

deseados; esto con el correr del tiempo, conduce a la dependencia habitual que es característica del adicto.

5. CÓMO SE LOGRA EL CONTROL EMOCIONAL

El adolescente necesita una guía para aprender a evitar parte del daño que proviene del "embotellamiento" de la energía emocional. Jourar sugirió dos reglas que pueden ayudar siempre que se las utilice juntas. La primera consiste en admitir que uno experimenta la emoción que trata de controlar, y la segunda en someter los aspectos cognoscitivos o

mentales de la respuesta emocional a la prueba de la realidad.

Si el adolescente está celoso, por ejemplo, debe reconocer ante sí mismo tal estado aun cuando lo haya ocultado tan bien que otros no lo sospechen. Luego debe someter sus celos a la prueba de la realidad, o sea que ha de verlos objetivamente, sin predisposición alguna, para apreciar si se justifican, si tiene alguna razón para estar celoso y si puede lograr la atención y el afecto que anhela por otros medios que no sean el ataque, directo o indirecto, a la persona que motiva su estado.

Recuadro 7:

Expresiones indirectas comunes de las emociones controladas

Estados de ánimo

Se trata de estados mentales inducidos en los cuales las emociones controladas pierden gradualmente parte de su intensidad original. Si la energía emocional contenida se hace demasiado poderosa para que el adolescente la controle, éste estallará respondiendo con exageración a un estímulo que de manera normal sólo justificaría una reacción benigna. Si ningún otro estímulo refuerza el estado de ánimo, éste se desvanecerá con el tiempo.

Desplazamiento

Para evitar la desaprobación social, el adolescente puede desplazar su reacción emocional desde el estímulo que la suscitó hacia una persona, un animal o un objeto ajenos al caso. Es posible que racionalice el desplazamiento con una excusa que parezca admisible o disimulándolo por medios ingeniosos.

Escape

Muchas veces se emplean los sueños diurnos, la identificación con personajes popularizados en medios masivo o en la invalidez imaginaria para huir de situaciones que suscitan emociones. En cualquiera de estos casos el adolescente puede descargar su energía emocional contenida sin temor a la desaprobación social.

Sublimación

La energía emocional reprimida puede hallar una salida por canales aceptados por la sociedad, tales como competencias atléticas o el buen desempeño en los estudios.

EJERCICIO 10

Resumen sobre emociones

INSTRUCCIONES:

Responde a las siguientes preguntas apoyándote en la Lectura 9, Tema E "Cambios en las emociones":

1. ¿Qué causas predisponen, en el adolescente, el aumento de la emotividad? Anota y explica tres que consideres que actúan en ti.

2. ¿Cuáles son los temores típicos de la adolescencia? Anota y explica tres que te han afectado más.

3. ¿Qué reacciones emocionales tienen los adolescentes frente a la frustración? Anota y explica tres reacciones emocionales que hayas vivido.

4. ¿Cómo se podría lograr controlar las emociones? Anota y explica tres formas de control que hayas
