



# Dificultades emocionales: atención y bienestar en la adolescencia



Durante la adolescencia, el estudiantado con dificultades emocionales experimenta problemas en la concentración que afectan negativamente a su funcionamiento cotidiano. Esto se debe a que la capacidad atencional está influida por nuestro estado emocional. Para favorecer la atención y el aprendizaje, es fundamental crear, tanto en el hogar como en el aula, entornos y relaciones que promuevan el bienestar emocional de las personas más jóvenes.



Ariadna  
Martínez García



Universidad Complutense de Madrid  
Facultad de Educación  
Departamento de Investigación y Psicología en Educación  
[ariadmar@ucm.es](mailto:ariadmar@ucm.es)



Una preocupación que cada vez resulta más común entre el profesorado y las familias es la aparición de dificultades emocionales y de salud mental en las nuevas generaciones. En los últimos años se ha producido un incremento en la incidencia de estas dificultades, particularmente durante la etapa adolescente y en la juventud. Cada vez con más frecuencia escuchamos hablar de problemas de ansiedad o episodios depresivos y es por ello que han pasado a ocupar los primeros puestos entre las inquietudes de las familias y el profesorado en la actualidad.

Cuando pensamos en esta problemática, ¿qué es lo que nos preocupa? En primer lugar, nadie desea que los más jóvenes sufran y experimenten malestar. No obstante, también sabemos que las emociones negativas forman parte de nuestra vida inevitablemente y es necesario contar con los conocimientos adecuados y desarrollar las habilidades de regulación necesarias para sobrellevarlas. Nuestra sobreprotección, bien tratando de evitar que se enfrenten a estas emociones o facilitando que repriman estos sentimientos, no les será de ayuda a medida que adquieran independencia y deban hacerles frente sin contar con las herramientas necesarias para lidiar con ellas de forma saludable y autónoma. Especialmente, es esencial el desarrollo de las habilidades de regulación emocional

en las etapas del desarrollo en las que podemos acompañarlos, para que así superen con éxito las adversidades posteriores, cuando den el paso a la edad adulta y tengan que gestionar las emociones que afloran durante las transiciones características de esta etapa.

Hay una importante diferencia entre experimentar emociones negativas (como tristeza, ira o miedo) como parte de los retos a los que nos enfrentamos y la persistencia de estas emociones durante periodos de tiempo prolongados. Esta última es la característica que determina el origen de las dificultades emocionales, es decir, los estados que afectan nuestra capacidad de regular las emociones y comportamientos de manera saludable.

Se consideran dificultades emocionales a las condiciones que conllevan la afectación del funcionamiento cognitivo y con él, la aparición de problemas en la vida académica, social y familiar. Estas son algunas características de estos estados de malestar persistentes:

- La disminución de la capacidad para aprender.
- La disminución de la capacidad para mantener relaciones interpersonales.
- Los comportamientos desajustados al entorno.
- El desarrollo de temores y preocupaciones.
- La aparición de apatía, cansancio y falta de energía o motivación.

Todas estas características tienen su origen en la alteración de las habilidades cognitivas, provocadas por los estados de ánimo negativos persistentes. Entre estas habilidades, la capacidad atencional es de ejemplar importancia porque juega un papel central para el funcionamiento psicológico.

### Impacto de las dificultades emocionales en la atención

La atención es la capacidad para seleccionar, mantener y dirigir la información de nuestro entorno. Podemos considerar la atención como un conjunto

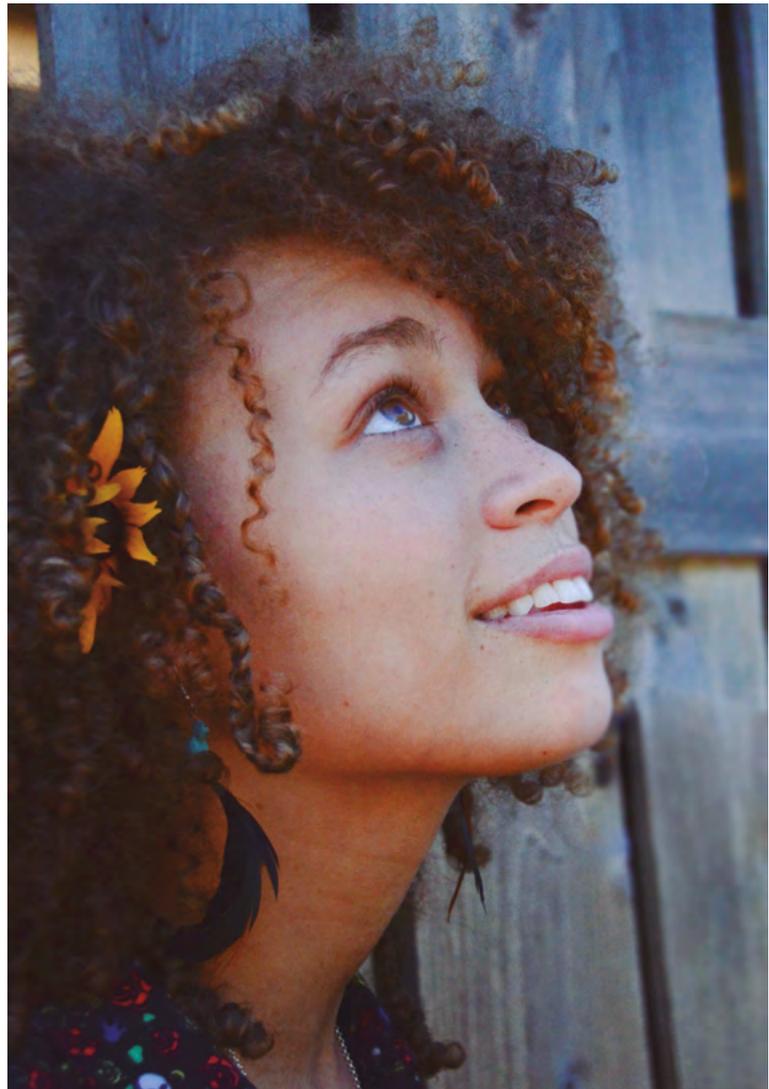


**El bienestar juega un papel esencial en la capacidad atencional, ya que es un componente que influye en la habilidad para concentrarse y poder llevar a cabo nuestras tareas**

de puertas a través de las cuales la información sensorial de lo que nos rodea —lo que vemos, lo que oímos, las sensaciones táctiles y térmicas...— entra a nuestro pensamiento y se dirige a su destino. Cuando estas puertas no dejan pasar la información a nuestro pensamiento en el momento adecuado, no podemos procesarla y realizar acciones posteriores con ella. Por ejemplo, no podemos responder a una pregunta que nos hace una compañera porque la información auditiva, aunque hemos podido recibirla, pasa a través de las puertas en un momento en el que no puede procesarse.

¿Cuáles son los motivos de que las puertas no lleven la información hasta su correcto procesamiento? Una de las razones por las que puede ocurrir esto es porque el cerebro se encuentra procesando una gran cantidad de información a la vez.

Pongamos que nos encontramos preocupados porque mañana tenemos que realizar una presentación en clase y constantemente recordamos que tendremos que hablar en público. Nos invaden pensamientos sobre cómo nos evaluará nuestra profesora, qué dirán nuestros compañeros y si seremos capaces de hablar correctamente. Estos pensamientos están desencadenando una gran ansiedad y que sintamos emociones como el miedo. Estamos en un estado atencional de alerta que hace que nuestra mente requiera toda la información posible del entorno para lo que considera como nuestra "supervivencia". A pesar de que en este momento no hay una "amenaza" real, estamos en un estado negativo de



alta activación. Es por ello que abrimos todas las puertas y dejamos pasar toda la información de nuestro entorno a la vez. En este momento nos costará trabajo prestar atención y participar en una conversación, ya que nuestra mente está ocupada por todas nuestras preocupaciones al mismo tiempo que recibe toda la información procedente del entorno.

Otra posibilidad, es que nos encontremos en un estado de baja activación negativa. Si estamos experimentando emociones como la tristeza y pensamientos negativos acerca de nosotros mismos, nos encontramos apáticos y desmotivados. Nuestro cerebro tiene las puertas cerradas, evita que recibamos más información de la que podemos hacer frente con nuestra baja energía y el agotamiento que sufrimos. Es por ello que, por ejemplo, hacemos un esfuerzo leyendo un texto, y no logramos entender las ideas que expo-



## ACTIVIDADES DE AULA

Para crear un ambiente tranquilo e intencional en el aprendizaje, un recurso es la realización de ejercicios de toma de tierra o *grounding*. Pueden conllevar tan solo tres minutos y son de especial ayuda antes de comenzar a hacer tareas académicas, ya que también podemos conectarlas con la intención o propósito para este momento.

Estos ejercicios, no han de constituir meditaciones guiadas que traten del pasado o futuro (únicamente empleadas en psicoterapia bajo supervisión de profesionales), sino ejercicios simples que consisten en poner toda nuestra atención en observar el mundo que nos rodea o nuestras sensaciones habitando el propio cuerpo y mente.

### EJEMPLO DE ACTIVIDAD:

Nos sentaremos en una posición cómoda y erguida y cerraremos los ojos o relajaremos la mirada, mirando hacia abajo.

- Observaremos nuestra respiración durante tres respiraciones profundas, inhalando y exhalando lentamente.
- Visualizaremos nuestro cuerpo, como si se tratase de un escáner, iremos sintiendo nuestro cuerpo siguiendo un recorrido ordenado. Empezaremos por los pies e iremos subiendo por todo el cuerpo, apreciando las sensaciones (la textura del interior de nuestros zapatos, el calor dentro de los calcetines, la dureza de la silla en la que estamos sentados, el respaldo tocando nuestra espalda, si sentimos alguna tensión muscular).
- Estaremos presentes en nuestro cuerpo, observando sin hacer nada, sin responder. Solo dejando que la información nos llegue, que suceda lo que está sucediendo, sea lo que sea eso que percibimos dentro de nosotros.
- Después prestaremos atención a los sonidos o el silencio del lugar en el que estamos, lo que registran nuestros sentidos que viene de fuera.
- Finalmente nos visualizamos en el espacio y momento en que estamos y, a continuación, cada uno pensaremos en la intención que tenemos para este momento. Esto consistirá en nuestra forma de estar presentes, cómo queremos estar (no serán objetivos sobre resultados “estudiar el tema 2”, sino el propósito de nuestra actitud o forma de estar como “mi intención es aprender y mantenerme positivo” o “en ese momento voy a ser valiente y optimista”).
- Poco a poco volveremos a abrir los ojos u observar lo que nos rodea, conectando de nuevo con aquello que estábamos haciendo.

Más ejercicios adecuados para distintas edades: <https://www.unicef.org/bolivia/media/5451/file/Maestros%20-%20Atenci%C3%B3n%20plena.pdf>

ne. Nuestra atención responde acorde a nuestro estado emocional, para ayudarnos en función de lo que sería de mayor ayuda para preservarnos.

De esta manera, estos mecanismos explican cómo las personas con estados de malestar prolongados experimentan dificultades de concentración que repercuten negativamente en su funcionamiento cotidiano.

### La atención necesita bienestar emocional

El desarrollo de nuestros hijos, hijas y alumnado conlleva el continuo aprendizaje en todos los ámbitos de su vida. En

todo momento se encuentran adquiriendo conocimientos y habilidades para su futuro, ya sea en clase o en las relaciones sociales con sus amistades y familiares. Debido a ello, la capacidad atencional juega un papel esencial en el desarrollo saludable, de la misma manera que lo hace el bienestar emocional que permite su funcionamiento. ¿Qué requiere la atención para el desarrollo saludable?

- Las puertas se tienen que poder abrir: es decir, tenemos que estar en un estado de activación que nos permita estar motivados y con energía, con sentimientos como interés y curiosidad.
- Tiene que haber espacio para pasar: no puede haber pensamientos persistentes ocupando toda la capacidad de procesar información. Para poder gestionar estos pensamientos negativos persistentes, necesitamos poder sentirnos en un entorno seguro, en el que cometer errores, y realizar un proceso de aprendizaje con una mentalidad de crecimiento progresivo, centrado en el camino para el aprendizaje y no en la presión del logro del objetivo.

En otras palabras, la atención necesita un entorno que facilite el bienestar emocional.

### ¿Es el bienestar lo mismo que no estar mal?

Diariamente preguntamos y somos preguntados “¿qué tal estás?”. Una pregunta a la que, de forma automática, solemos responder de manera positiva, a no ser que estemos pasando por un mal momento vital. Aunque en nuestras conversaciones, consideramos que no estar mal significa estar bien, ¿es no estar mal lo mismo que estar bien? Cuando hablamos de salud mental, ¿qué significa?

La salud mental positiva consiste en un estado de bienestar mental, no en la mera ausencia de afecciones o enfermedad. En este estado de bienestar las personas desarrollan su potencial, pueden afrontar las tensiones de la vida, trabajar de forma fructífera y contribuir a su



### Ilustración 1. Continuo de la salud mental en infancia y adolescencia

Teniendo en cuenta mis emociones en las últimas 2 semanas, ¿dónde me encuentro? ¿Me vendría bien ayuda de otras personas?

comunidad. El bienestar juega un papel esencial en la capacidad atencional, ya que es un componente que influencia la habilidad para concentrarse y poder llevar a cabo nuestras tareas en casa, en el trabajo, en el aula, e incluso en nuestras relaciones sociales.

Es por ello, que el bienestar emocional es un ingrediente clave para el desarrollo evolutivo en la infancia, la adolescencia y la juventud, que favorece el logro de los diferentes aprendizajes requeridos en cada una de estas etapas. El bienestar, por tanto, es entendido como una forma de estar y funcionar positivamente, que se caracteriza por variar a lo largo de nuestra vida. Al tratarse del estado de las personas, sus condiciones van a verse influidas por las circunstancias de nuestro entorno. En algunas épocas de menor bienestar emocional, atravesaremos estadios en los que podremos hacer frente de forma menos eficiente a los retos que conlleve ese momento, mientras que en otros en los que disfrutemos de mayor bienestar emocional seremos capaces de sobrellevar las adversidades de mejor manera.

Para poder ofrecer apoyo, el diálogo es la herramienta más poderosa de la que disponemos, ya que las conversaciones nos dan gran cantidad de detalles sobre experiencias y pensamientos, no solo a través de lo que se comunica, sino también cómo se muestran y actúan las personas cuando dialogamos. La comunicación en la familia y en la escuela es de gran importancia no solo para identificar dificultades en el funcionamiento emocional, sino también para valorar el bienestar. Además, observar los comportamientos de nuestros jóvenes nos ayuda a conocer cómo se encuentran en el ámbito educativo o en el ámbito familiar. Para brindar el apoyo adecuado, es fundamental permanecer atentos a las señales que reflejan el estado emocional en el que se encuentran, aunque a veces nos cueste identificarlo.

En la ilustración, podemos ver que, en ausencia de bienestar emocional, lidiar con el estrés y las actividades diarias comienza a hacerse paulatinamente más difícil. De forma contraria, cuando disfru-



tamos de bienestar emocional valoramos positivamente nuestras acciones y habilidades, participamos socialmente, adquirimos motivación e interés, nos sentimos optimistas y podemos concentrarnos y aprender mejor. El estado óptimo en que somos nuestra mejor versión es denominado por la psicología positiva como *flourishing* o *floreCIMIENTO*, que permite a cada persona alcanzar su máximo po-



## CAMINANDO JUNTOS

El ritmo de vida frenético, el uso constante de pantallas y estar sometidos a muchos estímulos rápidos y simultáneos a veces conlleva que estemos “encerrados” en nuestra cabeza y ocurra una desconexión con nuestro presente, nuestro cuerpo y lo que nos rodea. Algunas prácticas que las familias pueden emplear en casa para favorecer la atención y el bienestar emocional son las que ayudan a conectar con el cuerpo y el entorno físico:

- **Programar descansos frecuentes.** La atención que se requiere para realizar actividades o estudiar puede mejorarse a través de la división de los tiempos que se emplean para ello a través de prever descansos antes de comenzar las tareas. Un ejemplo es dividir las tardes de estudio en bloques de concentración de 25 minutos separados por descansos de 5 minutos (adaptaremos la frecuencia de los descansos según las necesidades individuales y la edad).
- **Destensar el cuerpo.** Los tiempos prolongados sentados o en posiciones estáticas nos hacen sufrir tensiones musculares que además de ser problemáticas para nuestra salud física, también dificultan encontrarnos en estado adecuado para concentrarnos. Estas tensiones, precisamente aparecen más fácilmente en respuesta a dificultades emocionales y especialmente en momentos en los que pasamos por ansiedad. Para mantener el cuerpo saludable y facilitar un estado en que nos encontremos más relajados a nivel físico y mental, realizar estiramientos es muy importante. Dedicar unos minutos marca la diferencia en nuestro estado, realizando estos estiramientos, por ejemplo, durante los descansos de estudio, por las mañanas o antes de dormir.
- **Contacto diario con la naturaleza.** En ocasiones, vivir en grandes ciudades y la falta de espacios verdes a nuestro alrededor origina una desconexión con el mundo que nos rodea. Dar un paseo por un espacio verde o una calle con jardines arbolados antes de realizar tareas nos ayuda a mejorar la concentración y eleva nuestro bienestar emocional.

tencial y experimentar su vida desde una actitud de crecimiento y sensación de prosperidad. Esta forma de hacer frente a los desafíos es especialmente positiva en los procesos de aprendizaje, ya que permite centrarse en el progreso personal, valorar el desempeño y superar las emociones negativas, para no focalizarse de forma demasiado crítica en los errores y estancarse.

Apoyar a los jóvenes en su desarrollo saludable incluye también ayudarles a alcanzar su máximo potencial a través de fomentar espacios y relaciones en las que *florecer*.

### Construir un lugar en el que florecer

Como figuras esenciales en la vida de las personas más jóvenes, puede que sintamos la urgencia de evitar que experimenten malestar emocional. Aquello en lo que tenemos el potencial para ser un

gran apoyo es en la creación de oportunidades para el aprendizaje. Gestionar las emociones negativas que puedan emerger también necesita de conocimientos y práctica. Para este aprendizaje nuestra labor puede ser muy beneficiosa, ya que, en nuestra mano está proporcionarles un entorno seguro, de confianza, respeto y escucha en el que expresarse y ser apoyados.

En este entorno, validamos las emociones que sienten, comunicamos que sentir nerviosismo, tristeza, miedo o vergüenza es normal y no les apresuramos a resolver la emoción. Transmitimos que no estar siempre bien también está bien. Ser humanos conlleva tener estados emocionales en toda circunstancia. Esto podemos reflejarlo no esperando que siempre demuestren que están bien o que ignoren estas emociones. Las emociones se viven, y hay que darles tiempo y espacio de discusión en nuestro día a día, para aprender a pensar en por qué me siento así, qué puedo hacer para sentirme mejor, qué ideas me ayudan a hacer frente a esta emoción y después reconocer el trabajo que he hecho lidiando con ella.

Hablar de emociones, tanto en clase como en casa, es muy importante en estos aprendizajes y mantener conversaciones abiertas en las que expresemos que reconocemos aquello que sienten. Las emociones que se experimentan en la infancia y adolescencia son también reales y sus preocupaciones son las correspondientes a las dificultades y problemáticas de su edad y contexto. Aunque para nosotras no tengan el mismo significado o importancia, son centrales en su vida, por lo que son relevantes también para sus relaciones sociales y la aceptación por compañeros y compañeras. Es importante poner en valor su mundo emocional y generar ambientes en los que puedan hablar de sus dificultades, expresar sus preocupaciones y comunicar cuándo no se pueden concentrar en clase sin tener miedo a que por ello se les culpabilice por no obtener el rendimiento académico deseado.

Especialmente en épocas de malestar emocional, prestar atención se hace



## ÁGORA DE PROFESORES

## FLORECER EN EL AULA

Algunas consideraciones que el profesorado puede valorar para crear un entorno de aprendizaje que fomente el bienestar se encuentran relacionadas con la percepción de ese ambiente en el que el aprendizaje tiene lugar y las relaciones con las personas que nos acompañan. Para poder introducir y modificar prácticas educativas de acuerdo a las necesidades del aula, nos plantearemos qué características del entorno estamos promoviendo diariamente. Podemos ayudarnos valorando:

- Las emociones que experimenta el alumnado en clase.
- Su capacidad para manejar las emociones negativas, la ansiedad y la preocupación.
- Las oportunidades de participación del alumnado en todas las actividades.
- Tanto la inclusión y representación de todo el alumnado como la forma en que esta es sentida.
- El aprendizaje de los errores orientado a superar el malestar y la culpabilidad.
- El aprendizaje a través de una perspectiva de optimismo y crecimiento como un proceso.
- El establecimiento de relaciones positivas entre el alumnado.
- Las conversaciones explícitas acerca de la clase como ambiente seguro y de aceptación.

mucho más complicado y por ello requiere un esfuerzo cognitivo superior al que haríamos en otro momento. Puede aparecer fatiga y cansancio con mayor facilidad y frecuencia. Esto significará que serán necesarios mayores tiempos de descanso y que las pausas sean más a menudo que en otras épocas, lo que también se verá reflejado en su actividad en casa y en sus relaciones con amistades. Consecuentemente, debemos respetar estos descansos, aunque desde nuestro punto de vista "no hayan hecho nada para sentirse cansados", ya que el esfuerzo que supone realizar las actividades diarias habituales en este momento es muy superior e implica una recuperación más larga.

No significa que no sean capaces de hacer las cosas, sino que hay momentos en los que necesitamos más ayuda, descansar más, tratar las preocupaciones que nos invaden, lidiar con emociones como la tristeza... Las dificultades emocionales no nos definen como personas. Para que las épocas de mayor dificultad no se conviertan en determinantes de su éxito, podemos ayudarles a entender que equivocarse no significa que sean peores alumnos, sino que hay etapas en las que nos encontramos mejor y somos capaces de hacer más cosas que en otras. Esto no quiere decir que no debamos señalar cuando se han equivocado o han actuado mal, sino que la finalidad de comunicarlo sea que puedan superarlo y aprender de ello. Educar no es solo corregir errores, sino mostrar cómo resolverlos y cómo prepararse para enfrentarse a ellos la

próxima vez, también emocionalmente. Para educar jóvenes resilientes ante los problemas de su vida futura, es importante que puedan recuperarse de las adversidades por las que pasan desde una mentalidad de crecimiento y no de excesiva autocrítica.

Que nuestro alumnado, hijos e hijas florezcan es un objetivo al que aspirar y que nos sirve de guía, orientándonos en una dirección hacia la que apuntar nuestros esfuerzos como padres, madres y docentes •



## HEMOS HABLADO DE

**Dificultades emocionales; bienestar; atención; aprendizaje; salud mental; salud emocional.**

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en diciembre de 2024, revisado y aceptado en mayo de 2025.



## PARA SABER MÁS

- CHANG, R., FUKUDA, E., DURHAM, J. y LITTLE, T. D. (2017). Enhancing Students' Motivation with Autonomy-Supportive Classrooms. En M. L. Wehmeyer, K. A. Shogren, T. D. Little y S. J. Lopez (eds.), *Development of Self-Determination Through the Life-Course* (pp. 99-110). Springer Netherlands. [https://doi.org/10.1007/978-94-024-1042-6\\_8](https://doi.org/10.1007/978-94-024-1042-6_8)
- KING, P. (2021). *Cómo oír, escuchar y validar: Atraviesa las barreras invisibles y transforma tus relaciones*. Pkcs Media.
- RUEDA, M. R., MOYANO, S. y RICO-PICÓ, J. (2023). Attention: The grounds of self-regulated cognition. *WIREs Cognitive Science*, 14(1), e1582. <https://doi.org/10.1002/wcs.1582>