

Educación en emociones: clave para transitar la adolescencia

Ivonne Maldonado Directora Carrea de Psicología, UDLA, Sede Concepción

Antiguamente se creía que las personas eran seres individuales y racionales. Sin embargo, ese paradigma ha cambiado y ahora se ve al ser humano como un ser social y emocional. Esta nueva perspectiva permite analizar los procesos de desarrollo de manera integral y no fragmentada, lo que sin duda facilita la comprensión de los fenómenos tanto sociales como particulares.

En la adolescencia ocurren cambios en las dimensiones afectivas, cognitivas y conductuales, lo que implica ciertas tareas, como generar independencia, aceptar la imagen corporal, establecer vínculos cercanos con los pares y desarrollar la identidad. Todas estas tareas son complejas, especialmente cuando existen estresores ambientales que pueden generar problemas de salud mental en una etapa tan frágil.

Es importante recordar que un adolescente no es ni un niño ni un adulto. En ocasiones, los padres les exigen que se comporten como adultos para asumir ciertas responsabilidades, mientras que en otros momentos los tratan como niños, lo que genera una ambigüedad que perturba no solo sus pensamientos, sino también sus emociones.

Por otro lado, un estresor significativo surge de las expectativas autoimpuestas basadas en la continua comparación con personajes famosos o "amigos" de redes sociales. Estas plataformas suelen utilizarse para exhibir pequeños instantes de placer, alegría, logros y retos. Esta comparación con otros puede llevar a la frustración, ira, desesperanza e incluso tristeza, ya que en esta etapa de la vida los pares etarios cobran gran relevancia. Entonces, resulta fundamental educar respecto a la importancia de observar los propios resultados y avances en lugar de

compararse con los demás.

Educación en emociones implica ayudar al joven a identificar qué es lo que siente, ya que detrás de la ira podría esconderse la tristeza, y, posiblemente, aquellos padres cercanos, lograrían detectar estas señales. Asimismo, permitir que expresen sus emociones en un ambiente de contención con límites claros puede ayudar a descomprimir su mundo interno, el que podría estar siendo un caos silencioso. Los padres son modelos para sus hijos, es por ello que su autogestión emocional es esencial para orientarlos en esta área.

También es necesario tener claro que no se puede pedir a los adolescentes que se autorregulen en todo momento, ya que partes del cerebro como el lóbulo prefrontal, que controla la impulsividad y ayuda en la planificación, alcanzan su madurez alrededor de los 23 años.

La adolescencia es una etapa hermosa y llena de oportunidades. Ayudar a los jóvenes a identificar y validar sus emociones, así como a generar estrategias para gestionarlas, sin duda contribuirá a su bienestar.

