

# Manejar emociones intensas

No es inusual que las y 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 mantiene su sensación de agobio, o que empeora sus problemas.

Es importante que las y los adolescentes sepan que las emociones intensas y los impulsos asociados son comunes y que no duran para siempre. Las y los adolescentes pueden enfrentar sus sentimientos intensos y 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 las habilidades clave que verás en el video:

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

## Practicar las habilidades:

- Valida las emociones. Demuestra que escuchas lo que tu adolescente tiene que decir y que empatizas con lo que está sintiendo. Esto les ayuda a sentir que tú comprendes lo que les pasa, y como consecuencia sienten una mayor conexión contigo.
- Habla con tu adolescente sobre cómo se siente y pregúntale si están ocurriendo (o quizá vayan a ocurrir en el futuro) eventos importantes que puedan desencadenar emociones intensas. Estar consciente de este tipo de situaciones les puede ayudar a prepararse para esos momentos y utilizar estrategias efectivas para calmarse.
- Habla con tu adolescente sobre cómo puede sobrellevar y superar las emociones intensas. Esto puede incluir formas de utilizar los cinco sentidos, además de participar activamente en actividades que ofrezcan una distracción saludable.
- Crear hábitos saludables que ayuden a las y los adolescentes a dormir lo suficiente, comer de manera saludable y mantenerse realizando actividades puede contribuir a regular eficazmente las emociones.

## Comienza con esto →

- ¡Pon en práctica esas habilidades de validación! Como madre o padre, cada vez que sientas la necesidad de ayudar a tu adolescente a resolver un problema y ayudar a que desaparezcan sus emociones intensas, comienza por validar sus emociones para ayudarlo a tolerarlas y darse cuenta de que las puede manejar.
- Modela en casa formas saludables de sobrellevar y superar las emociones intensas. Anima a tu adolescente a utilizar estrategias eficaces para calmarse que le funcionen, además de realizar actividades saludables como salir a pasear, acercarse a sus amistades y mantenerse realizando actividades.

**En la página siguiente hay una actividad que puedes compartir con tu adolescente y crear un kit de autocontrol que pueda utilizar para sobrellevar las emociones intensas.**

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