

DESARROLLANDO CONCIENCIA EMOCIONAL EN ADOLESCENTES

La adolescencia es una etapa de la vida muy emocionante con respeto al desarrollo de su hijo. Cambios físicos, crecimiento intelectual, adaptaciones sociales, y conciencia emocional son partes de esta etapa de desarrollo intensa y emocionante. Muchos papás están conscientes de los cambios físicos que suceden durante la adolescencia. Hay tantos libros y artículos escritos para los papás que enfocan en crecimiento intelectual y adaptaciones sociales. Pero, a menudo, no tomamos en cuenta la importancia del desarrollo de la conciencia emocional de nuestros hijos. Atribuimos los cambios de sus emociones al “humor cambiadizo” o a “la angustia adolescente.” Creemos que la única opción es prepararnos para esperar hasta que esta fase se acabe. Pero, en realidad, nuestra respuesta y nuestro apoyo en el desarrollo de la conciencia emocional de nuestros hijos son cruciales para ayudarles a ellos a establecer la confianza y la autoestima. La confianza y la autoestima les ayudarán a ser individuos positivos y productivos que interactúan apropiadamente y compasivamente con los demás.



Durante la adolescencia, nuestros hijos empiezan a dominar las habilidades afectivas que les permiten a manejar el estrés y relacionar efectivamente con otras personas. Es común referirse a estas habilidades como “inteligencia emocional.” Inteligencia emocional se compone de autoconciencia y habilidades relacionales, incluso la capacidad de llevarse bien con los demás y formar amistades. El desarrollo de estas habilidades les ayudará a nuestros hijos a tener éxito en sus vidas personales y profesionales ahora y en la edad adulta.

¿Cómo podemos ayudarles a nuestros hijos a formar inteligencia emocional? Lea los [Parenting Power Tips](#) de este mes para aprender lo que ayudará a su adolescente mientras empieza a manejar su conciencia emocional.

Reconocer y manejar las emociones – A fin de correctamente nombrar los sentimientos, es importante reconocerlos. No es suficiente decir que se sienten “bien” o “mal.” Ser capaz de especificar lo que se estén sintiendo permite a los adolescentes a descubrir opciones para resolver problemas. Por ejemplo, si puede reconocer que se siente ansioso por un examen, ha identificado la fuente de los sentimientos. Por identificarla, los adolescentes pueden ser proactivos y comenzar a buscar soluciones constructivas. Sin esta habilidad de identificar, los sentimientos se vuelven indefinidos e incómodos. Si les falta esta habilidad, adolescentes se retiran y utilizan estrategias malsanas para manejar sus emociones confusas.

Desarrollar empatía – Enseñar a los jóvenes a reconocer sus propias emociones no garantiza que reconozcan los emociones en los demás. Es importante enseñar empatía para que puedan formar relaciones compasivas y comprensivas.

Aprender a resolver los conflictos constructivamente – Todos nosotros tenemos necesidades diferentes. El conflicto es inevitable y nos causa mucho estrés. Podemos enseñarles a nuestros hijos a resolver los conflictos. ¿De qué se trata la resolución de conflictos que enseñamos? Se trata de identificar su propia posición en un conflicto, reconocer sus propios sentimientos y los sentimientos del otro individuo. Las personas que desarrollan esta habilidad llegan a tener más confianza en sí mismos.

Desarrollar un espíritu cooperativo – Adolescentes son naturalmente competitivos. A fin de tener éxito en la vida, es importante que colaboren con otras personas y aprendan a ser parte de un equipo. Conciencia emocional le ayuda a un individuo a expresar sus necesidades y reconocer las necesidades de los demás.

Recuerden:

- ⇒ Las emociones vienen y van. Nosotros sentimos varias emociones por todo el día. Unas duran pocos segundos, otras duran más tiempo.
- ⇒ Las emociones pueden ser suaves, intensas, o moderadas. La intensidad de una emoción depende de la situación y de la persona.
- ⇒ No hay emociones buenas o malas. Pero, hay maneras buenas y malas de expresar (o guiarse por) las emociones. Saber como expresar las emociones en una manera apropiada se basa en la formación de la conciencia emocional.
- ⇒ Nuestros hijos aprenden de la vida por medio de observar como nosotros vivimos nuestras vidas. Demostrar respuestas sanas a las emociones y el estrés les ayuda a nuestros hijos a tener respuestas sanas.
- ⇒ Utilicen el [PowerTalk for Families](#) de este mes para aprender estrategias practicas para manejar el estrés.

Principio de Prevención de Octubre

Podemos ayudar a jóvenes a ser emocionalmente sanos a través de enseñarles a ellos las maneras saludables de identificar y manejar sus emociones. Individuos emocionalmente sanos tienen baja probabilidad de utilizar las drogas o el alcohol como herramientas de afrontamiento.