

MANEJAR EMOCIONES INTENSAS

Hoja de habilidades para cuidadores

No es inusual que los adolescentes experimenten sus emociones con una gran intensidad. Como se destaca en el video, cuando las emociones se vuelven intensas, generalmente se tiene el impulso de reaccionar según ese sentimiento. A veces, el impulso puede ser el de hacer algo que en el fondo los hace seguir sintiéndose abrumados, o que empeora sus problemas.

Es importante que los adolescentes sepan que las emociones intensas y los impulsos asociados son comunes y que no duran para siempre. Los adolescentes pueden lidiar tanto con los sentimientos intensos como con los impulsos asociados si utilizan sus cinco sentidos y diferentes actividades para conectarse con el momento presente y aprender a tolerar cómo se sienten. Esperar a que la intensidad disminuya también ayuda a tener un mayor control a la hora de elegir cuál será su reacción.

Resumen de **HABILIDADES CLAVE** que verá en el video.

- Todos sentimos emociones fuertes e intensas de vez en cuando.
- Todos tenemos el impulso de reaccionar ante las emociones fuertes e intensas. La clave es aguantar el impulso hasta que disminuyan los sentimientos.
- Los adolescentes pueden atravesar la ola de las emociones al utilizar sus cinco sentidos (vista, sonido, gusto, tacto, olfato), así como al participar en actividades saludables de distracción y siendo activos (por ejemplo, dar un paseo, hablar con los amigos, leer, escribir un diario).

Practicar las habilidades

- Valide las emociones. Demuestre que escucha lo que su adolescente tiene que decir y que empatiza con lo que está sintiendo. Esto los ayuda a sentirse comprendidos y conectados con usted.
- Hable con su adolescente sobre cómo se siente y pregúntele si están ocurriendo (o quizá vayan llegar a ocurrir en el futuro) eventos importantes que puedan desencadenar emociones intensas. Estar consciente de este tipo de situaciones puede ayudarlos a prepararse para esos momentos y utilizar estrategias efectivas para calmarse.
- Hable con su adolescente sobre cómo puede sobrellevar y superar las emociones intensas. Esto puede incluir formas en las que puede utilizar sus cinco sentidos, además de participar activamente en actividades que ofrezcan una distracción saludable.

- Crear hábitos saludables que ayuden a los adolescentes a dormir lo suficiente, comer de manera saludable y mantenerse activos puede contribuir a regular eficazmente las emociones.

Comience con esto →

- ¡Ponga en práctica esas habilidades de validación! Como cuidador, cuando usted sienta la necesidad de ayudar a su adolescente a resolver un problema, para que desaparezcan sus emociones intensas, comience por validar sus emociones para ayudarlo a tolerarlas y darse cuenta de que puede lidiar con ellas.
- Modele en casa formas saludables de sobrellevar y superar las emociones intensas. Anime a su adolescente a utilizar estrategias eficaces para calmarse que funcionen para él o ella, además de realizar actividades saludables como salir a pasear, acercarse a los amigos y mantenerse activo.

En la página siguiente hay una actividad que usted puede compartir con su adolescente para ayudarlo a estar preparado para este tipo de situaciones y crear un kit de autocontrol que pueda utilizar para sobrellevar las emociones intensas.

Actividad

Practicar estas habilidades te ayuda a ser más consciente de tus pensamientos, sentimientos y comportamientos, y así mejorar tu salud mental y tu bienestar.

Kit de autocontrol

Puedes utilizar tus cinco sentidos para tranquilizarte y ayudarte a sobrellevar las emociones intensas. Utiliza la siguiente guía para crear tu propio kit de autocontrol.

Puedes llevar este kit contigo para que siempre tengas a mano lo que necesitas para manejar los sentimientos intensos.

5 sentidos	Algo que me calma o relaja:	¿No sabes qué elegir? Estas son algunas sugerencias:
Vista		<ul style="list-style-type: none">• Colores calmantes• Un paisaje relajante• Una foto de mi persona favorita, un familiar, un deportista o alguien que admiro
Oído		<ul style="list-style-type: none">• Escuchar sonidos de lluvia o del mar• Grabaciones de chistes o humoristas divertidos• Música alegre o relajante
Olfato		<ul style="list-style-type: none">• Loción de manos con un aroma agradable• Un pequeño frasco de perfume• Una vela aromática
Gusto		<ul style="list-style-type: none">• Trozos de tu dulce favorito u otra golosina como goma de mascar, mentas• Té
Tacto		<ul style="list-style-type: none">• Un listón o tela suave• Un pequeño pompón o cojín• Una pequeña pluma• Una pelota antiestrés• Slime