

C. Cambios en las emociones

La Transición en lo Emocional

Elizabeth B. Hurlock*

Uno de los temores más comunes respecto a la adolescencia concierne a su presunta naturaleza tormentosa. Los adultos temen la adolescencia porque las reacciones borrascosas del adolescente hacen que sea difícil vivir y trabajar con él. Los propios adolescentes le temen porque esas reacciones los desconciertan. Precisamente cuando tratan de convencerse y de convencer a los demás de que están creciendo, se encuentran dando rienda suelta a los estallidos emocionales y comportándose como discólos infantiles.

El miedo a la adolescencia se intensificó debido a la tradicional creencia de que se caracteriza por *sturm und drang*, una calificación que recibió el sello de la aprobación científica cuando G. Stanley Hall dijo de la adolescencia que es un "período de tormenta y tensión". La palabra "tormenta" sugiere que la ira, acompañada de explosiones temperamentales, es la emoción prominente, si no la dominante, de este ciclo de vida. El término "tensión" señala la existencia de factores, tanto emocionales cuanto físicos, que desbaratan el funcionamiento normal. Implica una condición generalmente perturbada que conduce al deterioro del funcionamiento físico y psicológico.

La explicación tradicional de la violencia y la tensión de la adolescencia era la de que se debía a los cambios físicos que acompañan a la transformación corporal que se opera en dicho período. Antes de que se tuviera conocimiento del funcionamiento de las glándulas endocrinas, se explicaban en función del predominio de uno de los humores del cuerpo. Los miedos intensos e irracionales (o "fobias"), por ejemplo, se atribuyeron al predominio de la bilis negra.

Más tarde, cuando la investigación médica descubrió el rol de las glándulas endocrinas en la emotividad, se culpó a éstas de la violencia y tensión

del adolescente. Además, como se descubrió que los cambios glandulares son responsables de la transformación corporal en la pubertad, se aceptó que los cambios físicos y la violencia y tensión del sujeto estaban inevitablemente ligados puesto que ambos eran ocasionados por las glándulas. Esto llevó a un resignado temor a la adolescencia, a la creencia de que nada se podía hacer para impedir los trastornos emocionales del adolescente.

La aceptación de estas creencias sirvió de refuerzo a otra, igualmente común y tradicional, según la cual la emotividad desagradable resultante de la transformación corporal haría del adolescente una persona forzosamente infeliz. En consecuencia era casi inconcebible que la adolescencia pudiera ser un período feliz.

Durante la época de G. Stanley Hall a comienzos de este siglo, el interés científico en la emotividad del adolescente trajo como consecuencia una gran cantidad de trabajos de investigación en la materia. El resultado fue que la expresión "tormenta y tensión" utilizada por Hall fue reemplazada por la denominación de "emotividad intensificada". Los estudios científicos también desafiaron las creencias tradicionales acerca de la emotividad del adolescente cuando suministraron información sobre las causas y formas de expresión de esas emociones que parecen agudizarse en el adolescente típico.

1. SIGNIFICADO DE LA EMOTIVIDAD INTENSIFICADA

"Emotividad intensificada" es una denominación relativa. Se refiere a un estado emocional por encima de lo normal para una determinada persona. El criterio de la emotividad intensificada debe incluir, por lo tanto, una comparación entre la manera de reaccionar en un momento particular y la normal o habitual.

Cuando una persona generalmente serena o reprimida

* Tomado de: Hurlock, Elizabeth B. *Psicología de la adolescencia*. Ed. Paidós, México, 1980, pp 84-85, 87 a 108.

experimenta un estado de exaltación emocional puede parecer muy calmada en comparación con otras. Empero, si se tiene en cuenta su conducta habitual, es una persona emocionalmente perturbada.

La emotividad intensificada jamás permanece oculta. Si bien no siempre es posible reconocerla con prontitud, se manifiesta en cierta clase de conducta. Refiriéndose a la ansiedad, Hornick señaló que "una de las manifestaciones más comunes de la ansiedad en la adolescencia es una actuación dramática, un hecho malicioso o una actitud vulgar".

a) **Pruebas relacionadas con la universidad y la persistencia de la emotividad intensificada.**

Contrariamente a la creencia tradicional, hay pruebas de que el incremento de emotividad no es característico de todo el período de la adolescencia, sino sólo de uno de los dos últimos años de la infancia y del primero o de los dos años iniciales de la adolescencia, momento en que es mayor el cambio evolutivo. Cuanto más repentinos y pronunciados son los cambios físicos, tanto mayor es el trastorno para la homeostasis corporal y tantas más probabilidades hay de que se intensifique la emotividad.

Cuando el ritmo del desarrollo se hace más lento, la emotividad intensificada deja de producirse en forma cotidiana. El estado que nos ocupa alcanza su punto máximo entre los 11 y 12 años. Según lo indicaron Gesell y sus colaboradores, los individuos de 13 a 14 años son con frecuencia irritables. Se excitan con facilidad y tienden más al estallido que a controlar sus sentimientos. Un año después, el joven adolescente trata de encubrir sus sentimientos, lo que hace que se sienta deprimido. Cuando alcanza los 16 años ya "no cree en la preocupación", y como consecuencia enfrenta sus problemas de manera más calmada.

Es posible que la emotividad intensificada se tome corriente al final de la adolescencia, lo que depende en gran medida de las circunstancias ambientales en que se desenvuelve la vida del joven. Si pasa los años culminantes de la adolescencia en una institución educativa, por ejemplo, tendrá frente a sí el desconocido mundo del trabajo y otros problemas que jamás halló antes en su camino. Las dudas acerca de sus aptitudes para conseguir conservar un empleo pueden desatar prontamente el aumento de emotividad.

Gesell y sus colaboradores, Ilg y Ames,

consideraron a los períodos de emotividad intensificada como tiempos de "desequilibrio" en los que las inseguridades, las tensiones y las indecisiones se reconocen en seguida. Son momentos en los cuales el individuo está "fuera de foco", su conducta causa más problemas a otros de lo que se considera normal y se siente menos feliz y menos adaptado que de costumbre. No obstante, no hay dos individuos que expresen su desequilibrio de la misma manera cada uno tiene su propia forma característica de manifestarla.

Los estudios de los adolescente revelan que no todos experimentan tanta turbulencia y tensión como para trastomarse y trastornar a los adultos que comparten sus vidas. Si bien todos padecen de inestabilidad emocional de vez en cuando, ésta es una característica que toca a todas las edades.

b) **Pruebas relacionadas con el aumento de emotividad y la infelicidad**

Como se dijo antes, cualquier emoción puede ser experimentada de un modo exaltado e intenso en la adolescencia, sin duda alguna, la mayoría de los jovencitos tiene momentos de gran felicidad cuando están satisfechos y contentos consigo mismos. Los adultos así como también los adolescentes, sin embargo, esperan que la adolescencia sea una época de perturbación y sublección emocional. Hay pocas pruebas de que esta expectativa sea realista. Hornick puso de relieve que los adolescentes perturbados emocionalmente son en realidad más visibles que quienes efectúan la transición a la adultez con mayor compostura. Puesto que según la tradición el aumento de emotividad en la adolescencia se manifiesta primordialmente como rebelión y conducta antisocial, se da por sentado que todo adolescente debe ser con certeza un ser infeliz.

Los adolescentes que se desvían notablemente de la norma en lo que concierne al tiempo y al ritmo de maduración sexual son los que tienen más probabilidades de experimentar un incremento perjudicial y prolongado de la emotividad. La maduración sexual atípica acarrea muchos problemas personales y sociales. El aumento de emotividad es más pronunciado en los muchachos que en las muchachas debido a que se espera que resuelvan sus problemas menos dirigidos por padres y profesores. Los adolescentes que en su infancia padecieron muchas perturbaciones emocionales debido a condiciones ambientales desfavorables, en particular relaciones deficientes con sus padres, desarrollan el hábito de

reaccionar exageradamente frente a circunstancias que los niños criados en condiciones más favorables aprenden a tomar con más calma. En consecuencia, los primeros tienden a experimentar más emotividad intensificada que los otros.

Los adolescente de las culturas más primitivas que han completado con éxito sus ritos puberales, así como también los de muchos medios culturales adelantados, hallan en la adolescencia uno de los períodos más felices de la vida. Los estudios realizados

con adolescentes norteamericanos no prueban que la adolescencia sea siempre un período de "tormenta y tensión", aunque muchos se sienten más infelices en la adolescencia que en su época infantil. No obstante, por lo general el estado de infelicidad es transitorio.

En suma, muchas de las causas del aumento de emotividad son sociales y ambientales. No existen pruebas de que sea constante o de que la infelicidad sea universal o persistente.

Recuadro 1: Causas que predisponen al aumento de la emotividad.

Adaptación a nuevos ambientes:

Cuando el adolescente abandona el mundo de la infancia pueden producirse cambios radicales en su pauta de vida. En razón de que con frecuencia no está preparado para desempeñar sus nuevas funciones, experimenta fuertes e inusitados sentimientos de inadecuación.

Expectativas sociales de un comportamiento más maduro:

Cuando el adolescente comienza a asemejarse al adulto, se espera que actúe como tal. La presión constante para vivir de conformidad con las expectativas sociales ocasiona muchas veces un estado de ansiedad generalizado.

Aspiraciones carentes de realismo:

Las aspiraciones de la infancia son con frecuencia poco realistas y cuando el adolescente no puede concretarlas desarrolla sentimientos de inadecuación. Si proyecta sobre otros la culpa de su fracaso, a la idea de inadecuación se agrega la del martirologio.

Ajustes sociales relacionados al sexo opuesto:

Aprender de qué conversar, cómo comportarse con corrección en situaciones sociales y cómo ser popular con miembros del sexo opuesto resulta una tarea que turba al adolescente. Mientras realiza el aprendizaje, experimenta con frecuencia una intensa tensión nerviosa y una general excitación emocional.

Problemas escolares:

Cuando el adolescente comienza a reconocer la importancia de la educación para el éxito profesional, la tensión emocional reemplaza muchas veces al "por qué preocuparse" de la infancia.

Problemas vocacionales:

Qué hacer después de terminados los estudios, la inquietud sobre las perspectivas de conseguir y mantener una ocupación y el temor a la vida exigente del mundo del trabajo, son todas cuestiones que suscitan tensión y preocupación.

Obstáculos para hacer lo que se quiere:

Las limitaciones económicas o las restricciones familiares que impiden al adolescente hacer lo que hacen sus amigos derivan a menudo en trastornos emocionales.

Relaciones familiares desfavorables:

Una disciplina paterna demasiado estricta, una independencia escasa en relación con el nivel de desarrollo del adolescente y la falta de comprensión paterna de sus intereses conducen a fricciones familiares y contribuyen a la tensión emocional.

2. PAUTAS EMOCIONALES COMUNES EN LA ADOLESCENCIA

En la adolescencia hay cambios notables en los estímulos que provocan emociones, así como también hay cambios en la forma de la respuesta emocional. Sin embargo, hay una similitud entre las emociones de la infancia y las de la adolescencia: tanto en uno como en otro período las emociones dominantes tienden a ser desagradables, principalmente el temor y la ira en sus diversas formas, el pesar, los celos y la envidia. Las emociones placenteras -alegría, afecto, felicidad o curiosidad- son menos frecuentes y menos intensas, en particular en los primeros años de la adolescencia.

Los factores sociales son en gran parte responsables de las emociones desagradables, de la forma como se expresa cada emoción, y de la clase de estímulo que origina la emoción. Los factores sociales también son importantes para determinar el hecho al cual el adolescente responderá emocionalmente. Si "lo que hay que hacer" es reírse ante chistes acerca de miembros de otros grupos étnicos, el adolescente responderá a tales bromas con una carcajada. Además, como las diferentes clases sociales tienen valores y expectativas distintos, las variaciones de las respuestas emocionales entre los estratos sociales son mayores en la adolescencia que en la infancia, dado que en ésta el individuo era menos consciente y estaba menos influido por las presiones sociales.

Recuadro 2: Temores Típicos de los Adolescentes

Fenómenos naturales y objetos materiales

En esta categoría se incluyen los estímulos que pueden generar temor, como insectos, vboras, perros, tormentas, lugares elevados, el fuego y los aviones.

Relaciones sociales

Los temores a la gente y a situaciones sociales se expresan de dos maneras: timidez y turbación. Ambas tienen su origen en sentimientos de inadecuación social. La timidez hace que el adolescente se sienta incómodo en presencia de una persona en la cual quiere causar buena impresión. La turbación aparece cuando el adolescente realiza algo que, según teme, le acarrearán juicios desfavorables por parte de la sociedad.

Relacionados consigo mismo

En esta categoría se encuentran los miedos a las enfermedades graves, a la incapacidad física, a la inadecuación personal respecto de situaciones sociales o vocacionales y al fracaso en los estudios.

Lo desconocido

Los adolescentes tienen miedo de permanecer solos en el hogar, de estar en un lugar extraño con gente desconocida, de someterse a intervenciones quirúrgicas y de ser incapaces de encarar muchas otras situaciones.

Sólo contamos con una limitada cantidad de investigaciones sobre los estímulos y respuestas emocionales en la adolescencia. Además, las técnicas empleadas en el estudio de las emociones infantiles son superiores a las utilizadas en el estudio de las emociones de la adolescencia. A despecho de estas restricciones, haremos el intento de proporcionar un cuadro razonablemente completo de las emociones que se encuentran comúnmente entre los adolescentes norteamericanos.

a) Miedo

Hacia la época en que el niño se hace adolescente ya ha aprendido que muchas de las cosas que solía temer no son ni peligrosas ni dañinas. Esto no quiere decir que el miedo desaparezca, sino que los temores del niño son reemplazados por otros más maduros.

El miedo del adolescente es diferente del infantil por dos razones. La primera tiene que ver con el cambio de valores. Cuanto más importante es una cosa para una persona, mayores probabilidades hay de que lo invada el temor si cree que va a perderla o que no podrá obtenerla. Hablar o actuar frente a un grupo compuesto de profesores, de padres y de compañeros asusta menos a un niño que a un joven, pues en éste es mayor la ansiedad por causar una buena impresión. Como consecuencia, tal estado de susceptibilidad o temor a actuar frente a una audiencia es más común entre adolescentes.

b) Preocupación

A medida que la cantidad y la intensidad de los temores decrecen, éstos son reemplazados por la preocupación. Se trata de una forma del miedo que tiene su origen en causas imaginarias. En toda preocupación hay un elemento real, es cierto, pero exagerado fuera de toda proporción. En consecuencia, este estado puede ser considerado como una reacción emocional a un "problema prestado", el hecho temido puede suceder, pero aún no se ha hecho presente.

Como el miedo, la preocupación es específica en cuanto se refiere a una persona, a una cosa o a una situación. El adolescente se preocupa por un examen, por su aptitud para pronunciar un discurso frente a un grupo o por sus posibilidades de obtener un empleo. En razón de que preocuparse durante la adolescencia es "lo que hay que hacer", las presiones sociales tienden a incrementar la frecuencia e intensidad de esta zozobra. Muchos jóvenes se preocupan porque sus amigos se preocupan más que ellos. Tales inquietudes se asemejan a los temores en el sentido de que se relacionan estrechamente con lo que es importante para el individuo. Si lo que interesa al adolescente es producir una buena impresión cuando hable ante un grupo o participe en una justa atlética, por ejemplo, comenzará a preocuparse acerca de si tendrá éxito incluso antes de que el hecho esperado se concrete.

Dado que las preocupaciones están influidas por los valores y teniendo en cuenta que éstos se modifican según la edad, las que aquejan a los adolescentes jóvenes difieren de las que experimentan los de mayor edad. A medida que los adolescentes crecen, sus perspectivas de la vida se van pareciendo cada vez más a las de un adulto. En consecuencia, tanto la gravedad como la fuente de preocupaciones tienen que ver más con la realidad a medida que los adolescentes maduran.

A causa de que muchachos y muchachas tienen intereses y valores que difieren, existen en las preocupaciones distinciones en función del sexo. Los varones se preocupan más por sus aptitudes y vocaciones. También los preocupa saber dónde y cómo van a obtener el dinero que necesitan para la vida en sociedad. Como la apariencia y la aceptación social son más importantes para las chicas, sus preocupaciones se centran en estos problemas. Asimismo, las muchachas comentan sus preocupaciones en mayor medida que los varones.

c) Ansiedad

La ansiedad, como la preocupación, es una forma del miedo. Según la definición de Jersild "es un estado psicológico aflitivo y persistente originado en un conflicto interior. La aflicción puede ser experimentada como un sentimiento de vaga incomodidad o de presagio, como excitación, como una cualquiera de una variedad de otras sensaciones (miedo, ira, inquietud, irritabilidad, depresión) o como otros sentimientos difusos y anónimos".

Tal como ocurre con la preocupación, la amenaza que promueve el estado de ansiedad es más a menudo imaginaria que real. El adolescente se previene contra el problema antes de enfrentarse realmente con él. La ansiedad se distingue de la preocupación y del miedo en un aspecto principal: es un estado emocional generalizado y no específico. En otros términos, el individuo no está ansioso respecto de una cosa específica; está excitado en general o en un estado de desasosiego.

Con frecuencia, la ansiedad tiene origen en la repetición de diversas preocupaciones. Cuanto más a menudo se preocupe el adolescente y cuantas más preocupaciones diferentes tenga, mayores probabilidades hay de que éstas produzcan un estado de ansiedad generalizado. Lo que provoca su ansiedad, como lo que lo preocupa, está determinado culturalmente. Por ejemplo, cuando el grupo cultural atribuye un valor elevado al aspecto personal, para la popularidad, para la excelencia en los estudios o para la semejanza con los miembros del grupo de igual edad, puede generarse el estado de ansiedad si el adolescente cree que no responde a las expectativas culturales.

Las pautas de conducta características de una persona ansiosa son las de la infelicidad, el desasosiego, la depresión inexplicable, los cambios de humor, la irritabilidad y la insatisfacción consigo misma y con los demás. Por otra parte, como lo señaló Jersild, hay razones para creer que el adolescente sufre de ansiedad si parece sombrío y huraño; si sus reacciones son exageradas, al punto de trastornarse por cosas insignificantes o estallar en ira por algo que para los demás es trivial; si reduce sus reacciones hasta ser apático e impasible en situaciones en las que normalmente una persona experimentaría alguna emoción; si las compulsiones lo llevan al punto de sufrir una constante "fiebre de actividad"; si está claramente "fuera de carácter" al comportarse de modo opuesto a sus pautas habituales; si es rígido,