



# Gestión de Emociones

**DEPARTAMENTO PSICOPEDAGÓGICO**



La adolescencia es una etapa evolutiva hermosa y compleja al mismo tiempo a nivel emocional. Los cambios de humor, inexplicables altibajos emocionales, rebeldía y el egocentrismo son características propias de la edad que pueden ser atenuados, en gran medida, por unas buenas prácticas emocionales trabajadas en familia. El conocimiento, la comprensión y el manejo de las emociones van a ser claves en su presente; pero también, en su futuro personal y profesional. Si bien todas las emociones que experimentamos son útiles, válidas, universales y necesarias, debemos aprender a adecuarlas al contexto y regularlas adecuadamente. Adquirir control sobre nuestras emociones y darnos un momento para pensar antes de actuar es un proceso largo que vamos aprendiendo desde pequeños (algunos con más éxito que otros).

La autorregulación emocional es la capacidad que permite a las personas manejar sus propias emociones. Es la facultad que nos permite responder a las exigencias de nuestro contexto a nivel emocional de una forma que sea socialmente aceptada y adecuada. También tiene que ser flexible para poder adaptarnos a cada situación concreta, para experimentar reacciones espontáneas y para demorar estas reacciones cuando también se necesite.



A continuación, les proponemos algunas recomendaciones que pueden ser de utilidad para acompañar y guiar este proceso con nuestros hijos adolescentes:

**Ayúdelo a reconocer y a hablar de sus emociones:** Ayudar a nuestros hijos a reconocer cómo se están sintiendo ante ciertas situaciones es una buena manera de ayudarlos a tener un mayor control sobre sus reacciones. Debemos estar atentos ante aquellas señales de que algo les está perturbando.

**Ayúdelo a reflexionar:** Es importante tener un estrecho vínculo afectivo y una comunicación abierta con nuestro hijo, que le permita saber que puede acercarse a nosotros. A veces, solo espera ser escuchado, no necesariamente quiere o necesita que le digamos lo mal que estuvo o que le llenemos de ideas sobre qué hacer. El que se sientan escuchados y acompañados por nosotros sin ser invasivos es muy valioso; podemos sutilmente ayudarlos a hacer una auto-reflexión sobre alguna mala reacción que hayan podido tener y hacer que ellos mismos encuentren el camino para resolverlo.





**Conversar con ellos acerca de qué estrategias pueden realizar para calmar una emoción, cuando esta la siente muy intensa:** Puede realizarse, por ejemplo: ejercicios de respiración, mindfulness, actividad física, actividad artística, escribir acerca de cómo se siente, etc.

**Sea un buen modelo a seguir:** Por ejemplo, si nos ve reaccionando inadecuadamente cuando alguien nos comete alguna falta de tránsito o cuando nuestra computadora no funciona adecuadamente, no le ayuda. Es indispensable evaluar la forma en que nosotros manejamos nuestras emociones e impulsos y trabajar en ello.

**Enseñarles a afrontar los problemas:** Es necesario que nuestros hijos sepan dar la importancia debida a un problema y que sepan buscar soluciones al mismo. Es positivo que ayudemos a nuestros hijos a resolver sus problemas, dándoles pautas y consejos; debemos darles la confianza suficiente como para que nos cuenten sus preocupaciones; pero, dándoles la independencia necesaria para que ellos mismos sepan afrontarlas y resolverlas.

**Límites:** Es importante que nuestros hijos sepan, en todo momento, dónde se encuentra el límite; enseñarles a ser independientes y a tomar sus decisiones, teniendo en cuenta que los adultos somos nosotros y no ellos. Desde el cariño y el respeto, es imprescindible que los padres aprendamos a no perder nunca nuestra autoridad.



