



**GUÍA PARA ENTENDER  
A TU HIJO O HIJA  
ADOLESCENTE**

las  
**EMOCIONES**  
EN LOS **ADOLESCENTES**



EDICIONES KIRÉ

las  
**EMOCIONES**  
EN LOS ADOLESCENTES

# ENTENDIENDO LAS EMOCIONES



# Módulo 1

## **La montaña rusa emocional: ¿Por qué los adolescentes sienten tanto?**

La adolescencia es como subirse a una montaña rusa que parece no tener fin. De repente, te sientes arriba, con la adrenalina al máximo, y al siguiente instante, puedes estar en una caída libre. ¿Por qué pasa esto? Bueno, no te preocupes, porque todo tiene una explicación.

Cuando hablamos de la adolescencia, no estamos solo hablando de cambios físicos, como crecer de golpe o empezar a tener acné. En realidad, el cerebro adolescente está en plena construcción, y eso tiene un impacto directo en las emociones. Según Philippa Perry, una psicoterapeuta que ha trabajado mucho con familias, el cerebro adolescente es una especie de "zona en construcción", donde se están creando nuevas conexiones neuronales a una velocidad impresionante. Esto puede hacer que las emociones se sientan más intensas y, a veces, incontrolables.

## Hormonas al ataque

Durante la adolescencia, las hormonas como la testosterona y el estrógeno comienzan a hacer de las suyas. Estas hormonas no solo afectan el cuerpo, sino también el cerebro, especialmente en áreas relacionadas con las emociones y la toma de decisiones. El Dr. Eduardo Calixto, neurocientífico y experto en el funcionamiento del cerebro, explica que las hormonas pueden aumentar la intensidad de lo que sentimos, haciendo que una pequeña discusión se sienta como el fin del mundo.

## El cerebro que crece

A medida que el cerebro se desarrolla, la parte encargada de regular las emociones, conocida como la corteza prefrontal, todavía está "poniéndose al día". Es como si tuvieras un carro súper potente, pero los frenos no están completamente listos.

Por eso, muchas veces las emociones pueden parecer abrumadoras o difíciles de manejar. No es que tu hijo adolescente esté exagerando, es que su cerebro está aprendiendo a cómo manejar tanta intensidad.



# La búsqueda de identidad

Además, en esta etapa, los adolescentes están en plena búsqueda de quiénes son. Rosa Barocio, educadora y autora de libros sobre crianza respetuosa, menciona que los adolescentes empiezan a cuestionarse todo: sus gustos, sus amistades, y sí, también a sus padres. Esta búsqueda puede generar muchas emociones diferentes, desde la euforia de sentirse independientes hasta la frustración de no saber exactamente quiénes quieren ser.

En resumen, la adolescencia es una etapa de cambios intensos, tanto por dentro como por fuera. Entender que estas emociones son una parte natural del proceso ayuda a los padres a ser más comprensivos y pacientes. Recuerda, la montaña rusa emocional es parte del viaje, pero no dura para siempre.

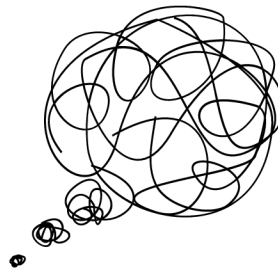


¡Y aquí estamos para ayudarte a entender y a acompañar a tu hijo en esta aventura!

# Principales emociones en esta etapa

Si alguna vez has sentido que tu hijo adolescente es un completo misterio, no estás solo. La adolescencia es una etapa donde las emociones pueden ser tan variadas como intensas. Vamos a explorar algunas de las emociones más comunes que experimentan los adolescentes y lo que significan realmente.

## Ansiedad: El miedo a lo desconocido



Imagina que cada día te enfrentas a una prueba que no sabes si vas a pasar. Esa es la sensación de muchos adolescentes cuando lidian con la ansiedad. No es raro que los chicos se sientan abrumados por las expectativas de la escuela, las relaciones con sus amigos, y la presión de "encajar". Según Lisa Damour, psicóloga y autora especializada en adolescentes, la ansiedad es una respuesta natural a los desafíos que ellos enfrentan, pero cuando se vuelve constante, puede convertirse en un obstáculo en su vida diaria.

Mira el ejemplo de Laura. Ella es una chica de 14 años que comenzó en una nueva escuela este año. La noche antes del primer día, no pudo dormir. Estaba preocupada por todo: ¿y si no hacía amigos? ¿y si se perdía en los pasillos?

Sin embargo, con el apoyo de sus padres, que validaron sus sentimientos y la animaron a dar pequeños pasos, Laura fue capaz de enfrentar su miedo. Entender que la ansiedad es una emoción común le ayudó a verla como un reto que podía superar, en lugar de un obstáculo insalvable.

## **Frustración: Cuando las cosas no salen como se planean**

La frustración es otra emoción que los adolescentes conocen bien. Piensa en todas las veces que intentaron hacer algo y no les salió como esperaban. Desde intentar sacar buenas notas hasta aprender a manejar una relación amorosa, la frustración puede surgir cuando sus expectativas no se alinean con la realidad. Daniel Siegel, un neurólogo que ha trabajado extensamente en el desarrollo adolescente, explica que esta frustración es en realidad una oportunidad para aprender a manejar la decepción y la resiliencia.

Por ejemplo, Marco, de 16 años, siempre había soñado con ser parte del equipo de fútbol de su escuela. Se preparó durante meses, pero cuando finalmente llegaron las pruebas, no logró entrar al equipo.

La frustración que sintió fue abrumadora. Al principio, se encerró en su habitación y no quería hablar con nadie.





Sus padres, aunque preocupados, le dieron espacio, pero también lo animaron a reflexionar sobre lo que había aprendido y cómo podía mejorar para la próxima vez. Con el tiempo, Marco volvió a entrenar, más decidido que nunca, y aunque no entró al equipo ese año, su persistencia fue un gran logro en sí mismo.

## **Tristeza: La emoción que todos quisiéramos evitar**



La tristeza es una emoción inevitable, y aunque puede ser difícil verla en nuestros hijos, es importante entender que también es parte del crecimiento. A veces, los adolescentes se sienten tristes por razones que pueden parecer menores desde una perspectiva adulta, como el fin de una amistad o un mal día en la escuela. Sin embargo, esta tristeza es real para ellos. Tal Ben-Shahar, experto en psicología positiva, sugiere que en lugar de tratar de "arreglar" la tristeza de nuestros hijos, es mejor acompañarlos y permitirles sentirla, para que aprendan a procesarla de manera saludable.

Pensemos en Sofía, que tenía 15 años cuando su mejor amiga se mudó a otra ciudad. Para Sofía, fue como perder una parte de sí misma. La tristeza la acompañó por semanas; no quería salir de casa ni hablar con otros amigos. Sus padres, aunque preocupados, le permitieron vivir su duelo y le ofrecieron su apoyo incondicional.

Con el tiempo, Sofía empezó a encontrar nuevas formas de conectarse con su amiga, manteniendo la amistad viva a pesar de la distancia, y descubrió que también podía abrirse a nuevas amistades en su escuela.

## **Diferencias entre emociones y comportamientos**

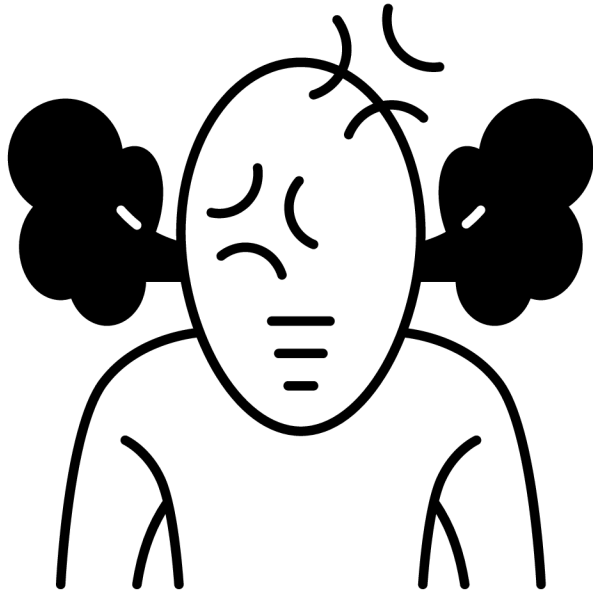


Como padres, debemos estar muy pendientes de la descarga emocional de nuestros hijos. Al sentir emociones tan intensas como el enojo o la frustración, los adolescentes buscarán la manera de expresar esas emociones, y, al ser la familia lo más cercano a ellos, es común que seamos los primeros en recibir el impacto de estos comportamientos. Es crucial recordar que detrás de cada acción hay una emoción subyacente que necesita ser entendida.

Es común que los padres confundan las emociones de sus hijos adolescentes con sus comportamientos. Sin embargo, es fundamental entender que la emoción es lo que sienten en su interior, mientras que el comportamiento es cómo expresan esa emoción. Aunque el comportamiento puede ser desafiante, recordar que detrás de esa acción hay una emoción subyacente puede cambiar la manera en que reaccionamos como padres.



# La ira: Una emoción mal entendida



La ira es una de esas emociones que suele ser juzgada por el comportamiento que genera. Un adolescente que grita, golpea la puerta o se niega a hablar puede parecer simplemente enojado, pero detrás de esa ira puede haber una mezcla de otras emociones como el miedo, la frustración o la tristeza.

Según la psicóloga Harriet Lerner, la ira en realidad puede ser una señal de que algo no está bien y necesita ser atendido, pero no siempre de la manera en que se expresa. Por ejemplo, Pedro, un adolescente de 15 años, regresó a casa un día completamente enfurecido después de que su maestro le llamara la atención frente a toda la clase. Sus padres, al ver su comportamiento, podrían haber pensado que Pedro estaba siendo irrespetuoso. Sin embargo, al sentarse a hablar con él, descubrieron que lo que realmente sentía era humillación y vergüenza, emociones que había canalizado en forma de ira. Comprender esto les permitió abordar la verdadera causa de su comportamiento, en lugar de reaccionar solo a la manifestación externa de su enojo.

# La tristeza y el aislamiento: Más allá de lo visible



Cuando un adolescente se aísla o deja de hacer actividades que antes disfrutaba, es fácil pensar que simplemente está siendo perezoso o desinteresado. Pero, en muchos casos, este comportamiento es un reflejo de una tristeza profunda que no sabe cómo expresar. La terapeuta Lori Gottlieb, autora de "Maybe You Should Talk to Someone", señala que los adolescentes a menudo tienen dificultades para articular sus emociones, por lo que sus comportamientos pueden ser la única pista de lo que realmente están sintiendo.

Tomemos el caso de Valeria, una joven de 17 años que comenzó a pasar más tiempo en su habitación y menos tiempo con sus amigos. Sus padres, al notar este cambio, se preocuparon por su comportamiento, pensando que estaba siendo antisocial. Sin embargo, al preguntar con empatía y paciencia, descubrieron que Valeria estaba luchando con la tristeza debido a la presión académica y la inseguridad sobre su futuro. Este descubrimiento les permitió ofrecerle el apoyo emocional que necesitaba, en lugar de simplemente castigarla por su aparente aislamiento. Es importante recordar que el comportamiento de un adolescente es a menudo un grito de ayuda. En lugar de centrarse únicamente en corregir la acción, es esencial mirar más allá y tratar de entender la emoción que la está impulsando.

Este enfoque no solo fortalece la relación entre padres e hijos, sino que también les enseña a los adolescentes a identificar y expresar sus emociones de manera más saludable.