



GESTIONAR MEJOR SUS EMOCIONES Y MEJORAR SU BIENESTAR.

## Cómo reconocer y gestionar las emociones de niños en pubertad

Los cambios hormonales durante la pubertad también influyen en la reactividad emocional. Además, las redes sociales pueden afectar negativamente la salud mental de los adolescentes, fomentando ansiedad, depresión y baja autoestima debido a la constante comparación social. La ansiedad es una respuesta adaptativa, pero puede convertirse en un problema cuando es exce-

siva. Muchos adolescentes enfrentan ansiedad social, dificultando su adaptación social. Según el Test de Salud Mental de Grupo Cetep, más del 80% de los jóvenes encuestados sufren fobia social, el 40% ansiedad moderada y el 23% ansiedad alta. La psicóloga Teresa Valle de Grupo Cetep recomienda que los padres fomenten un ambiente de comunicación abierta y apoyo, y

regulen sus propias emociones de manera saludable. Para manejar las emociones, los adolescentes deben desarrollar la conciencia emocional y habilidades de regulación. Algunas estrategias incluyen: Atención plena: Estar presentes y manejar las emociones constructivamente. Expresión: Expresar emociones de manera adecuada. Resolución: Abordar y re-

solver problemas efectivamente.

Habilidades: Manejar situaciones estresantes adaptativamente, como hacer ejercicio.

Conciencia: Identificar y nombrar emociones.

Aceptación: Comprender y aceptar las emociones sin culpas.

Actividad física: Ejercicio para regular la ansiedad y desconectarse digitalmente. 🌱