

Arxiu del dimecres, 17/06/2015

Els adolescents i les expressions emocionals

dimecres, 17/06/2015



greatgood.berkeley.edu/raising_happiness/post/1_soa_truths

Qui tingui fills adolescents, o qui treballi amb noies i nois adolescents, ja s'haurà adonat fa temps, i probablement de manera molt «vivencial», de la importància que tenen les emocions per a ells. I no només de la importància que tenen sinó també, relativament sovint, de la dificultat que manifesten per interpretar correctament les expressions emocionals de les altres persones, especialment les facials. No us heu trobat mai de fer-los un somriure i que ells mostrin por, o ira? O, alternativament, de mirar-los enfadats i que ells pensin que és un motiu per manifestar alegria?

«*Ho fan expressament per molestar-nos*», pensem sovint. Bé, com a pare de fills adolescents i professional que va treballar, fa anys, en un centre educatiu amb adolescents, no dubto a vegades ho fan expressament per molestar-nos, però també hi ha un motiu neural subjacent que fa que sovint, molt sovint, no se n'adonin, i que interpretin de forma incorrecte les expressions emocionals de les altres persones. Aquest motiu és que l'*escorça cerebral*, que processa les informacions racionals i també l'empatia –a través de la qual poden entendre les emocions dels altres–, i les zones subcorticals, entre les quals hi ha l'anomenada *amígdala cerebral*, encarregada de processar les seves emocions, maduren a velocitats diferents. I el grau més gran de desajustament es produeix, precisament, durant l'adolescència. Certament els adolescents tenen dificultats «neuronal» per interpretar correctament les expressions emocionals facials de les altres persones.

Aclarit això, la pregunta immediata és: *i no hi podem fer res?*

Emocions i vida social

Les respostes que donem a les expressions emocionals dels altres són crucials per a la vida social, per harmonitzar les nostres accions amb les de les altres persones. I això, a banda de dependre del ritme de maduració de les diferents parts del cervell, un ritme que també presenta variabilitat entre unes persones i unes altres, també s'aprèn. Dit d'una altra manera, l'aprenentatge de les emocions és crucial per a totes les persones, i un bon aprenentatge contribueix a una millor gestió emocional durant l'adolescència. L'aprenentatge de les emocions és per imitació, i les respostes que hi donem les aprenem també per assaig i error.

He començat el post, com acostumo a fer, amb un to una mica humorístic –dins les meves limitades capacitats en aquest camp– per cridar la vostra atenció, però ara em cal posar-me molt seriós, perquè una mala gestió de les emocions durant l'adolescència contribueix a explicar l'alta incidència d'intents de suïcidi, a vegades consumats, entre els adolescents. No és per fer-hi broma, perquè el suïcidi és la primera causa de mortalitat en aquesta etapa de la vida.



www.tuhija.com/ca/primeros-dias-del-bebe-en-casa/

L'aprenentatge de les emocions

L'aprenentatge de les emocions comença amb el naixement –de fet, probablement abans i tot, amb els canvis hormonals que comporta l'alegria, la por, la tristesa, etc. de la mare, que són percebuts pel cervell del feto–. Si més no, el primer element en què fixen la mirada els nounats és en la cara de les persones; i la primera situació davant la qual reaccionen és a les emocions que perceben en aquestes cares.

La primera expressió emocional que reconeixen és la d'alegria, pocs dies després de néixer, i reaccionen molt abans a les cares d'alegria que a les de por. També reaccionen diferent si les expressions emocionals les fan els seus pares o persones desconegudes per a ells, atès que han d'aprendre, a poc a poc, els diferents matisos emocionals, que depenen de cada persona i de cada fesomia.

En aquest sentit, un treball relativament recent ha suggerit que normalment ens consta menys descodificar les emocions de les dones que les dels homes no només perquè «aparentment» siguin més evidents, sinó perquè durant els primers mesos de vida normalment els nadons passen moltes més estones amb dones que no pas amb homes. Això seria fàcil de solucionar implicant més els homes en l'educació dels fills, fins a la paritat absoluta. I no només això, sinó que també explica perquè «aparentment» les emocions femenines són més evidents que les masculines (fixeu-vos en l'ús intencionat de les cometes). Les expressions femenines són més evidents que les masculines perquè, d'una banda, hem après millor com descodificar-les, i d'altra perquè, per imitació, les nenes aprenen com manifestar les emocions preferentment de les dones, i els nens dels homes. Novament, una paritat en la implicació de la cria dels fills permetria un major equilibri en aquesta qüestió, que sens dubte beneficiaria en molts aspectes les relacions i dinàmiques socials.

També s'ha vist que les experiències negatives en els infants introdueixen un biaix cap a les expressions emocionals d'ira i tristesa, i que les experiències positives ho fan cap a les expressions d'alegria. I aquestes expressions emocionals se somatitzen, atès que, en el fons, des del punt de vista biològic les emocions són senzillament mecanismes automàtics d'adaptació a l'entorn, i més específicament a l'entorn social. En aquest sentit s'ha vist que la interacció entre les experiències emocionals, les quals, com he dit, es comencen a aprendre per imitació, i les emocions de cada instant es relacionen amb molts altres aspectes conductuals, com l'optimisme i la motivació o, alternativament, la depressió i l'ansietat.

D'aquí ve la gran importància dels aprenentatges emocionals, que repeteixo s'inicien per imitació, els quals acaben d'eclosionar durant l'adolescència per consolidar-se en la joventut. I si s'aprenen per imitació cal que mostrem als infants les nostres emocions i les seves conseqüències de forma sincera. Altrament, si fingim cara d'alegria quan en realitat sentim tristesa, el que estarem ensenyant als nostres fills i alumnes és a fingir alegria quan en realitat sentim tristesa, no pas a gestionar la seva tristesa. El mateix podríem dir amb la por o amb qualsevol altre emoció bàsica. Quantes vegades haurem sentit dir, en persones de l'entorn d'adolescents que han intentat llevar-se la vida, que ningú s'ho esperava perquè «se'ls veia molt feliços?»

*El proper post: **La importància d'una dieta equilibrada per a la salut mental***

[With Google+ plugin by Geoff Janes](#)