



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

las
EMOCIONES
EN LOS **ADOLESCENTES**



EDICIONES KIRÉ

las
EMOCIONES
en los **ADOLESCENTES**

HERRAMIENTAS PRÁCTICAS
PARA LA GESTIÓN

EMOCIONAL



Módulo 4

Técnicas de respiración y relajación: Calmando la mente y el cuerpo

El estrés y la ansiedad son emociones comunes en la adolescencia, y es esencial que los adolescentes aprendan técnicas para manejar estos sentimientos de manera efectiva. Una de las formas más simples y efectivas de hacerlo es a través de la respiración y la relajación.

Respiración consciente: Una herramienta siempre a mano

La respiración consciente es una técnica poderosa que se puede practicar en cualquier lugar y en cualquier momento. Según la psicóloga clínica Marsha Linehan, creadora de la terapia dialéctico-conductual, la respiración consciente no solo ayuda a calmar la mente, sino que también reduce la

reactividad emocional. Enseñar a tu hijo a tomarse un momento para concentrarse en su respiración puede ser una herramienta invaluable para manejar situaciones estresantes.

Ejercicio práctico: Respiración 4-7-8



Este ejercicio es sencillo pero altamente efectivo. Consiste en inhalar profundamente por 4 segundos, mantener la respiración durante 7 segundos, y exhalar lentamente durante 8 segundos. Repite este ciclo al menos cuatro veces para notar un cambio significativo en la calma mental. Puedes practicarlo junto con tu hijo antes de dormir, o antes de enfrentar una situación estresante, como un examen o una presentación en la escuela.



Entrevista - "La importancia de la respiración consciente" en Radio Nacional de España

Esta entrevista con el psicólogo clínico Antonio Cano Vindel explica cómo la respiración consciente puede ser una herramienta clave para manejar la ansiedad. Escuchar este tipo de entrevistas en familia puede abrir una conversación sobre cómo implementar estas técnicas en la vida diaria.

Relajación muscular progresiva: Deshaciendo las tensiones del cuerpo

La relajación muscular progresiva, desarrollada por el médico Edmund Jacobson, es una técnica que ayuda a relajar el cuerpo y la mente al tensar y luego soltar grupos musculares de manera sistemática. Esta técnica es especialmente útil para adolescentes que tienen dificultades para dormir o que sienten tensión física debido al estrés.

Ejercicio práctico: Relajación progresiva paso a paso

Para practicar la relajación muscular progresiva, pide a tu hijo que se siente o se acueste en un lugar cómodo. Luego, guíalo a través de los siguientes pasos:

1. Manos y brazos: Pídele que apriete los puños y tense los músculos de los brazos durante 5 segundos, luego suéltalos y que preste atención a la sensación de relajación.
2. Cara y cuello: Pídele que tense los músculos de la cara (como si estuviera haciendo una mueca) y el cuello, manteniéndolos durante 5 segundos, y luego que los relaje.

3. Hombros y espalda: Que suba los hombros hacia las orejas, tensando los músculos, y luego los baje para relajarse.

4. Piernas y pies: Que apriete los dedos de los pies y tense las piernas, manteniéndolos durante 5 segundos, y luego que los relaje.

Este ejercicio, realizado de manera regular, puede ayudar a tu hijo a liberar la tensión acumulada y a encontrar una mayor calma física y mental.



Podcast - "Entiende tu mente" episodio sobre técnicas de relajación

En este popular podcast en español, se exploran diversas técnicas de relajación que pueden ser fácilmente aplicadas en el día a día. Escuchar episodios específicos sobre relajación puede motivar a tu hijo a integrar estas prácticas en su rutina diaria.



Actividades para regular las emociones: Fomentando la creatividad y el bienestar

A veces, los adolescentes necesitan más que palabras para expresar lo que sienten. Las actividades creativas y físicas pueden ser una excelente manera de liberar emociones, reducir el estrés y encontrar un equilibrio emocional.

Arte y creatividad: Expresando lo que las palabras no pueden decir

El arte es una forma poderosa de autoexpresión, y muchas veces, los adolescentes encuentran en la pintura, el dibujo o la escritura un medio para procesar sus emociones. Según la terapeuta artística Cathy Malchiodi, el arte puede ser una forma segura y efectiva de explorar y expresar sentimientos que pueden ser difíciles de verbalizar.

Ejercicio práctico: Crear un diario visual



Anima a tu hijo a llevar un diario visual, donde pueda combinar palabras e imágenes para expresar cómo se siente. Pueden usar recortes de revistas, fotos, dibujos, o simplemente escribir frases que reflejen su estado de ánimo. Este diario no solo será un espacio creativo, sino también una herramienta para la introspección y la autoexploración.

Movimiento y ejercicio: Canalizando la energía emocional

El ejercicio físico no solo beneficia el cuerpo, sino también la mente. Según el psiquiatra John Ratey, autor de *"Spark: La revolución del ejercicio y el cerebro"*, el ejercicio regular puede reducir los síntomas de ansiedad y depresión en los adolescentes, mejorando su bienestar emocional en general.

Ejercicio práctico: Incorporar el ejercicio en la rutina diaria

Anima a tu hijo a encontrar una actividad física que disfrute, ya sea correr, nadar, practicar yoga o simplemente salir a caminar. Puedes hacer estas actividades junto con él, lo que no solo promoverá su salud física, sino que también fortalecerá el vínculo entre ustedes.

Implementar técnicas de respiración, relajación, y actividades creativas no solo proporciona a tu hijo herramientas prácticas para manejar sus emociones, sino que también les ayuda a desarrollar hábitos que pueden mejorar su bienestar a largo plazo.

Estas estrategias son fáciles de integrar en la vida diaria y ofrecen beneficios inmediatos para la mente y el cuerpo.

Al enseñarles a manejar sus emociones de manera saludable, estás empoderando a tu hijo para que navegue por la adolescencia con más confianza y resiliencia.

 **Recuerda que todas estas herramientas las encuentras en el área de recursos.**

En el próximo Módulo, nos enfocaremos en cómo apoyar la salud mental de tu hijo, identificando **señales de alerta** y sabiendo cuándo es necesario buscar ayuda profesional. También exploraremos cómo crear un entorno familiar que fomente la salud emocional y el bienestar.



ESCUCHA EL AUDIO



(LO ENCUENTRAS EN LA
PLATAFORMA, EN LA SECCIÓN DEL
MÓDULO 4)

las
EMOCIONES
en los **ADOLESCENTES**