

Luz Marina Ardila Serrano

# Adolescencia, Desarrollo Emocional

Guía y talleres para padres y docentes



ECOE EDICIONES



### **Luz Marina Ardila Serrano**

Docente nacida en Bucaramanga.  
Licenciada en Filología e Idiomas  
Especialista en Didáctica Literaria con  
énfasis en Lectura.

Diplomada en Liderazgo familiar  
comunitario.

Participante en el MODEL.  
Moral and democratic learning  
SED- Uni –Konstanz

Email: [lazardilas@gmail.com](mailto:lazardilas@gmail.com)  
[lardilas09@yahoo.com](mailto:lardilas09@yahoo.com)

LUZ MARINA ARDILA SERRANO

# Adolescencia, Desarrollo Emocional

Guía y talleres para padres y docentes

## **TABLA DE CONTENIDO**

INTRODUCCIÓN .....	IX
UNA MAESTRA LLAMADA MARIANA.....	XII

### **CAPÍTULO I.**

ADOLESCENCIA.....	1
El adolescente ¿quién es? .....	2
Cambios fisiológicos .....	7
Desarrollo físico y personalidad. ....	9
Aspecto intelectual. ....	10
Su egocentrismo .....	10
Desarrollo moral. ....	10
Inclinación vocacional. ....	11
Nivel socio-económico .....	11
Causas de deficiencia intelectual .....	12
Desarrollo Afectivo.....	12
El adolescente y la familia .....	14
Adolescente y escuela.....	15
Asuntos que provocan discrepancias .....	16
La crisis .....	17
Sugerencias .....	17
FAMILIA .....	18
Funciones .....	18
Factores de riesgo relacionados con el maltrato .....	19
MEDIO AMBIENTE ... ALIMENTACIÓN...GENES.....	21

### **CAPÍTULO II.**

CEREBRO TRIUNO .....	25
El cerebro reptiliano .....	25
El sistema límbico .....	26

La neocorteza .....	27
La teoría del cerebro total .....	27
Implicaciones educativas .....	29
Lateralidad y aprendizaje .....	30
Estimulación del hemisferio derecho .....	30
Cerebro triuno y educación .....	31

### CAPÍTULO III.

SISTEMA LIMBICO.....	33
Posibles problemas .....	33
LA MEMORIA .....	33
Cómo y por qué se altera? .....	33
Ejercicios para mejorar la memoria y la atención .....	35
EL OLVIDO .....	37
Olvido Voluntario .....	38
El descondicionamiento .....	38
Conocimientos .....	38
Elementos afectivos .....	39
Aprender a no hacer .....	39
Olvido Involuntario .....	40
Elemento perceptivo .....	40
Desgaste del conocimiento .....	41
Inhibición .....	41
Distorsión .....	42
Rechazo del conocimiento .....	44
EL SUEÑO.....	45
VICIOS .....	47
El alcohol.....	47
El alcohol en la sangre .....	47
Efectos del alcohol en el cuerpo .....	49
El cigarrillo .....	50
La cafeína.....	51
DROGAS .....	51
Peligros de tomar drogas .....	51
Efectos .....	52
Riesgos .....	53
Por qué se drogan los muchachos? .....	55
VIOLENCIA EN LA ESCUELA.....	57
Intimidación .....	60
Pandillaje...maras .....	61
SITUACIÓN DE DESPLAZAMIENTO .....	66
LA MUERTE JUVENIL .....	68
EL SUICIDIO .....	68

puntos de vista.....	69
LA DEPRESIÓN.....	72
EL DUELO.....	74
La muerte de un hijo .....	75
Hijos cuyos padres mueren .....	75
Intervención.....	77
Necesidades familiares e individuales.....	78
Duelo por desplazamiento .....	78
SEXUALIDAD .....	79
Abstinencia .....	83
El aborto en la edad escolar .....	84
Diario de un feto .....	85

**CAPÍTULO IV.**

ALIMENTACIÓN Y ESTUDIO .....	93
La salud y el estudio .....	93
Dolencias de los estudiantes .....	94
Régimen alimenticio .....	95
Mala nutrición .....	97
Anorexia .....	98
EJERCICIO .....	100
Necesidad del ejercicio .....	100
Calorías .....	101

**CAPÍTULO V.**

LA COMUNICACIÓN .....	105
Hacia una sociedad de la incomunicación .....	105
Lenguaje, educación y adolescencia.....	108
Qué nos hace humanos? .....	110
“A lo bien” .....	113
Y...cómo está la comunicación? .....	113
Relación .....	113
Aún jóvenes .....	114
Uso de Internet .....	115
Prostitución Infantil .....	115
Normas básicas de seguridad para los niños en Internet .....	123
Normas básicas de seguridad para los padres en Internet .....	124
INFLUENCIA MUSICAL .....	125
Rock ó metal .....	125

**CAPÍTULO VI.**

LA NUEVA ERA .....	129
Formas de difusión .....	130

**CAPÍTULO VII.**

INTELIGENCIA EMOCIONAL .....	133
Las emociones .....	137
Habilidades propias .....	139
Rendimiento académico .....	143
Pautas para el desarrollo de la inteligencia emocional .....	143

**CAPÍTULO VIII.**

PROBLEMAS DE APRENDIZAJE .....	145
Dislexia .....	145
Características de una persona con dislexia .....	146
Generales .....	146
Visión, lectura y ortografía .....	147
Oído y lenguaje .....	147
Escritura y habilidades motoras .....	147
Matemáticas y manejo del tiempo .....	147
Memoria y cognición .....	148
Comportamiento, salud, desarrollo y personalidad .....	148
Causas .....	148

**CAPÍTULO IX.**

OTRAS DIFICULTADES .....	151
HIPERACTIVIDAD .....	151
TRASTORNO BIPOLAR .....	155

**CAPÍTULO X.**

TALLERES Y LECTURAS .....	163
---------------------------	-----

## INTRODUCCIÓN

-Cuando la culpa del fracaso escolar la tiene el sentir-.

*Para que pueda ser, he de ser otro  
salir de mí, buscarme entre los otros,  
los otros que no son, si yo no existo,  
los otros, que me dan plena existencia.* Octavio Paz

Basándome en la teoría del CEREBRO TRIUNO y centrándome en el SISTEMA LÍMBICO, donde se encuentran los sentimientos, la regulación endocrina, el tálamo (el dolor y el placer), los bulbos olfatorios, la amígdala (nutrición, oralidad, protección, hostilidad), el núcleo hipotalámico (cuidado de los otros), el hipocampo (memoria de largo plazo, el área de la sexualidad y la pituitaria (directora del sistema bioquímico del organismo), trato aquí de plantear algunos problemas que presentan los estudiantes por la falla que regula el sentir. Falla que se produce por situación familiar, económica o social y que al no tener el muchacho(a) el estímulo físico, síquico o emocional necesario, se hace más extenso el proceso para llegarle con el conocimiento.

Escribo este libro por y para ellos; aquellos estudiantes que han pasado por mi vida y en los cuales he detectado toda su problemática familiar, he divisado sus alegrías y tristezas, sus vicios, sus amores, sus rencores. He vivido ese duro caminar de los 14 a los 20 años, observándolos, cargados de una mala supervivencia.

A qué va un estudiante a la escuela, me pregunto? y cualquier persona simple en sus conceptos me respondería lo mismo que un diccionario... a aprender, a instruirse, a cursar, a aplicarse, a ejercitarse, a considerar, a pensar, a meditar, a examinar, a socializarse.

Un estudiante de los 14 a los 20 años de por sí ya tiene los problemas propios de su edad, adolescentes inconformes, rebeldes, volubles, pero mis estudiantes y los estudiantes de los colegios públicos, menos favorecidos en muchos sentidos, presentan una problemática más aguda: *el desequilibrio (o lesiones) en el sistema límbico.*

Al hacerles lectura de su mirada, de su cara, veo que les falta vida, los veo muertos. Por dentro hay una total destrucción, así como cuando conocemos una bella estatua que se va derrumbando a pedazos. Pero los pedazos de mis estudiantes son internos. Los veo solos, indefensos, sin afecto, con una infancia llena de crueles cicatrices. Son mis alumnos singulares y ahora si, digo alumnos (en latín quiere decir “sin luz”) Pero ellos, aunque no quieren estudiar están ansiosos de afecto y a eso también se va al colegio...a pedir a gritos que te quieran.

El fracaso escolar es un problema social; el ideal de la escuela debe tender al desarrollo del hombre como ser social, que lo encauce como agente partícipe de la dinámica de su contexto, respetando sus propios saberes y partiendo de sus conocimientos, con el fin de reconocer el contexto y respetar al otro. La escuela es limitativa, en cuanto el ideal de ella se dirija hacia un solo lado: la formalización del conocimiento, sin permitir el encuentro con el ideal del joven y del maestro.

El fracaso educativo no se produce por el desorden de los estamentos, se ubica frente a nosotros y se materializa en estudiantes y maestros, que comparten problemas y están inmersos en un mismo contexto, interpretándolos con diferentes connotaciones significativas.

Por el contacto que han tenido con la sociedad, los jóvenes son interpretantes y conocedores de todas las cargas simbólicas que ésta les brinda sean buenas o malas. Ante todo la virtud del verdadero encuentro con el conocimiento se fundamenta en la conjunción de los intra y extraescolar, en contraste con la búsqueda del saber sustentado en lo visible y superficial que se plantea al interior de la vida. Y así cada situación de observación es propicia para el aprendizaje.

Es debido a esto que ante la angustia del fracaso escolar de mis estudiantes, como docente de humanidades y directora de grupo analizo desde mis clases toda la problemática que traen, para saber el por qué ellos no acceden al conocimiento? o ¿por qué en este momento de sus vidas es lo menos relevante?

Los estudiantes de los colegios públicos vienen con un perfil muy singular. En un mismo curso podemos tener madres solteras (186.000 hijos (as) de madres adolescentes nacieron en Colombia en el año 2004), muchachos en pandillaje, otros en satanismo, consumidores de droga o alcohol, expendedores, embarazos no deseados, muchachos trabajadores que mantienen a sus familias pese a su corta edad, desplazados, familias violentas, chicos y chicas con alto grado de agresividad, desatención, carencia afectiva. Es decir huérfanos con padres vivos. El 90% con hogares disfuncionales y uniparentales, el 60% está inmerso, enajenado en el mundo del rock.

Como aquí vemos este no es un perfil muy halagador, pero no se exagera, estos son los adolescentes, los muchachos y muchachas que está enviando la sociedad a los colegios. Con todos estos problemas será que vienen a aprender. ¿A qué vienen realmente? La mayoría carentes de padre o madre o sin ninguno, humillados, maltratados, sin afecto, sin una buena nutrición. Un adolescente que de niño fue hiperactivo y no se le trabajó el problema o quizás fue disléxico es probable que hoy su ansiedad lo conduzca a la droga, al alcohol, al vicio, al pandillaje. Un muchacho desplazado que ingresa al colegio a los cuatro o cinco meses de haberse iniciado el año escolar, está absolutamente desorientado.

Queridos lectores, los niños y los adolescentes están enfermos, enfermos emocionales, enfermos de amor y ustedes, la sociedad nos impone una gran carga de responsabilidad al decir que los educadores somos los forjadores de ciudadanos cuando es sólo una parte, la otra la tienen los padres de familia y los medios de comunicación que lanzan basura al aire y a nosotros los (as) docentes nos atribuyen toda la culpabilidad.

Una directora de grupo, especialista en humanidades, con una orientadora hacen lo posible con la ayuda de Dios. Pero se necesita más que eso, estos muchachos (as) necesitan especialistas en muchas áreas (psiquiatría, terapia familiar, sicología, fonoaudiología, trabajo social, hasta un abogado y quizás otros), pero sobre todo queridos padres estos muchachos necesitan tener una familia, necesitan tener afecto y quien los escuche.

El fracaso escolar como ya lo anoté anteriormente no está sólo en lo cognitivo, los maestros no somos sabios, somos mediadores del conocimiento, hoy en día el fracaso escolar está en lo emocional. Mientras el coeficiente intelectual ha subido 20 puntos en los últimos años el coeficiente emocional ha bajado considerablemente.

## UNA MAESTRA LLAMADA MARIANA

Su nombre era Mariana. Mientras estuvo al frente de su curso de 5to. grado, el primer día de clase lo iniciaba diciendo a los niños una mentira. Como la mayor parte de los profesores, ella miraba a sus alumnos y les decía que a todos los quería por igual, pero eso no era posible, porque ahí en la primera fila, desparramado sobre su asiento, estaba un niño llamado: Teddy Stoddard. Mariana había observado a Teddy desde el año anterior y había notado que él no jugaba muy bien con otros niños, su ropa estaba muy descuidada y su higiene..., su higiene indicaba que no se bañaba muy asiduamente. Teddy comenzaba a ser un tanto desagradable.

Llegó el momento en que Mariana, en su intimidad disfrutaba al marcar los trabajos de Teddy con una lapicera roja haciendo una gran X y colocando un cero muy llamativo en la parte superior de sus tareas. En la escuela donde Mariana enseñaba, le era requerido revisar el historial de cada niño. Como era de esperar y atendiendo a lo desagradable de su apariencia, ella dejó el expediente de Teddy para el final. Pero..., cuando ella revisó su expediente, se llevó una gran sorpresa.

La maestra de primer grado escribió: “Teddy es un niño muy brillante, con una sonrisa sin igual. Hace su trabajo de una manera limpia y tiene muy buenos modales..., es un placer tenerlo cerca”.

Su maestra de segundo grado por su parte escribió: “Teddy es un excelente estudiante, se lleva muy bien con sus compañeros, pero se nota preocupado porque su madre tiene una enfermedad incurable y el ambiente en su casa debe ser muy difícil”.

La maestra de tercer grado, en su informe escribió: “La madre de Teddy ha muerto, ha sido muy duro para él. Trata de hacer su mejor esfuerzo, pero su padre no muestra mucho interés y el ambiente en su casa, le afectará pronto si no se toman ciertas medidas”. Por último, la maestra de cuarto grado escribió: “Teddy se encuentra atrasado con respecto a sus compañeros y no muestra mucho interés en la escuela. No tiene muchos amigos y en ocasiones duerme en clase”. Ahora Mariana, se había dado cuenta del problema y estaba apenada por la actitud tomada por ella.

Comenzó a sentirse peor cuando sus alumnos, le llevaron sus regalos de fin de año, envueltos con preciosos lazos y papel brillante, claro está,

excepto Teddy. Su regalo estaba mal envuelto con un papel amarillento que él, había tomado de una bolsa de papel. A Mariana le dio pánico abrir ese regalo en medio de los otros chicos. Algunos niños comenzaron a reír cuando ella al abrir el envoltorio, encontró un viejo brazalete y un frasco de perfume con sólo un cuarto de su contenido. Ella detuvo las burlas de los niños al exclamar:

- ¡Qué precioso brazalete Teddy! - mientras se lo probaba y se colocaba un poco del perfume en su muñeca. Teddy Stoddard se quedó ese día al final de la clase, y dirigiéndose a su maestra, le dijo: -“Maestra Mariana, el día de hoy usted huele como solía oler mi mamá”. Después de que el niño se fue, ella lloró casi una hora. Ese instante marcó para siempre a la “seño” Mariana.

Desde ese día, dejó un poco de lado la frialdad de los “contenidos”, les enseñaba a los niños: aritmética, a leer y a escribir, pero comenzó a priorizar otros aspectos de la educación que no están “contenidos” en los “contenidos”. Comenzó su tarea de ser “Maestra para la vida”. Mariana puso especial atención con Teddy. Conforme comenzó a trabajar con él, su cerebro comenzó a “revivir”. Mientras más lo apoyaba, él respondía más rápido. Para el final del ciclo escolar, Teddy se había convertido en uno de los niños más aplicados de la clase y a pesar de su “mentirilla” de que quería a todos sus alumnos por igual, Teddy se convirtió en uno de los consentidos de la maestra. Un año después, ella encontró una nota debajo de su puerta. Era de Teddy, diciéndole que ella había sido la mejor maestra que había tenido en toda su vida. Seis años después, más o menos en esa misma fecha, recibió otra nota de Teddy.

Ahora escribía, diciéndole que había terminado la preparatoria, resultando el tercero de su clase y ella seguía siendo la mejor maestra que había tenido en toda su vida. Cuatro años después, recibió otra carta que decía que: a pesar de que en ocasiones, las cosas fueron muy duras, pero que logró mantenerse en la escuela y así, se graduó con los más altos honores. Él, le reiteró a Mariana que seguía considerándola su mejor maestra y su favorita. Cuatro años después recibió otra carta. En esta ocasión, le explicaba que después de que concluyó su carrera, decidió viajar un poco. Como siempre, le expresaba en la carta, cuanto la estimaba y cuanto había significado ella en su vida, no obstante esta carta tenía una diferencia con las anteriores: el nombre del remitente se había alargado un poco, la carta estaba firmada por Theodore F. Stoddard MD.

La historia no termina aquí, hay una carta más que leer, Teddy ahora decía que había conocido a una chica con la cual iba a casarse. Le contaba que su padre había muerto hacía un par de años y le preguntaba a Mariana si le gustaría ocupar su lugar en su boda, el lugar que usualmente es reservado para la madre del novio.

Por supuesto, conmovida, Mariana aceptó y adivinen... Ella llegó a la boda de Teddy, usando el viejo brazalete y se aseguró de usar el perfume que Teddy le regalara aquel año y que él recordara que su mamá, lo había usado el último fin de año que pasaron juntos. Se dieron un gran abrazo y el Dr. Stoddard le susurró al oído, “Gracias maestra Mariana, por creer en mí..., muchas gracias por hacerme sentir importante y mostrarme que yo podía hacer la diferencia”.

Mariana con lágrimas en los ojos, tomó aire y dijo, -Teddy, te equivocas, tu fuiste el que me enseñó a mí, que yo puedo hacer la diferencia-. Sabes Teddy, -No sabía como educar hasta que te conocí-.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Anónimo.



Comienzo con adolescencia porque aunque los que aquí leemos somos padres, madres y docentes que hemos trabajado y tenemos hijos(as) adolescentes, es decir hemos vivenciado las situaciones de este proceso muchos de nosotros(as) no los conocemos, sólo los criticamos y yo no puedo trabajar sobre lo que no conozco.

El camino hacia la adolescencia está marcado, en general, por una serie de conflictos. Los padres de familia suelen interpretarlos como un paso hacia atrás en el desarrollo de sus hijos, al contemplar como vuelven a adoptar antiguas conductas que ya parecían haber superado en su segunda infancia; se trata de actitudes de grave irresponsabilidad, poco razonables y egoístas. En tal estado los jóvenes descuidan sus hábitos de limpieza y su agresividad puede degenerar en crueldad. Se entregan a diferentes formas compulsivas de sexualidad y, en fin, dan la impresión de que todo el proceso de adaptación al ambiente se haya detenido de pronto.

Desde que nacemos vamos creciendo y cambiando, pero nuestra dignidad de seres humanos no cambia jamás; por ello cada etapa de la vida es muy importante para nuestro pleno desenvolvimiento y realización plena.

En nuestro paso por la vida atravesamos por las siguientes etapas: embrión, feto, niño, *ADOLESCENTE*, adulto, anciano hasta ver consumada nuestra vida, la cual es una constante ascensión, por la cual nos vamos perfeccionando física, moral e integralmente.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> CARRASCO Santacruz Rafael.

**Textos universitarios publicados**  
**Área: Ciencias Humanas**

- ¿Otra vez solos?, *Liliana Montaña*
- Adolescencia, desarrollo emocional, *Luz Marina Ardila S.*
  - Cinco formas de violencia contra la mujer, *Melba Arias*
  - Colombia contemporánea, (*IEPRI-U.Nacional – Ecoe*)
  - Diccionario de psicología, *Natalia Consuegra*
  - Estimulación temprana, *Francisco Álvarez*
  - Evangelio y colonización, *Justo Casas A.*
  - Historia, tradición y lengua Kogui, *Basilio Coronado*
    - La Gran Europa, (*IEPRI-U.Nacional – Ecoe*)
  - La violencia en Santafé de Bogotá, *Guillermo Segovia*
    - Mujeres Ejecutivas, *Gabriela Arango*
    - Riohacha y los indios guajiros, *Henri Candelier*

# Adolescencia, Desarrollo Emocional

Es una guía para padres y docentes de niños (as) y adolescentes. En él convergen situaciones emocionales ya examinadas, revividas en el mismo y otras compiladas con análisis de la autora. Expresa como "el sentir" afecta el rendimiento escolar.

Es de gran utilidad para docentes, sicólogos, orientadores, abogados enfrentados a delitos cometidos por adolescentes, directores de grupo, pregrados en licenciatura, trabajadores sociales, etc.

Con sus lecturas y talleres este libro ayuda a elaborar el proceso y la solución del problema en la que el niño o adolescente se encuentra.



**Colección: Textos universitarios**  
**Área: Ciencias humanas**

**ECOE**  
**EDICIONES**

[www.ecoediciones.com](http://www.ecoediciones.com)



9 789586 485043