

Salud mental, violencia y competencias emocionales en adolescentes

La adolescencia es una época de cambios a todos los niveles, físicos, psicológicos y de valores. Si todo ello va acompañado de ausencia de apoyo familiar, social y/o educativo, o de carencia de recursos y/o fortalezas personales, podemos estar hablando de una etapa vital donde los/as jóvenes se encuentren vulnerables frente a situaciones de estrés o agresiones, ya sean físicas, verbales, o virtuales; teniendo como consecuencia una deficitaria salud mental, y en algunos casos más graves, derivar en ideas suicidas.

En España, la incidencia de problemas de salud mental en adolescentes está comprendida entre el 5 y el 20%, tal y como se recoge en algunas investigaciones epidemiológicas de los últimos años (Ortuño-Sierra et al., 2017).

Quizás por eso, haya sido necesario concienciar a la sociedad con la celebración del día mundial del bienestar mental para adolescentes (2 de marzo) o del día mundial de la prevención del suicidio (10 septiembre). Estas fechas cobran especial relevancia ante las cifras devastadoras que nos ofrece el Instituto Nacional de Estadística (INE); el número de defunciones al año según la causa de la muerte (suicidio y lesiones autoinfligidas) entre jóvenes de 15 a 19 años se dispara hasta niveles superiores a la pandemia. Desde 2021, el suicidio aparece como el motivo principal de fallecimiento entre los jóvenes de 15 a 29 años (Falcó, 2023).

Por otro lado, si atendemos al Informe sobre salud mental en la infancia y adolescencia *“Crecer Saludable(mente)”*, de la organización Save the Children (2022), podemos establecer la relación entre bullying, ciberbullying y suicidio: los menores que son víctimas de bullying tienen 2.23 veces más riesgo de padecer ideaciones suicidas y 2.55 veces más riesgo de realizar intentos de suicidio.

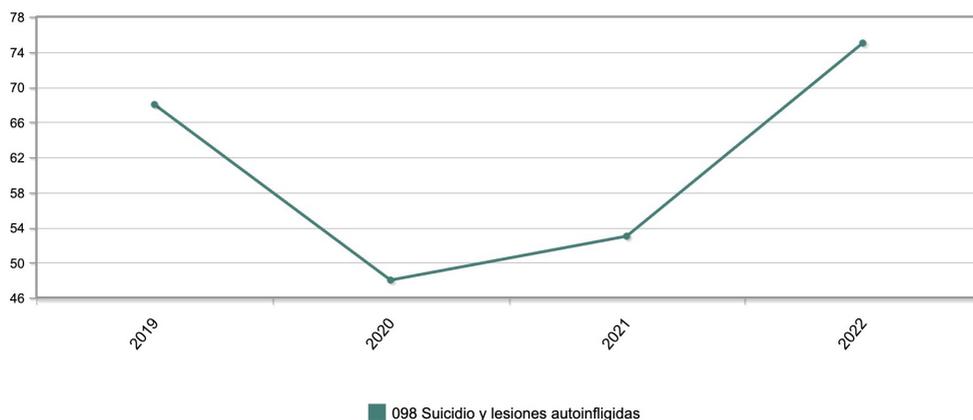
Cuando la violencia que se produce es de tipo sexual, las consecuencias psicológicas que padecen las niñas y adolescentes víctimas se manifiestan en cambios bruscos de conductas (23.5 %), problemas psicológicos (20.8 %) como ansiedad, miedo, vergüenza, culpa, depresión, problemas de sueño; y conducta autolítica o ideación suicida (9.1 %), entre otras. (II Estudio de agresión sexual en niñas y adolescentes, 2019-2023).

Ante esta situación, el pasado mes de febrero, el Ministerio de Sanidad aprobó el Plan de Actuaciones Específicas ante el Suicidio, en el que se propone la mejora de la asistencia del teléfono 024, el análisis de los determinantes sociales y causas

que explican el suicidio, así como desarrollar un enfoque centrado especialmente en los jóvenes; por otro lado, dicho Ministerio propuso un pacto de Estado por la Salud Mental.

Figura 1

Defunciones por causas (lista reducida) por sexo y grupos de edad. Estadística de defunciones según la causa de muerte, suicidio y lesiones autoinfligidas, total, de 15 a 19 años



La gravedad de los hechos mencionados anteriormente ha llevado a que, desde hace años, la comunidad científica esté investigando cuáles podrían ser los factores protectores y de prevención frente a las amenazas a la salud mental; en esta línea, y dentro de las fortalezas del ser humano, destacan las competencias emocionales como uno de los recursos personales, que pueden ser entrenados y mejorados en los centros educativos, para afrontar con garantías el bienestar personal. Falcó, Marzo & Piqueras (2020) proponen el modelo de covitalidad, el cual engloba 15 fortalezas, entre las que se encuentran la competencia emocional (empatía, autocontrol y regulación emocional), el compromiso con la vida (gratitud, entusiasmo y optimismo), la creencia en uno/a mismo/a (autoeficacia, autoconocimiento y persistencia) y la creencia en las demás personas (apoyo escolar, apoyo familiar y apoyo de iguales). Estos autores consideran que si valoramos globalmente el efecto de las mencionadas competencias socioemocionales podemos apreciar los beneficios que, ante sucesos estresantes, tienen como factor de protección frente a situaciones que ponen en riesgo la salud mental. Asimismo, Falcó (2023) ha ofrecido evidencias sobre la influencia del modelo de covitalidad como factor de protección ante los pensamientos suicidas de los/las jóvenes.

Uno de los modelos de inteligencia emocional (IE) que más atención ha recibido por parte de los investigadores, ha sido el de Mayer & Salovey (1997); estos

autores conciben la IE como la habilidad para percibir y expresar adecuadamente las emociones, para facilitar la toma de decisiones a partir de la información que extraemos de nuestras emociones, para comprender las emociones propias y ajenas (empatía) y para regular los estados emocionales.

Diversas investigaciones han centrado su labor en analizar las relaciones existentes entre las competencias emocionales y el bullying, y su repercusión en la salud mental de los/as adolescentes, algunas de las cuales recogemos a continuación.

PERCEPCIÓN EMOCIONAL Y BULLYING

Los estudiantes que se ven inmersos en procesos de acoso, ya sean quienes lo sufren o quien los cometen, han informado de puntuaciones más elevadas en la habilidad de atención a sus emociones y menores puntuaciones en estrategias de regulación emocional, que aquellos que no participan de estos actos violentos, ni de una manera ni de otra (Gómez-Ortiz et al., 2017). Contrariamente a lo que pudiera parecer, obtener puntuaciones elevadas en percepción emocional es un dato negativo; en las víctimas podría estar significando que el exceso de atención a sus emociones, a cómo se siente en una situación de bullying, le lleva a un proceso rumiativo, a darle vueltas continuamente a por qué le pasa eso, a culparse por no ser capaz de hacer frente a esas personas, llevándole a experimentar estados de ánimo negativos, como ansiedad y estrés (Pena & Losada, 2017); pudiendo acabar en pensamientos suicidas cuando consideran que la situación es insostenible.

En el caso de los adolescentes agresores, elevados niveles de atención emocional, como el hecho de darle importancia y estar siempre pendiente de qué pensarán los demás de uno mismo, pueden desencadenar en procesos rumiativos que hagan que su pensamiento se centre en querer dar la imagen ante los demás de alguien fuerte, dominador, llevándole a cometer, en consecuencia, actos de violencia y agresión.

A la luz de estos datos y reflexiones, es necesaria una orientación y formación en contextos escolares que, en primer lugar, incida en que los/as adolescentes obtengan unos niveles adecuados de atención a cómo se sienten; y en segundo lugar, dicha formación debe procurar que ese 'volvemos hacia nosotros mismos' no degenera en rumiación sino en un proceso reflexivo, sereno, que nos ayude a sopesar adecuadamente lo que me dicen, qué parte de lo que me dicen es cierto y a qué parte no debo darle importancia porque es falso, de manera que dé como resultado mayores niveles de bienestar y salud mental (Pena & Losada, 2017).

Además, hemos de tener en cuenta que una de las medidas de regulación emocional más eficaz consiste en la modulación de la respuesta; es decir, una vez

que hemos experimentado una emoción, hemos de aprender a detectar cuáles son los síntomas físicos, cognitivos y comportamentales que le acompañan; en el caso de las víctimas, cuando experimenten ansiedad, deben captar los síntomas físicos como sudoración, taquicardia, molestias gastrointestinales, temblor de las piernas; también los pensamientos negativos que le acompañan (no voy a ser capaz de enfrentarme, qué van a decir de mí, yo no valgo, etc) y los comportamientos y/o conductas compulsivas (fumar, comer, etc). En ese momento, pueden aplicar técnicas de relajación, de control de la respiración u otras, que le ayuden a calmarse y tomar la decisión adecuada (por ejemplo, buscar ayuda). En el caso de los agresores, hay que enseñarles a detectar los síntomas físicos de la ira (tensión de los músculos, latidos del corazón rápidos y fuertes, respiración agitada, etc.), cognitivos (ofuscamiento del pensamiento, exagerar la importancia de un hecho, despreciar al otro, etc.) y comportamentales (amenazar, gritar, apretar puños, etc.). Una vez que son conscientes de estos síntomas, puede aplicar la técnica de “tiempo fuera”, abandonando el lugar en el que se encuentran hasta que se calme, sin dar lugar a las conductas agresivas.

COMPRESIÓN EMOCIONAL Y BULLYING

La habilidad para comprender las emociones ajenas o empatía se presenta como una competencia muy relevante en las víctimas; por el contrario, la literatura científica ha puesto de manifiesto que es uno de los déficits más sobresalientes en las personas agresoras, quienes muestran una gran dificultad para verse afectados por las emociones que desarrollan otras personas (Jolliffe & Farrington, 2011; Kokkinos & Kipritsi, 2012).

La explicación a este hecho podemos encontrarla en lo que Gómez-Ortiz, Romera & Ortega-Ruiz (2017), definen como un mecanismo de desconexión moral; los/as adolescentes que tienen conductas violentas expresan sentir, en número mayor que el resto de compañeros/as, sentimientos como el orgullo o la indiferencia cuando las ejecutan; por el contrario, los demás estudiantes manifiestan tener emociones como la vergüenza o culpabilidad cuando se les requiere que expresen cómo piensan que se sentirían si llevaran a cabo acciones violentas hacia los demás: “la explicación de este resultado se fundamenta en el mecanismo de desconexión moral, que alude a aquellas argumentaciones o justificaciones esgrimidas por el ser humano para liberarse de la responsabilidad personal y malestar que surgen cuando actuamos de forma opuesta a los valores de referencia”.

La orientación y formación educativa deben ir dirigidas a lograr que los/as adolescentes tomen conciencia de cómo se siente la otra persona cuando es agredida, ya sea física o verbalmente, ya sea presencial o virtualmente. Es decir, cómo creen que se sentirían ellos/as mismos/as si fuesen el objeto de dichas

acciones. Además, la comprensión emocional conlleva el conocimiento de las causas de por qué, tanto yo como los demás, nos sentimos de una determinada manera; es decir, nos estamos refiriendo a las razones que subyacen al estado emocional; por lo que hacer explícitos los motivos de las acciones que los acosadores llevan a cabo puede servir para que se den cuenta del carácter desadaptativo de su comportamiento y del efecto negativo que tienen en las demás personas y en uno mismo.

REGULACIÓN EMOCIONAL

¿Qué proceso o qué variable está influyendo entre el momento en el que un/a adolescente experimenta pensamientos agresivos y el hecho de que los ponga en práctica? La investigación nos dice que existe una variable moduladora, que media y explica la relación entre pensamientos y conductas violentas; nos estamos refiriendo al grado de control/regulación de los pensamientos y emociones que determinan la agresión (Roos et al., 2016). Los/as estudiantes que sean capaces de generar emociones positivas y de minimizar las negativas en medio de esas circunstancias adversas serán quienes tengan mayor número de conductas adaptativas y menos conductas violentas, con mayores beneficios para sí mismos/as y para los/as demás, en términos de bienestar, aceptación social, y salud mental.

Si nos centramos en las diferencias de género, en cuanto a regulación emocional, existe evidencia científica en la línea de que las chicas con menores estrategias de regulación emocional informan de mayores niveles de cibervictimización (Rey et al., 2018).

Por tanto, adquirir estrategias de regulación emocional es imprescindible para una buena salud mental; adquirir y potenciar adecuadas competencias emocionales, especialmente de regulación emocional, les permitirá hacer frente a situaciones complicadas y en las que el nivel de estrés sea alto, reduciendo su grado de ansiedad y las conductas violentas. Con esto se reduce la posibilidad de que los estudiantes lleven a cabo conductas de violencia o ciberacoso (Chamizo-Nieto & Rey, 2022).

¿Qué estrategias de regulación emocional podemos mencionar como aquellas que deben ser objeto de atención en un programa de formación y orientación educativa para adolescentes? Destacamos por su importancia y relevancia las que señalan Gong et al. (2013): modulación de la respuesta, selección de la situación, modificación de la situación, focalización de la atención y reestructuración cognitiva; también debemos señalar aquellas estrategias que suponen una reinterpretación positiva de la situación (resolución de problemas, regulación emocional, expresión emocional, pensamiento positivo, reestructuración cognitiva, distracción y aceptación), y que han demostrado ser efectivas en adolescentes al disminuir su

ansiedad, obtener mayor satisfacción con uno mismo y mejorar las relaciones personales (Pascual, Conejero & Etxebarria, 2016). Estas mismas autoras identifican otras estrategias menos adaptativas y que no alcanzan los resultados esperados (evitación, negación, rumiación, inacción), por lo que podemos concluir que son menos eficientes.

NÚMERO ACTUAL DE EDUCACIÓN XX1

En este número de *Educación XX1* se incluyen dos artículos relacionados con la temática expuesta en este editorial; concretamente, Ros-Morente et al. (2024) investigan acerca de la relación e intervención entre las competencias emocionales y la violencia escolar; por su parte, Ojeda et al. (2024), se centran en la validación de un cuestionario de competencia emocional en educación primaria inicial.

Ros-Morente et al. (2024) han llevado a cabo una intervención con una muestra de niños y niñas de entre 8 y 12 años, para estudiar la influencia de las competencias emocionales en el bienestar personal y en la violencia que se produce en contextos educativos; en esta línea, han recogido las principales aportaciones científicas, poniendo de relieve la vinculación entre violencia y un clima de aula negativo, un menor bienestar del alumnado o un bajo rendimiento académico. Entre las variables que subyacen a esta relación, estas autoras exploran el rol que juegan las variables emocionales como factor de prevención de la violencia en contextos educativos, concluyendo que cuanto mayor es la adquisición de habilidades emocionales, menores conductas violentas presentan en el centro escolar, a la vez que informan de menor sintomatología ansiosa, favoreciendo, por tanto, su salud mental.

La contribución de Ojeda et al. (2024) es muy importante, ya que pone a disposición de la comunidad científica los resultados de la validación de una Escala de Desarrollo Emocional para niños/as de entre 5 y 8 años de Educación Primaria; con ella, el profesorado puede valorar las competencias emocionales de los niños y niñas de ese ciclo educativo, centrándose en cuatro competencias: conciencia emocional, regulación emocional, autonomía emocional y competencia social, además de evaluar la competencia emocional global. Este estudio ha contribuido a incrementar el conocimiento en torno a los beneficios que las habilidades emocionales tienen en edades tempranas, puesto que mejoran su rendimiento académico y disminuyen los niveles de ansiedad.

En conclusión, a la luz de todo lo expuesto anteriormente, es importante implementar programas de formación emocional entre adolescentes, con la consiguiente adquisición de mayores niveles de competencia emocional, de manera que se disminuya la relación existente entre victimización, soledad y pensamientos suicidas en jóvenes que han padecido la violencia en contextos escolares (Quintana-Orts et al., 2021). Además, la salud mental de los estudiantes debe ser un objetivo

prioritario de la educación y han de diseñarse políticas que promuevan la creación de planes sobre salud mental y de prevención del acoso escolar para que no deriven en ideas y conductas suicidas. También ha de conllevar la formación y capacitación del profesorado en intervención educativa en salud mental, ya que se ha demostrado que la instrucción y regulación emocional del profesorado mejora el bienestar mental de los estudiantes (Gong, Chai et al., 2013).

Mario Pena Garrido
Director de Educación XX1

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Chamizo-Nieto, M. T., & Rey, L. (2022). Estrategias cognitivas para afrontar situaciones de acoso/ciberacoso: diferencias entre chicos y chicas. *Escritos de Psicología (Internet)*, 15(1), 29-39.
- Falcó, R., Marzo, J.C., & Piqueras, J. A. (2020). La covitalidad como factor protector ante problemas interiorizados y exteriorizados en adolescentes españoles. *Psicología Conductual*, 28(3), 393-413.
- Falcó, R. (2023). *Fortalezas psicosociales para la prevención del suicidio en adolescentes. Primera evidencia sobre el alcance del modelo de covitalidad como estrategia de actuación multinivel* (Tesis doctoral inédita).
- Fundación ANAR (2024). *II Estudio de agresión sexual en niñas y adolescentes según su testimonio. Evolución en España (2019-2023)*. Recuperado de https://www.anar.org/wpcontent/uploads/2024/04/Resumen_Ejecutivo_Estudio_ANAR_Agresion_Sexual_19-23.pdf
- Gómez-Ortiz, Romera, & Ortega-Ruiz (2017). *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado* 88, 27-38.
- Gong, S., Chai, X., Duan, T., Zhong, L., & Jiao, Y. (2013). Chinese teachers' emotion regulation goals and strategies. *Psychology*, 4(11), 870.
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2011). Is low empathy related to bullying after controlling for individual and social background variables? *Journal of adolescence*, 34(1), 59-71.
- Kokkinos, C. M., & Kipritsi, E. (2012). The relationship between bullying, victimization, trait emotional intelligence, self-efficacy and empathy among preadolescents. *Social psychology of education*, 15, 41-58.
- Lea, R. G., Qualter, P., Davis, S. K., Pérez-González, J. C., & Bangee, M. (2018). Trait emotional intelligence and attentional bias for positive emotion: An eye tracking study. *Personality and Individual Differences*, 128, 88-93.

- Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. J. Sluyter (Eds.), *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*. New York: Basic Books, pp. 3-27.
- Ortuño-Sierra, J., Fonseca-Pedrero, E., Sastre i Riba, S. & Muñiz, J. (2017). Patterns of behavioral and emotional difficulties through adolescence: the influence of prosocial skills. *Anales de Psicología*, 33, 48-56
- Pascual, A., Conejero, S., & Etxebarria, I. (2016). Coping strategies and emotion regulation in adolescents: Adequacy and gender differences. *Ansiedad y Estrés*, 22(1), 1-4.
- Pena, M., & Losada, L. (2017). Test anxiety in Spanish adolescents: Examining the role of emotional attention, and ruminative self-focus and regulation. *Frontiers in psychology*, 8, 286242.
- Priego-Ojeda, M., López-Cassá, È, Pérez-Escoda, N., & Filella-Guio, G. (2024). Construcción y validación de la escala de Desarrollo emocional en Educación Primaria Inicial (EDEEPI-28). *Educación XX1*, 27 (2), xx-xx. <https://doi.org/10.5944/educxx1.38358>
- Quintana-Orts, C., Rey, L., & Neto, F. (2021). *Psychosocial Intervention*, 30(2), 67-74.
- Rey, L., Quintana-Orts, C., Mérida-López, S., & Extremera, N. (2018). Emotional intelligence and peer cybervictimisation in adolescents: Gender as moderator. *Comunicar*, 56, 09-18. <https://doi.org/10.3916/C56-2018-01>
- Roos, S., Hodges, Peets, K., & Salmivalli, C. (2016). Anger and effortful control moderate aggressogenic thought-behaviour associations. *Cognition and emotion*, 30(5), 1008-1016.
- Ros-Morente, A., Gomis, R., Priego, M., & Filella, G. (2024). Análisis de la relación e intervención entre las Competencias emocionales y la violencia. El papel de la ansiedad. *Educación XX1*, 27(2), xx-xx. <https://doi.org/10.5944/educxx1.35828>