



## Emocionarse con los hijos e hijas en la adolescencia

Experimentamos emociones constantemente en nuestra vida cotidiana, tanto internamente, con nosotros mismos, como en nuestra relación con los demás. El espacio familiar es uno de los ámbitos de nuestra vida en que con más intensidad las sentimos. Vamos a profundizar un poco más en **el significado de cada tipo de emoción** y, principalmente, en **cómo responder ante las expresiones emocionales de los hijos e hijas adolescentes** para que éstos puedan vivir un desarrollo emocional sano.

Cuando hablamos de emoción estamos hablando, en primer lugar, de un estado de excitación ante un estímulo interno (un recuerdo, un pensamiento) o externo (encontrarnos



con alguien, recibir determinada noticia). La respuesta emocional incluye una parte somática (la reacción del cuerpo: brillo en los ojos, aceleración del corazón, agitación motriz) y una parte psicológica (pensamientos y sentimientos: “¡he aprobado el curso, llegan las vacaciones, estoy contenta!”).

Vamos a analizar **cinco emociones básicas**. Todas ellas tienen una función en la vida de las personas (todas son necesarias y sanas), pueden variar en intensidad dependiendo de la situación que las genera (son, por tanto, un continuo), y no son excluyentes entre sí (podemos sentir varias emociones a la vez).

## El amor / el afecto

Aparece en relaciones de intimidad entre las personas, en las que se intercambia reconocimiento, apoyo y protección. Establecer vínculos afectivos, querer a otros y sentirnos queridos, es un elemento básico para un crecimiento emocional sano y armónico y será la base de la autoestima.

La expresión de afecto o amor de un adolescente requerirá por nuestra parte que *respetemos y permitamos la expresión* de la emoción, tanto física como verbalmente (sin ridiculizarlos), y que *les correspondamos* de la misma manera. ¡Siempre sabe mejor un abrazo cuando se da y se recibe a la vez!

## La alegría

La **alegría** se produce ante un acontecimiento interno o externo que nos produce un bienestar físico o psicológico.

Ante esta emoción, necesitarán que *les permitamos sentirla y expresarla y la compartamos* con ellos. Disfrutar de sus logros, reírnos juntos, celebrar días especiales, compartir actividades de tiempo libre... serán algunas maneras de alegrarnos en familia.

## La tristeza

Los adolescentes sentirán **tristeza** cuando se despiden de alguien (un abuelo que muere, un amigo que se marcha a vivir lejos), de un entorno conocido (cambiar de colegio, de domicilio), de un determinado estatus o papel (dejar de ser un niño, el líder del grupo...), ante una desilusión (con una pareja, ante un proyecto) y necesitarán aprender a decir adiós.

Para ello, necesitarán de los adultos que su tristeza sea *permitida y que facilitemos la expresión verbal* de esta emoción: poder expresar con libertad, y sin recibir crítica ni ironía, que están tristes. Cuando la tristeza se guarda sin expresarse puede “salir” con más fuerza como agresividad hacia el exterior o hacia uno mismo. Además, los hijos e hijas necesitarán *protección y consuelo* cuando se sientan tristes, sentirse comprendidos y acompañados cuando están pasando ese mal momento. En ocasiones, no es fácil consolar a un adolescente, porque a veces siente vergüenza por mostrarse vulnerable, pero siempre les resultará más fácil si somos nosotros los que tomamos la iniciativa para acercarnos.

## El miedo

Sirve para ponernos en alerta ante situaciones potencialmente amenazadoras y protegernos ante ellas.



*Etxean taxutzen dira jarduerak eta moldatzen sentimenduak. Gurasook gai gara seme-alaben gai asko tratatzeko, baina batzuetan ez gara eroso ibiltzen sexuaren gaiarekin. Onena litzateke onartzea sexualitatea bizitza osoan geurekin eroan beharko dugun ezaugarria dela eta aurreiritzi barik hitz egitea beretaz.*



Cuando un adolescente siente **miedo** será básico que le *permitamos sentirlo y expresarlo*; en nuestra cultura se considera el miedo como una emoción a esconder, como una muestra de debilidad, en lugar de como un hecho cotidiano y normal. Será útil para los adolescentes que les mostremos cómo convivir con el miedo y no negarlo. Pueden sentir miedo ante un examen, ante un conflicto con sus compañeros o al tener que enfrentarse a una circunstancia nueva para ellos. En estas situaciones les ayudará *sentirse protegidos* cuando lo experimenten y que les *enseñemos a limitarlo y ajustarlo a la realidad*. En muchas ocasiones la ansiedad que genera el miedo no radica tanto en el peligro real que corremos como en lo que fantaseamos que puede ocurrir.

## La rabia

Nos es útil para defendernos y poner límites cuando nuestro espacio o nuestros derechos no son respetados.

La **rabia** puede aparecer como emoción en los adolescentes ante numerosas circunstancias: cuando están asustados, cuando se sienten frustrados, cuando reciben una negativa, cuando viven una injusticia o cuando están sometidos por otros (compañeros o adultos). La rabia deberá ser *permitida, protegida y modelada en términos sociales de adecuación* (dependiendo del momento, la circunstancia y la intensidad). Es decir, enseñar a los adolescentes que está bien que se enfaden (el sentimiento) y que está bien que lo expresen (la conducta) cuidando siempre no dañarse ni ellos mismos ni a los demás. Para ello, necesitarán que los adultos les ofrezcan modelos sanos y útiles que puedan imitar y de los que puedan aprender cómo manejarse con esta emoción.

Finalmente, no olvidemos que en la adolescencia las emociones se viven y se expresan de una manera un tanto “aparatosa”, de manera que la intensidad que experimentan en ocasiones les desborda y les resulta difícil de contener. Además, la cualidad de la emoción que sienten puede cambiar rápidamente y pasar de la tristeza a la alegría o al enfado sin que resulte fácil entender cuál ha sido el proceso que lo ha provocado. Por tanto, será útil que seamos los adultos los que podamos responder con equilibrio y tranquilidad a ciertas “explosiones emocionales”.

**Yarima Etxeberria**

*Psicóloga – Psicoterapeuta.*