía un bono demográfico importante que si no se encauza puede convertirse en un serio problema.

La motivación en las personas es trascendental para seguir adelante, esa fuerza interna que nos empuja a ser mejores, se debe estimular en la juventud y enlazarla con la auto- regulación, practicar el auto control no es tarea fácil, pero sin duda debe ser un ejercicio constante en cada uno de nosotros, a medida que el ser humano avanza en su crecimiento personal y espiritual, debe manifestarse en su comportamiento para con los demás y consigo mismo.

## Conclusiones

La adolescencia es una etapa difícil para cada ser humano, y es en ella donde se debe forjar una persona, adquirir conocimientos, desarrollar inteligencia racional y emocional que le permitirán construir una personalidad que lo marcará y distinguirá el resto de su vida, experimentar emociones que pueden ir de la ira al amor, es decir si no hay autoconocimiento, autocontrol se pueden desencadenar situaciones complejas que deriven en acoso sexual, violencia física o verbal, robo, o comportamientos desviados de la rectitud moral y de código de valores que la sociedad tiene.

Las emociones son sin duda algo muy complejo con lo que vivimos y el conocer más de ello nos da una gama de información valiosa que deberemos usar para encauzarnos a un éxito individual y colectivo.

## Bibliografía

Beltrán, J. (1993). Procesos, estrategias y técnicas de aprendizaje. Madrid: Síntesis.

Morín, Edgar. (1999). Los Siete Saberes Necesarios Para la Educación del Futuro. Francia: UNESCO.

Gviertz, Silvina y de Podestá, M. E. (2004). Mejorar la escuela. Acerca de la gestión y la enseñanza. Buenos Aires: Granica.

Hernández Fernández Ángel (2009). Fundamentos de Intervención Psicopedagógica. España: Textos Universitarios UC, pp. 78-93

Gardner, Howard (2003). Inteligencias Múltiples, Buenos Aires: Paidós.

Goery Delacote, (1998). Enseñar y Aprender con Nuevos Métodos. Barcelona: Gedisa.

Goleman Daniel, (2004). La Inteligencia Emocional. México: Vergara.