

Capítulo 10

Represión de sentimientos en jóvenes del nivel media básica en Guadalajara

Artsa Stefanie Rendon Alba

<https://doi.org/10.61728/AE20257422>



La represión de sentimientos en jóvenes de secundaria es un tema al cual la gente le tendría que dar más importancia y no dejarlo pasar como algo que es solo un cambio para los jóvenes o dejar de verlo como que son cambios normales. Este tema puede tener un impacto significativo en su bienestar, tanto social, académico como personal. Para poder entenderla mejor, es necesario examinar el contexto social, familiar y cultural en el que los jóvenes se desarrollan. La presión para ajustarse a ciertas normas o expectativas puede ser aplastante; es por eso que muchos optan por esconder sus verdaderas emociones para evitar el rechazo, las burlas o el juicio de personas mayores.

La adolescencia es una etapa de muchos cambios, tanto físicos como emocionales; muchos de los adolescentes se enfrentan a dificultades para gestionar y expresar lo que sienten debido a varios factores.

Falta de educación emocional: En la mayoría de las escuelas, no se brinda una adecuada formación en habilidades socioemocionales, lo que deja a los jóvenes con una limitada capacidad para saber identificar, entender y expresar sus emociones de manera saludable.

Por gran parte, no contar con una educación emocional es muy grave, ya que los jóvenes, al no saber expresarse o guardar cualquier sentimiento que tienen por miedo a ser criticados, los lleva a querer terminar con sus vidas o caer a tener ansiedad o depresión.

Presión social: La presión social es la influencia ejercida por un grupo social que hace que la persona que la recibe cambie sus actitudes, sus pensamientos o incluso sus valores; esta presión se puede ejercer de forma consciente o inconsciente.

La mayoría de los adolescentes, por miedo a ser rechazados, deja de lado sus convicciones personales a cambio de pertenecer a un determinado grupo social.

Estereotipos de género: Los roles de género impuestos por la sociedad pueden influir en cómo los jóvenes se sienten con miedo a expresar sus emociones. Un claro ejemplo de ello es que a los hombres suelen decirles que mostrar tristeza o vulnerabilidad es solo para las niñas o que te hace ser una persona débil, mientras que las mujeres pueden ser estigmatizadas si muestran enojo o asertividad.

Expectativas familiares: En algunas familias suelen tener expectativas sobre sus hijos y, cuando sus hijos no cumplen con ciertas expectativas,

temen que sus padres se molesten con ellos. De ahí se desencadenan peleas con ellos y comienzan a insultarlos, diciéndoles que son personas débiles, y es ahí donde comienza una obsesión con querer ser perfectos para sus padres.

Ansiedad y depresión: La represión de sentimientos comienza con un desarrollo de trastornos como la ansiedad y la depresión, ya que las emociones no expresadas se acumulan y afectan la salud mental de los jóvenes, lo cual es preocupante. En la actualidad, los padres de familia piensan que los jóvenes que tienen ansiedad o depresión solamente lo dicen para llamar la atención, pero evaden una alerta de salud mental muy importante.

Redes sociales: En la actualidad, las redes sociales afectan mucho a los jóvenes, ya que comienzan a compararse con imágenes de “perfección” y sienten la presión de mostrar solo aspectos positivos de sus vidas, lo que lleva a ocultar o suprimir las emociones reales que puedan estar experimentando. La represión emocional tiene consecuencias muy graves para el bienestar de los adolescentes. Desde un punto de vista psicológico, esta práctica contribuye al desarrollo de trastornos como la ansiedad y la depresión, pero también afecta su capacidad para establecer relaciones saludables y para conocerse a sí mismos; esto puede llevar a que los jóvenes tengan:

Ansiedad, estrés, depresión, aislamiento, dificultades en las relaciones interpersonales, problemas de identidad y baja autoestima.

Es importante que los jóvenes de secundaria hablen de sus sentimientos porque guardar todos esos sentimientos puede hacer que todo sea más difícil. A veces piensan que expresar cómo se sienten los hace débiles o que sus compañeros se reirán de ellos, pero en realidad, hablar de sus emociones es algo valiente y necesario. Cuando nos guardamos lo que sentimos, esos pensamientos y emociones se acumulan y pueden convertirse en ansiedad, tristeza o incluso hacernos sentir solos, aunque estemos rodeados de gente. Es importante que en la etapa de la secundaria se normalice el hablar de sus sentimientos para que así los jóvenes se sientan más aliviados y comprendidos. Cuando ellos nos hagan saber sus preocupaciones, les haremos ver y sentir que no están solos, y les haremos entender y ver que otros han pasado o están pasando

por lo mismo. Al hacer que los jóvenes expresen lo que sienten, podrán encontrar apoyo con amigos, personas de la escuela o con sus propias familias. Esas personas pueden ayudar al joven que está expresando sus sentimientos y pueden ayudar a encontrar soluciones o simplemente con escucharlos; es mucha ayuda. También, hacer que hablen de sus sentimientos los ayudará a conocerse mejor y a entender qué les afecta y así poder encontrar formas para saber manejarlo sin necesidad de tener que esconderlo. Al hacer esto, mejorará la confianza de ellos y los hará más fuertes para enfrentar cualquier desafío.

La represión de sentimientos en jóvenes de secundaria puede contribuir al suicidio debido a la acumulación de emociones no expresadas y el aislamiento emocional que esto genera. Cuando un joven reprime sus emociones, como tristeza, miedo, frustración o dolor, esas emociones no desaparecen, sino que se acumulan y generan una carga interna. Eso puede provocar un sentimiento de soledad y desconexión, ya que al no compartir lo que sienten, los jóvenes pueden percibir que nadie los entiende o se preocupa por ellos.

El miedo al rechazo, al juicio o a ser vistos como “débiles” por mostrar vulnerabilidad puede llevar a los jóvenes a ocultar sus emociones incluso a las personas más cercanas.

La falta de comunicación y apoyo emocional contribuye a que se sientan atrapados y solos, aumentando su riesgo de pensamientos suicidas.

La presión social, las expectativas familiares, las experiencias de acoso o el miedo al fracaso pueden intensificar aún más esta carga, haciendo que la represión de sentimientos sea un factor que, si no se aborda a tiempo, se convierta en un riesgo serio para la vida de los adolescentes.

La represión constante de emociones llevará al desarrollo de problemas de salud mental; los más comunes son la ansiedad y la depresión.

Estas condiciones afectan el pensamiento, la percepción y el estado de ánimo, y pueden generar una sensación de desesperanza extrema.

Los adolescentes que sienten que no tienen una salida para expresar sus emociones pueden experimentar un dolor emocional tan intenso que creen que no hay solución posible y es ahí donde toman la decisión de quitarse la vida. En este estado, el suicidio puede percibirse erróneamente como una forma de escapar del sufrimiento.

Aspectos metodológicos

El objetivo es concientizar a jóvenes sobre la importancia de expresar libremente sus sentimientos y emociones sin temor a las críticas, que tengan la libertad de poder decir cómo se sienten, ya que es esencial para mantener una salud mental y emocional óptima, en especial en la etapa juvenil.

Otro de los objetivos es promover la importancia de crear espacios y estrategias que permitan a los jóvenes expresar sus sentimientos de manera segura y sin temor al juicio.

Al profundizar en este tema, se pretende generar conciencia en la comunidad educativa, las familias y los propios jóvenes sobre la necesidad de fomentar una comunicación abierta y un entorno de apoyo emocional que facilite el manejo saludable de las emociones.

Los jóvenes de secundaria que reprimen sus sentimientos tienen más probabilidad de desarrollar ansiedad y depresión. La falta de apoyo emocional en el entorno familiar y escolar influye en la represión de sentimientos en los jóvenes de secundaria.

Entre las preguntas de investigación que realicé destacan: ¿Cuáles son las causas y consecuencias de la represión de sentimientos en jóvenes de secundaria y cómo se puede abordar el tema de manera efectiva? Y en los hallazgos se encuentran las siguientes causas: bullying, miedo al juicio, falta de apoyo, falta de confianza en sí mismo, eventos del pasado que causan dolor emocional.

Consecuencias: depresión, ansiedad, autolesión, suicidio, adicciones, baja autoestima y dificultad para conectar con otras personas. ¿Cómo abordar el tema de manera efectiva? Habría que prestar atención a sus emociones, brindar apoyo emocional, incorporar en las escuelas programas de educación emocional y tener acceso a otros psicólogos.

Se tienen que identificar las causas y sus factores que afectan a los jóvenes en la represión de sus sentimientos, así como desarrollar y proponer actividades educativas en las escuelas para mejorar la salud mental de las y los jóvenes.

Para este avance de investigación, otro de los objetivos es analizar cómo la familia, la escuela y las comunidades de las y los jóvenes influ-

yen en la represión de sus sentimientos. Fomentar la conciencia y comprensión sobre la represión de sentimientos en los jóvenes de secundaria entre los mismos educadores y los padres de familia. Si aplicamos una teoría cuantitativa al tema de la represión de sentimientos en jóvenes de secundaria, nos enfocamos en medir, analizar y describir el fenómeno mediante datos numéricos y estadísticos. Esto significa estructurar la investigación a partir de la recolección de datos de una muestra de adolescentes para entender el impacto, las causas y las consecuencias de la represión emocional a partir de mediciones concretas.

¿Qué implicaría un enfoque cuantitativo? Encuestas y cuestionarios, estadísticas y análisis de datos, comparaciones y predicción y generalización. Un enfoque cuantitativo aplicado a la represión de sentimientos en jóvenes de secundaria nos permitiría medir, comparar y analizar el fenómeno de manera sistemática, proporcionando datos útiles para elaborar estrategias de intervención. Sin embargo, es importante complementar este estudio con enfoques cualitativos que profundicen en la experiencia subjetiva y emocional de las y los jóvenes, para obtener una visión más completa del problema.

Si utilizamos un enfoque cualitativo para estudiar la represión de sentimientos en jóvenes de secundaria, la investigación se centraría en comprender de manera profunda las experiencias, percepciones y emociones de las y los jóvenes. Este enfoque busca explorar y describir el fenómeno desde una perspectiva subjetiva, abordando el “cómo” y el “por qué” los jóvenes reprimen sus sentimientos y el impacto que esto tiene en su vida diaria.

¿Qué implicaría un enfoque cualitativo?

Entrevistas en profundidad, grupos focales y observaciones, así como análisis de relatos, pueden dar cuenta de las historias personales sobre cómo la represión emocional ha afectado su autoestima, relaciones o desempeño académico, percepciones sobre cómo el entorno escolar y social influye en la expresión de sus emociones, sentimientos de alivio, miedo o vergüenza asociados con la expresión o represión de emociones. El uso de un enfoque cualitativo en el estudio de la represión de sentimientos en jóvenes de secundaria permite comprender el fenómeno de manera profunda, centrándose en las voces y experiencias individuales.

Este enfoque aporta una perspectiva rica y matizada que puede ser clave para diseñar programas de apoyo emocional y estrategias de intervención más empáticas y efectivas para los jóvenes.

Las preguntas de las entrevistas semiestructuradas que llevé a cabo fueron las siguientes: 1. ¿Hay alguien con quien sientas que puedes ser completamente honesto/a sobre lo que sientes? 2. ¿Te gustaría que hubiera más espacios o actividades en tu escuela para hablar sobre emociones y sentimientos? 3. ¿Alguna vez sentiste que tuviste que ocultar tus sentimientos por miedo a las críticas? 4. ¿Crees que es fácil o difícil para los jóvenes expresar lo que sienten?, ¿Por qué? 5. ¿Qué haces cuando te sientes triste o moleto/a? 6. ¿Cuando te sientes triste o molesto/a, ¿sueles compartirlo con alguien o lo guardas para ti mismo? 7. ¿Qué tipo de emociones crees que son más difíciles de expresar frente a tus compañeras/os? 8. ¿Crees que tus amigos/as te juzgarán si expresaras tus sentimientos o emociones de manera abierta? ¿Por qué? 9. ¿Cómo describirías cómo te sientes la mayor parte del tiempo? 10. Si tuvieras la oportunidad de cambiar algo sobre cómo las personas manejan sus emociones en la escuela, ¿qué cambiarías? y 11. ¿Crees que reprimir tus emociones te afecta en cómo te relacionas?

Sujetos de estudio

Para este avance de investigación entrevisté a estudiantes de la Secundaria Mixta No. 2 y la Escuela Secundaria Técnica No. 86.

La represión de sentimientos en jóvenes de secundaria es un problema complejo que tiene profundas repercusiones en el bienestar emocional, social y académico de quienes lo experimentan. Durante la adolescencia, los jóvenes enfrentan una etapa de grandes cambios físicos, psicológicos y sociales. Esta transición suele estar acompañada por una serie de desafíos, como la presión para cumplir con las expectativas sociales, las exigencias académicas, la búsqueda de aceptación entre sus pares y, en muchos casos, el temor al rechazo o al juicio. Todos estos factores pueden llevar a que los adolescentes repriman sus emociones, lo que significa que eligen (consciente o inconscientemente) no expresar o compartir lo que sienten.

La represión de emociones no es un fenómeno superficial. Por el contrario, puede ser una respuesta a la presión por ajustarse a ciertas normas sociales que dictan cómo “deben” comportarse los adolescentes, especialmente en términos de mostrar fortaleza y ocultar cualquier signo de vulnerabilidad. En muchos contextos, expresar emociones como tristeza, miedo, ansiedad o confusión es visto como un signo de debilidad, lo que lleva a los adolescentes a esconder su verdadero estado emocional para evitar ser percibidos como “débiles”, “problemáticos” o “exagerados”. Sin embargo, esta supuesta solución al problema —reprimir sentimientos— solo lo agrava.

Cuando un adolescente reprime sus emociones, esas emociones no desaparecen. En cambio, se acumulan y generan una carga emocional interna que puede ser difícil de manejar. Este proceso puede dar lugar a una serie de problemas de salud mental, incluyendo la ansiedad, la depresión, el estrés crónico y, en casos más extremos, la ideación suicida. La falta de una vía adecuada para expresar lo que sienten los lleva a experimentar un profundo aislamiento, incluso cuando están rodeados de personas. El sentimiento de “no ser comprendido” o “no poder confiar en nadie” se arraiga, lo que refuerza aún más el ciclo de represión y soledad.

El contexto escolar, que debería ser un lugar seguro para el desarrollo emocional y académico, muchas veces refuerza la represión de sentimientos. Los sistemas escolares están altamente enfocados en el rendimiento académico, pero no siempre consideran la importancia de la salud emocional. En muchas ocasiones, los jóvenes sienten que no hay espacio para hablar de sus problemas, y temen ser juzgados por sus compañeros o ignorados por los adultos. La falta de programas de apoyo emocional en las escuelas contribuye a que los adolescentes no tengan las herramientas para lidiar con sus emociones de manera saludable.

El entorno familiar también juega un papel clave en la represión de emociones. En algunos casos, los padres pueden imponer expectativas demasiado altas o transmitir mensajes contradictorios, como exigir un comportamiento “fuerte” mientras reprimen las emociones propias. Esto crea una cultura de silencio en torno a los sentimientos, donde se enseña a los adolescentes que deben “aguantar” y no expresar su dolor o su frustración. La falta de comunicación abierta dentro de la familia puede hacer que el joven se sienta aún más solo y sin un lugar donde acudir.

La represión de sentimientos tiene consecuencias tangibles y peligrosas. Los adolescentes que no aprenden a manejar sus emociones de manera saludable pueden presentar conductas autodestructivas, dificultad para establecer relaciones saludables y bajo rendimiento académico debido a su estado emocional. En los casos más graves, el dolor emocional que sienten puede volverse tan insoportable que el suicidio parece una salida. Esto demuestra la gravedad del problema y la urgencia de actuar.

Desde una perspectiva de intervención, es fundamental crear entornos que permitan a los adolescentes expresar sus sentimientos de manera abierta y sin miedo. Las escuelas deben implementar programas de apoyo.

emocional, fomentar talleres de manejo de emociones y capacitar a docentes para que actúen como figuras de apoyo. Asimismo, las familias deben ser conscientes de la importancia de crear un espacio seguro para hablar sobre emociones, validando lo que los adolescentes sienten y escuchándolos sin juzgar.

Los adolescentes necesitan saber que expresar sus emociones no es un signo de debilidad, sino un paso hacia la fortaleza emocional. Aprender a reconocer, aceptar y manejar sus sentimientos es clave para su desarrollo y bienestar. No se trata solo de prevenir problemas como la ansiedad o la depresión, sino de ayudarlos a desarrollar una autoestima más sólida, relaciones más genuinas y una mayor capacidad para afrontar los desafíos que la vida les plantee.

En conclusión, la represión de sentimientos en jóvenes de secundaria es un problema que debe abordarse con seriedad y empatía. Si bien el camino para superar este problema puede ser complejo, los esfuerzos para construir entornos seguros, comprensivos y de apoyo valen la pena. Con el acompañamiento adecuado, los adolescentes pueden aprender a expresar sus emociones de manera saludable, fortaleciendo así su bienestar mental, social y académico.

Si se habla, podemos prevenir: La depresión. El suicidio. La ansiedad. El aislamiento social. Los problemas de autoestima. Las adicciones. La violencia y agresión. Los problemas de salud.

Conclusión preliminar

A manera de conclusión, de forma preliminar, en materia de salud mental, entre los primeros hallazgos, encontré que las repercusiones de reprimir sus sentimientos son: ansiedad y estrés prolongado, depresión o posibles crisis emocionales, baja autoestima y autopercepción negativa, así como dificultad para regular sus emociones.

Referencias

- Fuentes, A. S. (2019). *Actividades para trabajar las emociones en secundaria*. Portal educativo: Educa y Aprende; Centro de formación ACN. <https://educayaprende.com/fichas-inteligencia-emocional-para-la-etapa-de>
- Sara. (2024). *Estrategias para trabajar las emociones con adolescentes: guía práctica*. Educatic. <https://educatic.ar/trabajaremociones-con-adolescentes>