



INDICADORES DE MALESTAR EMOCIONAL EN LA ADOLESCENCIA



Señales que pueden indicar que un adolescente necesita apoyo.
Observar, comprender y **actuar a tiempo** marca la diferencia.



INDICADORES ACADÉMICOS



Descenso del rendimiento

- Bajada significativa de notas o resultados.
- Dificultad para mantener el nivel habitual.
- Tareas incompletas o con menor calidad.
- Puede reflejar desmotivación, agotamiento, sobrecarga emocional o problemas de autoestima.



Falta de concentración

- Dificultad para mantener la atención en clase o al estudiar.
- Errores por despistes, olvidos frecuentes.
- Mente "en blanco" o dispersa.
- Puede estar relacionada con ansiedad, preocupación o cansancio emocional.



Desmotivación

- Pérdida de interés por las actividades escolares.
- Sensación de "no sirve para nada" o inutilidad.
- Cumple por obligación, sin implicación.
- Puede ser señal de tristeza, falta de sentido, agotamiento o desconexión emocional.



INDICADORES EMOCIONALES



Tristeza

- Expresión frecuente de sentirse triste o vacío.
- Llanto fácil, apatía, falta de ilusión.
- Pérdida de interés por actividades que antes disfrutaba.
- Puede ser un signo de malestar emocional profundo.



Ansiedad

- Preocupaciones constantes o anticipación negativa.
- Síntomas físicos: dolor de cabeza, molestias estomacales, tensión muscular.
- Miedo a equivocarse o a ser juzgado.
- Puede interferir en su bienestar y en el aprendizaje.



Irritabilidad

- Reacciones desproporcionadas ante situaciones cotidianas.
- Mal humor persistente o cambios de humor frecuentes.
- Dificultad para gestionar emociones.
- Puede esconder frustración, estrés o dolor emocional.



Baja autoestima

- Habla negativamente de sí mismo/a.
- Se siente poco capaz o valioso/a.
- Evita retos por miedo al fracaso.
- Puede derivar en aislamiento y desmotivación.



INDICADORES CONDUCTUALES



Aislamiento

- Se aleja de compañeros/as y de actividades grupales.
- Prefiere estar solo/a en clase o recreos.
- Evita participar o compartir.
- Puede indicar tristeza, inseguridad o sensación de no pertenencia.



Cambios bruscos de conducta

- Variaciones repentinas en su forma de ser o actuar.
- De estar tranquilo/a a irritable, o viceversa.
- Puede reflejar inestabilidad emocional o situaciones personales difíciles.



Impulsividad

- Actúa sin pensar en las consecuencias.
- Dificultad para esperar turnos o respetar normas.
- Respuestas impulsivas ante la frustración.
- Puede estar relacionada con ansiedad, frustración o dificultades de autorregulación.



Absentismo

- Faltas injustificadas o llegadas tardías frecuentes.
- Evita asistir a determinadas asignaturas o actividades.
- Puede ser una forma de escape ante malestar emocional, ansiedad o rechazo social.



INDICADORES RELACIONALES



Conflictos frecuentes

- Discusiones repetidas con compañeros/as o adultos.
- Dificultad para aceptar normas o límites.
- Relaciones tensas o agresivas.
- Puede ser expresión de malestar, frustración o falta de habilidades sociales.



Rechazo o exclusión social

- No es elegido/a en actividades grupales.
- Recibe burlas, críticas o indiferencia.
- Puede generar sentimientos de tristeza, inseguridad y baja autoestima.



Dificultades para relacionarse

- Le cuesta iniciar o mantener conversaciones.
- Inseguridad, timidez excesiva o miedo al juicio.
- Puede limitar su participación y su bienestar emocional.



LA CONDUCTA ES UN MENSAJE: *comprender antes que etiquetar*

Detrás de cada comportamiento hay una necesidad, una emoción y una historia que merece ser escuchada.

- ✓ Observa sin juzgar.
- ✓ Escucha con empatía.
- ✓ Pregunta y acompaña.
- ✓ Actúa en red.
- ✓ Cada gesto cuenta.

