

La alumna Inmaculada Navarro Muñoz

con DNI o Número de Identificación Personal 26753938Q

autora del Trabajo Fin de Máster titulado Adolescencia y camino hacia la madurez desde las emociones.



AUTORIZA



NO AUTORIZA

La publicación en la web del Pontificio Instituto Teológico Juan Pablo II sección Valencia, del Trabajo Fin de Máster arriba mencionado, como material de uso pedagógico para el apoyo al estudio y la investigación. La dirección del Pontificio Instituto Teológico Juan Pablo II sección Valencia se reserva el derecho de publicación en la web.

Valencia a 8 de junio de 2020

Firmado:

**TÍTULO DEL TRABAJO** Adolescencia y camino hacia las emociones

**AUTORA** Inmaculada Navarro Muñoz

**DIRECTORA** Ana Belén Álvarez Haya

**CURSO EN EL QUE SE PRESENTA** 2019/2020

## **RESUMEN**


El ser humano muchas veces encuentra dificultades para amar bien, para tener una vida feliz. Estas dificultades se deben a los conflictos y diferencias que surgen con sus semejantes producidos, en muchas ocasiones, por sus emociones. De aquí aparece un interés por conocer cómo las emociones afectan a la persona. Con lo cual, se plantean los siguientes objetivos a cumplir:

- Mostrar qué es el ser humano y cuáles son sus características.
- Conocer cómo funciona el cerebro, ya que es el órgano que gobierna al ser humano.
- Conocer cómo va madurando y aprendiendo el ser humano, sobre todo en la etapa de la adolescencia.
- Explicar qué son y cómo afectan las emociones a la persona y mostrar cómo pueden llegar a velar la verdad y crear dependencias.
- Mostrar la relación que hay entre la percepción, la emoción y la afectividad de manera que se logre alcanzar la verdad del amor.
- Proporcionar algunas claves para la educación de la afectividad desde la perspectiva de las emociones.

De manera que estos objetivos llevan a plantearse un objetivo general: justificar la necesidad de una educación de la afectividad.

Se parte en este estudio del deseo de conocer al ser humano más en profundidad. El ser humano busca ser feliz, es decir, amar y ser amado. Para dar una adecuada explicación de qué es una persona ayudará centrarse en las siguientes características:

- La irrepetibilidad: se define a la persona como una sustancia individual. El amor es quien muestra que la persona amada es única (irrepetible) para el amado.
- La dignidad: ésta es propia de la persona por ser de naturaleza humana. Esta naturaleza está formada por alma y cuerpo, y posee tres dimensiones (física, psíquica y espiritual). Por esta variedad de dimensiones, a veces ocurren conflictos internos en la persona. Por tanto, la persona




necesita de la integración para conseguir la unión de las dimensiones y las virtudes pueden ayudar a ello.

- El libre albedrío: pertenece a la singularidad de la naturaleza humana su capacidad de dominio de sus actos y de libre albedrío.
- La interpersonalidad: la persona es una sustancia formada por esencia y acto de ser. Toda sustancia quiere moverse, relacionarse, y es este acto de ser el que hace que esta sustancia sea. Por tanto, el acto de ser descubre que la persona existe a partir de otros y está hecho para los otros, es decir, le revela su existencia. Es de esta receptividad, de la donación, del amor, de lo que está hecha la naturaleza del ser humano. De manera que el ser humano busca la unión con aquel a quien ama, y se moverá por él. De esto deriva el hecho de que el amor se pueda ordenar ya que no se ama todo por igual. Esto hace que la persona cree su jerarquía de amores, que es lo que construye a la persona ya que la persona se asemeja a aquello que ama y que le ama. El ser humano será feliz y libre cuando su jerarquía de amores se parezca a la adecuada jerarquía de amores que es la verdad del amor. Por tanto, esta última característica ofrece una información valiosa para el objetivo de este estudio.

La persona se relaciona con el cuerpo, gobernado por el cerebro. Todos los estímulos externos e internos llegan al sistema nervioso central (encéfalo y médula espinal) a través de las aferencias (como son los órganos de los sentidos), y allí se integra la información recibida. La neurona es la encargada de transportar la información, y se va transformando con el aprendizaje. Es decir, la mielina que recubre el axón neuronal aumenta conforme el cerebro aprende. La mielina proporciona rapidez a la transmisión nerviosa, de manera que si el cerebro aprende una habilidad nueva, por ejemplo, el impulso pasará rápido.

La mielinización se produce desde el lóbulo límbico al lóbulo frontal, con lo cual, en los primeros años de vida del ser humano, éste capta sobre todo por el sistema emocional, es lo primero que comprende. Le atrae todo aquello que estimula, pero esto tiene un peligro y es que uno se deje llevar por las emociones sin un control sobre éstas. Además, la mielinización no es completa hasta los 18 años, con lo que hay una inmadurez frontal durante esos años. De manera que, como el lóbulo límbico y el lóbulo frontal están en conexión y la mielinización no es completa, el lóbulo frontal no es capaz de controlar las emociones que le llegan del lóbulo límbico. Por tanto, el cerebro necesita integrar dichos lóbulos para conseguir un equilibrio que le lleve a tener una vida sana. Para ello la neurona necesita trabajar y aprender, si no se atrofia. La neurona aprende todo aquello que se le dé, con lo que habrá que enseñarle aquellas cosas que le lleven a la verdad, a la bondad y a la belleza, y a llegar a ello también ayudará un aprendizaje basado en las virtudes.

Como los lóbulos límbico y frontal necesitan integrarse, es un error separar la razón y la emoción porque, además, habría una separación en las dimensiones de la persona. Como se ha mencionado, la receptividad da al ser humano su identidad, y esta receptividad va acompañada de afecto porque el afecto tiende a mover y a unir a las personas. La afectividad es el cruce de la persona con el ambiente que le rodea. A la persona le afectan muchas cosas, y aquí, en ocasiones, encuentra dificultades que le llevan a tener conflictos. De modo que este cruce es el que hace que surjan las emociones, y se reaccione ante estímulos que lleven a la acción. Es importante que las emociones se ajusten a la realidad, saber de dónde vienen y ponerlas en su sitio para no cometer algún error ya que ellas son neutras, con lo cual depende al final de lo que uno haga con ellas. De lo contrario, el dejarse llevar por lo que uno siente y no ajustarlo a la realidad, podría llevarle a crear dependencias ya que la afectividad puede crear adicción y domina a la racionalidad. Esto vela la auténtica verdad. La persona




crea su verdad a partir de lo que siente, que hace que solo se mire a sí mismo, y esto le saca de la ley inscrita en la naturaleza del ser humano (de lo que está hecho) que es la relación con el otro, la donación, el amor. Esto es el origen de las ideologías que impiden que el ser humano sea libre porque vive encerrado en sus intereses. Solo la verdad de la naturaleza del ser humano hace libre a la persona ya que le hace salir de sí misma.

Analizando un poco más a fondo esta afectividad se observa que la reacción de los sentidos debido a los estímulos recibidos es la percepción que recibe una persona ante las propiedades de un objeto, en este caso otra persona. El cerebro, al recibir estos estímulos, hace una representación de la percepción, y esto, a veces, va unida una emoción cuando reacciona ante los valores. Cuando se unen la percepción y la emoción surge la afectividad, que es esa intersección de la persona con el mundo que se comentaba antes. Pero en esta afectividad se encuentra la debilidad del ser humano cuando no se fija en el valor de la persona en su conjunto y solo se queda en una parte de ella, como por ejemplo, los valores sexuales del cuerpo. Por tanto, la afectividad necesita de la integración porque sólo cuando el ser humano encuentra el valor de la persona en su totalidad, puede darse la unión de las personas libre, la receptividad, la verdadera donación, es decir, encuentra la ley inscrita de su naturaleza, la verdad del amor. Esta integración hará que la razón y la emoción se integren, se integrarán los lóbulos del cerebro y las tres dimensiones también. Pero este amor se va haciendo poco a poco, con lo cual necesita ser educado para que se dé esta integración y así descubrir la verdad y hacer a la persona libre de la debilidad afectiva. Debe ser una educación en el que se trabaje la voluntad ya que la voluntad es libre pero debe buscar aquello que le lleve a descubrir la verdad para poder vivir acorde a su naturaleza que le hará vivir una vida en plenitud.

Como el amor va creciendo y madurando poco a poco, se piensa que los adolescentes son los más débiles y los que más dificultades tienen para vivir de una manera sana y fiel a su naturaleza ya que presentan una inmadurez en sus tres dimensiones debido a todos los cambios que conlleva esta etapa. Como la mielinización del cerebro no es completa hasta los 18 años de edad, todo lo que perciben los adolescentes del mundo puede hacer que en ellos surjan una serie de emociones que les pueden invadir y ser un factor importante que les lleve a cometer errores a causa de la poca mielinización del lóbulo frontal que les impide afrontarlas. También es una etapa en la que empiezan a construir su identidad, a analizarse a ellos mismos, cambia su forma de razonar, se distancian de sus padres y pasan a dar mucha importancia a las relaciones con sus amigos. Y, además, empiezan a buscar un proyecto vital que dé sentido a su existencia, con lo que es importante indicarles el camino que les lleve a alcanzar la verdad del amor.

Por esta debilidad, los adolescentes necesitan ayuda para crecer e indicarles el camino hacia la madurez. Las dimensiones afectiva y física necesitan de la integración, y para ello la ayuda de las virtudes. La base de una educación centrada en la práctica de las virtudes (que consta de la prudencia, justicia, fortaleza y templanza) les ayudará a controlar sus impulsos. Además, en ellas se incluye una educación de la bendición, ya que las palabras les ayudarán a construir la identidad, y de la voluntad, como se ha comentado, ya que las emociones llevan a la acción y se comunican con la afectividad. Con lo que será importante que el adolescente consiga dominarse a sí mismo para poder poner las emociones en el lugar que les corresponde. Y para desarrollarlas necesitan tener buenos modelos que imitar para que descubran los buenos valores y adquieran los buenos hábitos de las virtudes. Necesitan ser guiados para mostrarles cómo discernir de dónde viene una emoción, y cómo darles entrada y salida ya que no se trata de quitarlas, porque si se quitan las emociones la persona se aleja de la realidad.



Estos modelos y guías deben ser sobre todo los padres porque son la primera fuente de captación a imitar de los hijos. En la familia es donde se aprenden los valores, los hábitos, a usar bien la libertad y donde se descubre la existencia porque se vive con otros y para otros. Se da esa receptividad, la donación, la verdad del amor que no tiene por qué sentirse cómo una emoción intensa. Y aparte, para que los padres puedan ayudar a sus hijos, deben crear confianza en ellos para que se dejen guiar. Para ello, los adolescentes deben sentirse valorados, queridos. De lo contrario, se dificulta la relación, la maduración y se crean que heridas. Por tanto, necesitan de la paciencia del tiempo para que su cerebro se vaya haciendo poco a poco, para aprender, para descubrir y para integrar.

En conclusión, el ser humano está hecho para amar y ser amado porque esa es la ley que lleva inscrita en su naturaleza, que está hecho para la donación. Pero en su camino hacia la madurez encuentra obstáculos que no le permiten amar bien. En el estudio de las emociones se detecta que ellas pueden llevar a velar la realidad y a dificultar el encuentro con el otro. La adolescencia es una etapa crucial, en la que se encuentran estos obstáculos, y a la vez es propicia para aprender buenos hábitos porque se asimilan fácilmente los cambios, propios de estas edades. Por tanto, es clave acompañar desde el amor y que les lleve al amor, a amar bien porque eso les conducirá a la verdad.

## **BIBLIOGRAFÍA BÁSICA**

- ÁLVAREZ, A. B., Apuntes de la Asignatura Educación de la afectividad, Máster Ciencias del Matrimonio y la Familia UCV 2019, plataforma ucv.es.
- ÁLVAREZ, A. B., Apuntes de la Asignatura Verdad y relativismo, Máster Ciencias del Matrimonio y la Familia UCV 2019, plataforma ucv.es.
- GOMIS, M., Apuntes de la Asignatura Educación de la sexualidad, Máster Ciencias del Matrimonio y la Familia UCV 2019, plataforma ucv.es.
- ORTIZ, E., Apuntes de la Asignatura Ética de la vida buena, Máster Ciencias del Matrimonio y la Familia UCV 2019, plataforma ucv.es.
- ORTIZ, E. – PRATS, J. I. – AROLAS, G., La persona completa, Edicep, Valencia 2004.
- PAPA FRANCISCO, Amoris Laetitia, Mensajero, Bilbao, 2016.
- POLAINO-LORENTE, A., Educación de los sentimientos y la sexualidad, Revista Española de Pedagogía nº 235, septiembre-diciembre 2006, 429-452.
- PRATS, J. I., Apuntes de la Asignatura Psicología del matrimonio y la familia, Máster Ciencias del Matrimonio y la Familia UCV 2019, plataforma ucv.es.
- PRATS, J. I. – AROLAS, G., Ni la mujer sin el hombre ni el hombre sin la mujer, Edicep, Valencia 2015.
- WOJTYLA, K., Amor y responsabilidad, Biblioteca Palabra, Madrid 2016.