

EMOCIONES

NORMALIDAD Y PATOLOGÍA DE LAS EMOCIONES EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Normality and pathology of emotions in childhood and adolescence.

María Luisa Domínguez López

Hospital de Día de Salud Mental Virgen Macarena

Sevilla, España

Luysa.dl@gmail.com

Resumen

Las emociones han sido tratadas de manera diferente a lo largo de la historia, tomando un significado y valor diferente según el contexto cultural. El estudio científico nos aporta una nueva perspectiva como componente básico del comportamiento humano. No obstante, el presente trabajo hace hincapié en el papel que desempeñan las emociones en el desarrollo del niño y del adolescente, especialmente en cuanto a la formación de la personalidad y sus implicaciones en la forma de conocer y vincularnos al mundo que nos rodea.

Palabras clave: Emociones. Desarrollo. Normalidad. Patología. Personalidad. Conocimiento. Infancia. Adolescencia.

Abstract:

Emotions have been treated differently throughout history, taking on a different meaning and value according to the cultural context. Scientific study gives us a new perspective as a basic component of human behavior. However, this work emphasizes the role of emotions in the development of children and adolescents, especially in terms of the formation of personality and its implications in the way of knowing and linking to the world around us.

Keywords: Emotions. Development. Normal. Pathology. Personality. Knowledge. Childhood. Adolescence.

1. INTRODUCCIÓN

Las emociones sin duda desempeñan una función muy importante en el conocimiento de la realidad, puesto que añaden a la categorización o conceptualización del universo circundante la cualidad de valor. Las reacciones emocionales, bien positivas: satisfacción, alivio, calma, seguridad, empatía, curiosidad, interés, ternura, esperanza, regocijo, orgullo..., bien negativas: miedo, asco, ira, odio, vergüenza, culpa, decepción, frustración... no solo nos van a permitir afinar en el conocimiento de nuestro entorno, sino de nosotros mismos, pues van a determinar un posicionamiento frente al mundo, al tiempo que hacen efectiva nuestra vinculación al mismo con movimientos de aproximación o alejamiento.

Como dijo Lersch (1938), “las emociones son movimientos del sentimiento” y, dentro del conjunto de vivencias, las definió como “vivencias de sentirse estimulado”, diferenciándolas así de otro tipo de vivencias como los impulsos o las tendencias. Nuestra naturaleza necesita nutrirse del mundo para mantener un equilibrio pero, a la vez, el mundo nos afecta.

Una aportación muy interesante de este autor para comprender la funcionalidad de las emociones es la introducción de la noción de “temporalidad”. En este sentido, si bien los instintos y tendencias implicarían la noción temporal futura, por plantear “lo que aún no es” (por ejemplo, el hambre tendería a una consecución de plenitud), las emociones conllevarían la vivencia del tiempo en su dimensión presente, es decir, supondrían una actualización en el presente de las expectativas futuras.

La importancia de todo esto reside en que las emociones constituyen una herramienta básica para el conocimiento, pero también para el comportamiento humano. En este sentido señalamos al menos dos funciones:

-Función hetero o autorreguladora: Por ejemplo, el miedo ejerce un poderoso control sobre la conducta del niño, que tiende a ser impulsiva e ignorante, y lo pone a salvo de peligros para él desconocidos; el asco, le impide comer alimentos en mal estado; el temor a los extraños o el sobrecogimiento

sembrado por mitos y leyendas, como el del hombre del saco, le frenará antes de alejarse demasiado de los padres, y la curiosidad le hará entregarse al descubrimiento de lo desconocido.

-Función de planificación y de retroalimentación en el comportamiento dirigido a metas: Las emociones influyen en la motivación, que nos mantiene activos hasta la consecución de nuestras aspiraciones, al actualizar el grado de proximidad o distancia restante hasta la consecución de los objetivos. Este es el caso del adolescente que se sólo consigue concentrarse escasos días antes del examen, por la reacción de alarma que le provoca la proximidad de las evaluaciones. Igualmente, una reacción de aburrimiento en el estudiante puede hacerle fracasar en los estudios, si no identifica esta emoción a tiempo y hace por ponerle remedio.

De esto se desprende que las emociones constituyen un componente fundamental del funcionamiento psíquico normal del individuo, tan importante como el lenguaje, el pensamiento o el razonamiento en su papel inhibitor, facilitador o regulador del comportamiento; en la adquisición de un conocimiento y comprensión de la realidad y de nosotros mismos; en la vinculación y/o motivación respecto al mundo que nos rodea e, incluso, en la formación de nuestra propia personalidad, al influir en nuestro posicionamiento frente a las cosas que nos afectan.

2. EL CONOCIMIENTO Y LA VALORACION DE LA PROPIAS EMOCIONES

Ya hemos dicho que las emociones son una herramienta para la adquisición del conocimiento y la valoración que hacemos de las cosas que conocemos, pero, igualmente, las emociones pueden ser objeto de un mal conocimiento o de una valoración sesgada.

Sin ir más lejos, en el siglo pasado se consideraba al hombre que daba rienda suelta a sus emociones poco varonil, ya que estas se entendían como algo propio de la naturaleza femenina. Durante el movimiento cultural de la *Ilustración*

en el siglo XVIII, la razón debía ser la vía principal para acceder a un conocimiento verdadero, sin embargo, durante el *Romanticismo*, finales del XVIII, las emociones tomaron tal relevancia que incluso se provocaban sin freno mediante el arte, la literatura, las drogas, hasta llegar a afectar físicamente, adquiriendo un valor supremo el enfermar por entregarse a una pasión humana, como está perfectamente representado en el tema de la Dama de las Camelias de Alejandro Dumas (1848), llevado a la ópera posteriormente por Giuseppe Verdi en *La Traviata*, (1853).

En el momento presente, las investigaciones en Psicología de la Normalidad o Psicología General pretenden hacer justicia con un tema que se ha tendido a subjetivizar, y ponen el acento en su estudio como uno de los tres componentes básicos de la respuesta humana: cognitivo, conductual y emocional. La interacción o integración de estos tres componentes ha derivado en la formación de conceptos nuevos como es el caso de *la inteligencia emocional* (Goleman, 1995), hoy en día muy de moda.

Igualmente, tiene gran relevancia el estudio de las emociones en relación a la salud. Por ejemplo, se ha encontrado una mayor propensión a las patologías psicosomáticas en personas pesimistas, por la predominancia de emociones intensas negativas. Asimismo, se han recogido datos que apoyan la influencia de las emociones en el desarrollo de *conductas de salud o de enfermedad*, y la Psicología Social las ha utilizado en campañas de prevención de riesgos. En este sentido, se ha comprobado cómo es fundamental la identificación de la emoción correspondiente a una experiencia vital y su regulación dentro de unos límites; tan perjudicial es una emoción intensa, porque nos bloqueará coartando una medida preventiva, como la pobreza o ausencia de reacción emocional. Por ejemplo, si el temor a padecer un cáncer es muy intenso, disminuirá la probabilidad de hacerse un chequeo médico, tanto como si el miedo es nulo.

Desde esta perspectiva, se convierte en tarea primordial asumir la importancia del conocimiento y regulación de las emociones como parte integrante de una vida rica, compleja, equilibrada y plena. Para ello deberíamos comenzar por aceptar una realidad que no siempre corre acorde a nuestras

expectativas. Hoy en día, la modernidad nos ha traído el desarrollo de medios técnicos avanzados, y la mejora en calidad de vida nos hace más accesibles el placer y la satisfacción, de modo que el sufrimiento, el dolor o, simplemente, lo molesto se entienden como algo que hay que desterrar, como un fracaso, algo innecesario. Lo erróneo de este prejuicio está magníficamente expresado en la obra *Sonríe o muere* (Ehrenreich, 2012).

El presente trabajo pretende desterrar la idea de que un mundo ideal es aquel en que dominan las emociones positivas, o la creencia de que el mundo es del color con el que uno lo pinta.

3. LA IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Aunque más arriba hemos hablado de la importancia de las emociones en la regulación del comportamiento, en la adquisición del conocimiento, en la motivación y en el establecimiento de vínculos, además, en la infancia va tener un especial papel en el desarrollo. Tanto es así que los trastornos vinculados a ella se encuadran en un apartado diferente dentro de las clasificaciones de trastornos mentales, el de las alteraciones del comportamiento y de las emociones de comienzo habitual en la infancia.

La diferencia crucial respecto a la patología del adulto reside en el hecho de que el niño es un ser en continuo proceso de cambio y, como tal, en él todo tiene un carácter provisional. Pero en el caso de las emociones, además, podría decirse que estas tienen un carácter constructivo o, más bien, constitutivo.

Por un lado, si consideramos la emoción una reacción, tal y como la definíamos más arriba, en la infancia se trataría de una reacción normal a los cambios incesantes que sufre el niño debido a su crecimiento, que a su vez derivan en cambios de comportamiento del entorno hacia su persona. Por ejemplo, la consecución de la marcha y la autonomía en la automoción hará a los padres aumentar el control sobre el niño para frenarle, pararle y, en definitiva,

coartarle su acción en mayor medida, con el consecuente sentimiento de frustración, ira, odio... Por otro lado, del correcto manejo y asimilación de estas emociones dependerá un adecuado desarrollo del infante no solo por el aprendizaje que ello implica (diferenciar entre el bien y el mal, lo bueno de lo malo, aprender valores y principios reguladores), sino también por el papel que desempeña en la formación de la personalidad.

La cuestión es qué va a hacer el niño ante una emoción que se le presenta como reacción a una experiencia vital, simple o trascendente, cotidiana o excepcional: el niño tiene varias opciones, puede esperar a que el medio cambie a su favor o cambiar él para adaptarse al medio. Por otro lado, si el niño decide cambiar, puede hacerlo para aproximarse o para alejarse (estilo de afrontamiento o estilo de evitación). Si el niño espera que el medio cambie, puede lograrlo de manera activa o pasiva. (Estilo resolutivo, impositivo o estilo pasivo). A su vez, si decide afrontar la emoción puede decidir minimizarla o enfatizarla, o puede dar mayor valor a unas emociones sobre otras, quedando fijadas y sensibilizarse a experiencias similares o grabando con mayor facilidad recuerdos de su historia ligados a ellas. Por ejemplo, si quedaran fijados el asco o la culpa, la persona tendería a un comportamiento reparador o expiatorio, si diera más importancia a las emociones negativas sería más pesimista o inseguro, si buscara emociones fuertes, podría ser más impulsivo o más inestable o tendría propensión al aburrimiento y al vacío... Son algunos ejemplos quizás demasiado simples pero permiten hacernos una idea del funcionamiento implícito.

Dependiendo del trato o manejo que haga el niño de sus emociones así irá perfilando su personalidad, a la vez que va obteniendo un conocimiento de sí mismo. Esto último, en la medida que vaya parejo a una diversificación progresiva de las reacciones iniciales de placer/displacer, en un abanico mayor y más específico de sensaciones bien diferenciadas, así se irán amplificando las posibilidades de una realidad más rica y compleja.

4. PSICOPATOLOGÍA Y NORMALIDAD EN LAS EMOCIONES DE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA

Las emociones como fuente de conocimiento del medio y de regulación de la conducta serán más efectivas si se mantienen dentro de ciertos límites. Rebasar estos límites, tanto por defecto como por exceso, es el primer indicio o condicionante de patología. En esto tienen mucho que ver los adultos, ya que a veces dan excesiva importancia a las reacciones emocionales del niño; o lo contrario, las ignoran. Por ejemplo, está demostrado que los terrores nocturnos, que cursan con amnesia posterior del cuadro, cesan en cuanto los padres dejan de interrogar con gran ansiedad y preocupación al niño sobre lo ocurrido la noche anterior.

En segundo lugar, se debe evitar hacer un juicio de valor sobre las emociones. Esto dificulta su aceptación y por tanto su manejo. Si tras una reacción de miedo etiquetamos al niño de “miedica”, o al más sensible le decimos “marica”, al más enérgico o apasionado le gritamos “bruto” o “exagerado”, al niño aburrido le llamamos “vago”..., en lugar de comprender qué hay detrás y buscar o ajustar el sentido que tiene esa reacción, estaremos provocando un complejo y el niño reaccionará ya sin pensar, de forma automática y, a veces, sin sentido.

Como ya dijimos anteriormente, no debemos acudir demasiado de prisa a eliminar o taponar las emociones negativas, por mucha ternura o pena que nos cause la aflicción del niño. Mayor bien le haremos si le ayudamos a identificar la emoción, poniendo en palabras lo que siente para que aprenda a diferenciar distintas situaciones y comprender mejor lo que ocurre o lo que le ocurre. Es decir, intentar no reaccionar a su vez con miedo o angustia a las reacciones negativas del niño y, en su lugar, tratar de comprenderlas. En este sentido, sí es importante diferenciar entre impulsos y emociones. Normalmente, el niño que tiene un impulso (distinto a una emoción), y desata una conducta inadecuada, por ejemplo, tirar cosas al suelo, correr sin cruzar la calle, una patata... requieren una respuesta enérgica y reguladora de los padres para frenarla. Querer meter esto en el mismo saco está teniendo la consecuencia de un declive en la función de autoridad.

Otro aspecto a destacar en el tema de las emociones patológicas es la influencia de las emociones de los demás. Los niños tienen una gran capacidad de adaptación, más que el adulto, a los acontecimientos adversos, y muchas reacciones emocionales patológicas (por su intensidad, su duración o su inadecuación a la situación) no son sino contagios emocionales del malestar del adulto. Por lo tanto es importante disponer una separación de funciones y de espacios, y potenciar la autonomía del niño. Muchas veces los adultos les hacemos partícipes de nuestro sufrimiento pensando que, como es chico, no se va a enterar o no va a entender y, precisamente por ese motivo, es importante no manifestar emociones sin explicar, a su nivel, lo que ocurre a su alrededor. Es mucho más saludable una buena información que apoye o explique una emoción, que una emoción sobre la que se oculta información.

5. CONCLUSIONES

Determinar la normalidad o la patología de las emociones en el niño y el adolescente requiere un conocimiento exhaustivo de los fenómenos y mecanismos del desarrollo, de lo contrario, podríamos percibir anormal algo consustancial a la naturaleza humana. En esta misma línea va implícito el deshacernos de prejuicios, mitos o falsas creencias sobre las emociones y tener una actitud abierta y tolerante. Su aceptación y comprensión van intrínsecamente ligadas a un mejor y más rico conocimiento del mundo que nos rodea, compuesto de muchos matices y tonalidades, algunas agradables, otras displacenteras, que oponen justo contraste. La entrega a estas vivencias favorece la implicación con la vida, pero no hay que olvidar que la expresión de las emociones debe acompañarse de una concienzuda elaboración de las mismas. Esto último requiere todo un proceso de “interpretación”, tal y como si se tratara de un lenguaje más, el “emocionales” (García Arroyo, 2015).

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- De Ajuriaguerra, J. (1996). Manual de Psiquiatría Infantil. Barcelona: Masson.
- Ehrenreich, B. (2011). Sonríe o muere: La trampa del pensamiento positivo. Madrid: Turner.
- García Arroyo, J.M. (2015). Importancia de las emociones en el entorno vital. I Congreso Internacional de Expresión y Comunicación Emocional (CIECE 2015). Sevilla, Septiembre de 2015.
- Goleman, D (1996). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.
- Lersch, P. (1968). La estructura de la personalidad. Barcelona: Scientia.
- Marcelli, D. (2007). Psicopatología del niño (7ª edición). Barcelona: Masson.
- Marcelli, D. y Braconnier, A. (2005). Psicopatología del adolescente (2ª edición). Barcelona: Masson
- Nasio, J. D. (2007). El dolor físico. Barcelona: Gedisa.
- Nasio, J. D. (2009). El dolor de amar. Barcelona. Gedisa.
- Morrison, V. y Bennett, P. (2008). Psicología de la salud. Madrid: Pearson.
- Rodríguez Marín, J. (2001). Psicología Social de la Salud. Madrid: Síntesis.
- O.M.S.: CIE-10. (1992). Trastornos Mentales y del Comportamiento. Décima Revisión de la Clasificación Internacional de las Enfermedades. Descripciones Clínicas y pautas para el diagnóstico. Organización Mundial de la Salud, Ginebra.