

Entrevista a Ernesto Gutiérrez Crespo, dinamizador del curso sobre manejo de la ansiedad y el malestar emocional: herramientas para trabajar con jóvenes



¿Realmente es tan preocupante el malestar emocional adolescente que parece existir en la actualidad?

Efectivamente, se trata de una problemática que se ha agudizado tras la epidemia del COVID19. Los datos hablan por sí solos: según una encuesta realizada a más de 40.000 jóvenes españoles, el 15% de los adolescentes españoles presenta síntomas de depresión grave o moderadamente grave (Unicef 2022). En Euskadi, según datos del Observatorio de la Juventud (2022), una de cada diez personas jóvenes de 15 a 29 años dice experimentar síntomas de ansiedad y/o depresión. Los datos están ahí y es necesario que no solo las instituciones sino el conjunto de la sociedad realice una reflexión profunda al respecto.

Además, hay un problema de fondo que es la escasez de recursos públicos para atender a los y las jóvenes con problemas de salud mental y malestar emocional. Esta problemática está afectando a los y las profesionales que trabajan en entidades educativas formales y no formales, que a menudo se sienten desbordados por este fenómeno y no saben cómo afrontarlo.

¿Es posible trabajar la prevención del malestar emocional y la ansiedad?

Claro. Actualmente, se percibe la urgencia de abordar las problemáticas emocionales que están surgiendo, pero es necesario que la educación en la gestión socioemocional, se inicie desde las etapas de Educación Infantil en adelante, de tal manera que las personas jóvenes al finalizar la ESO, cuenten con una caja de

herramientas suficientemente sólida como para enfrentarse a situaciones emocionalmente difíciles.

Las competencias socioemocionales pueden y deben trabajarse en el entorno educativo porque las propias leyes en este sector lo avalan (LOMLOE). No obstante, este tipo de enseñanzas todavía no se ha generalizado suficientemente en el día a día de los centros educativos. Además, un porcentaje significativo del profesorado y de los agentes educativos que trabajan con jóvenes carecen de formación en este ámbito.

¿Podemos ayudar a las personas jóvenes a afrontar los momentos duros de la vida?

Todos sabemos que en la vida vamos a pasar por momentos duros y difíciles, a nivel emocional, por diversas circunstancias. Muchas de esas circunstancias no son controlables por la propia persona (pérdida de seres queridos, enfermedades físicas...) pero otras situaciones generan un malestar excesivo que no guarda relación con el hecho objetivo que las ha generado. Es muy conocida la frase: "las cosas no son como son sino como somos".

Precisamente ante esas circunstancias es importante que la persona joven tenga herramientas de autogestión emocional que le ayuden a afrontar situaciones que le generan frustración o ansiedad. Concretamente, es importante que desarrolle la capacidad de resiliencia a la frustración, que es algo que también se aprende.

Esas herramientas son tan importantes para la vida como adquirir competencias de tipo intelectual. La neurociencia ha probado que, además, que no puede haber aprendizaje sin emoción: emoción y aprendizaje no son compartimentos estancos. Las investigaciones han demostrado que desarrollar en el alumnado competencias vinculadas con el bienestar socioemocional, así como con el cuidado de la salud mental, son fundamentales como factores de protección del suicidio y para favorecer el bienestar personal.

¿Qué aspectos principales hay que tener en cuenta para prevenir el malestar emocional y la ansiedad?

Por un lado, la persona joven debe ser consciente de las circunstancias que le generan malestar emocional y cómo reacciona ante ellas. Es decir, debe aprender a autoconocerse. Ese es el primer paso. Después debe aprender también estrategias de prevención y afrontamiento cuando el malestar emocional le inunda. En eso también podemos ayudarle, además de incidir en la importancia de pedir ayuda

porque muchos no lo hacen, por el estigma social vinculado a las enfermedades mentales o al malestar emocional.

Además, se abordará cómo trabajar con jóvenes algunas variables que se han demostrado que favorecen la resiliencia y la capacidad de afrontamiento del malestar, entre ellas: la autoestima, la flexibilidad cognitiva, el autocontrol, la gestión de conflictos, la empatía y otras.

Se darán pautas y estrategias psicoeducativas para trabajar esos aspectos con jóvenes.