



INSTITUTO CARLOS PEREYRA DE PUEBLA, A.C.



"La juventud, que es la edad más grata a Dios, debería ser para servir a Cristo y no al mundo"

San José de Calasanz, 1631

Instituto Carlos Pereyra de Puebla A.C.
2 Sur 4702 Las Palmas
(222) 243 49 15, 243 49 99 Fax: 240 44 04
<http://carlospereyra.edu.mx>



PADRES QUE EDUCAN

Revista mensual
Año 5, N° 2
Septiembre
2017

CÓMO AYUDAR A LOS ADOLESCENTES A GESTIONAR SUS EMOCIONES

La adolescencia es una etapa de cambio en la que el niño sale de un mundo de protección para dirigirse a un futuro incierto. Se hace fundamental identificar, aceptar y encauzar emociones, tareas en las que los padres deben ejercer una labor de apoyo y acompañamiento.

La vida afectiva de la adolescencia se afirma por la doble conquista de la personalidad (tomando en cuenta que la personalidad se inicia a partir del final de la infancia, entre los ocho y 12 años) y de su inicio en la sociedad adulta. El joven, a pesar de su personalidad incipiente se coloca como un igual ante sus mayores, pero se siente diferente a éstos, debido a la nueva vida que se agita en él. Es por ello que quiere sobrepasar y sorprender a los adultos, transformando el mundo.

He aquí por qué los planes de vida de los adolescentes, por una parte, están llenos de sentimientos generosos, altruistas o místicos y por otra son inquietantes por su megalomanía (sentimientos de grandeza) y su gran egocentrismo.

El adolescente se atribuye con toda modestia, un papel esencial en la salvación del mundo y organiza su plan de vida en función de esta idea.

El sentimiento religioso en la adolescencia es intenso (a veces en sentido negativo) y se tiñe de una preocupación mesiánica: el joven hace una especie de pacto con Dios, comprometiéndose a servirle sin recompensa, pero esperando desempeñar un papel decisivo en la causa que se dispone defender.

Quieren saber del inicio sexual, la concepción, el embarazo y el control de la natalidad. Desean saber cómo ajustar el sexo a sus valores globales y cómo tener relaciones constructivas y provechosas.

En este sentido, la educación sexual que manejen los padres y que le comuniquen a sus hijos, podrá evitar que éstos busquen información en el entorno en que se desenvuelven y que, en muchos casos, puede ser malsana y desviada.

Expresar, aceptar y orientar sentimientos y emociones

La herramienta más importante en este sentido es tomar conciencia de la relación que existe entre la emoción, su gestión y el comportamiento.

En ese sentido, hay que enseñar a nuestros hijos a generar estrategias para aprender a expresar sus emociones tal y como las sienten.

Haciéndolo, los jóvenes lograrán comprender su estado emocional y aceptar que los sentimientos y emociones deben ser 'regulados' para crear una estabilidad emocional que los ayude a prevenir estados negativos y, así, conseguir objetivos con mayor claridad.

Los adolescentes y el sexo

De todos los acontecimientos del desarrollo de la adolescencia el más importante es el aumento del impulso sexual, así como de los pensamientos y sentimientos nuevos, a menudo misteriosos, que la acompañan. Un obstáculo importante, tanto para las muchachas como para los muchachos, es la integración de la sexualidad con otros aspectos del surgimiento del sentido de sí mismo, sin tener que pasar por demasiados conflictos y ansiedad.

Al menos, en los inicios de la adolescencia, el problema puede ser mayor para los muchachos que para las muchachas ya que, por múltiples razones, los jóvenes están más conscientes de sus impulsos sexuales que las jovencitas y les es más difícil negarlos. Es más usual ver cómo las jovencitas limitan su impulso sexual. Entre ellas, puede ser más difuso y ambiguo estar relacionado con otras necesidades como el amor, la autoestima, la confianza y el afecto. En la actualidad, ha ido creciendo el número de jovencitas que se encuentran tan preocupadas por el sexo y pueden tener una motivación tan grande por éste como los jóvenes.

Algunos consideran esto como una respuesta natural facilitada por la creciente información sexual que hoy manejan las muchachas. En otros casos, podría tratarse de la búsqueda del amor, del reconocimiento o la aceptación por parte del sexo opuesto, o bien una expresión de rebelión o resentimiento. Pero a pesar de estas diferencias relativas, los adolescentes de ambos sexos concuerdan en lo referente a la sexualidad.

En lo que el amor se refiere, es cierto que el adolescente lo descubre, pero lo que trata es de proyectar sus ideales en un ser real. Es por eso que las decepciones son tan repentinas como los enamoramientos, pues el adolescente ama, platónica o realmente, como si viviera una novela.

Convertirse en adulto puede ser un camino de espinas. Sin darnos cuenta, vamos evolucionando hacia el futuro y en muchísimas ocasiones no nos paramos a reflexionar o a hacer un descanso para saber hacia dónde nos dirigimos.

Dentro de este camino, la adolescencia es una etapa marcada por los cambios en la que salimos de un mundo de protección hacia un destino que ni nosotros mismos sabemos cuál es. Por ello, una de las bases más importantes para controlar esos cambios, esa ebullición hormonal, es aprender a gestionar nuestras propias emociones.

Por defecto se considera que tenemos cuatro emociones básicas que vienen 'de serie': ira, miedo, alegría y tristeza que, según los estudios realizados por Darwin sobre los actos de expresión de los seres humanos, son comunes e independientes de los orígenes culturales.

Lo que es importante saber es que estas emociones nos sirven para dirigir nuestras vidas y todas tienen una función importante en nuestro desarrollo. Por ejemplo, la ira, considerada por lo general como una emoción 'mala', puede servirnos para adaptarnos y proteger lo que consideramos que es nuestro. ¿Es bueno sentir ira? La respuesta es que depende de cómo actuemos con respecto a ella.

Los expertos señalan que cuando no sabemos canalizar bien nuestras emociones, éstas se manifiestan de modo inapropiado a través de síntomas físicos o malestar psicológico, desde trastornos digestivos hasta depresión y ansiedad. Y aunque en algunos casos, las enfermedades no son sólo causa de problemas emocionales, es cierto que muchas de las heridas emocionales o sentimientos no aceptados se manifiestan en diversos desórdenes físicos y psicológicos, por ello se cree que el estado emocional repercute directamente en el impacto de cualquier enfermedad sobre la vida de una persona, porque antropológicamente hablando, somos una unidad personal.

El primer paso para crecer en nuestro mundo emocional es reconocer y aceptar lo que sentimos, y el segundo paso es expresarlo. Las personas más seguras de sí mismas no tienen miedo de manifestar lo que sienten y de mostrar su vulnerabilidad, de llorar o reír, porque son fuertes interiormente.

La búsqueda del equilibrio

Como padres no nos damos cuenta que somos los principales 'programadores' del software de nuestros hijos; una gran responsabilidad a la que muchas veces no damos valor.

La adolescencia es, en este sentido, la etapa ideal para acompañarles en ese desarrollo emocional, para lo cual es fundamental no olvidarnos de poner el foco en ellos y no en nosotros.

Durante esta etapa, los adolescentes comienzan a afianzar muchos hábitos de futuro, por lo que tenemos que hacer que sean ellos mismos los que tomen conciencia de sus propias emociones .

Los adolescentes y la sociedad

En cuanto a la vida social del adolescente, encontramos que cuando se enfrenta a situaciones sociales, en ocasiones se repliega llegando a parecer poco sociable o desadaptado. Esto no debe ser motivo de preocupación para los padres, pues la sociedad que le interesa es la que quiere transformar y no siente más que desprecio y desinterés por la sociedad real que él condena. Además, la sociabilidad del adolescente se afirma a través de la vida, en la relación con sus iguales. La verdadera adaptación a la sociedad vendrá automáticamente cuando, de reformador, el joven pase a realizador.

Entonces no hay por qué inquietarse por las extravagancias y los desequilibrios de los muchachos, a menos que éstos sean permanentes y sostenidos en el tiempo. Por el contrario, algunos estudios psicológicos han demostrado que aquellas personas que entre los trece y los diecisiete años no construyeron sistemas que insertaran su vida en un amplio sueño de reformas, o los que, al primer contacto con el mundo material, sacrificaron inmediatamente sus ideales de rebeldía a los intereses de los adultos, no han sido en su madurez, las personas más exitosas o las más productivas.