

Comprender los sentimientos

High school es un periodo de transición. Las y los adolescentes se vuelven más independientes y se dirigen a sus amistades y pares en busca de orientación y apoyo. También empiezan a plantearse preguntas de más largo alcance, como lo que les gustaría hacer en el futuro. Es una época emocionante pero que también viene acompañada de emociones complicadas, maravillosas, confusas e intensas.

A veces, estas emociones pueden ser incómodas, pero sentir las es saludable e importante porque las emociones les brindan información acerca de cómo se sienten y de su entorno, y les ayudan a conectar con otras personas. Aprender a reconocer, nombrar y expresar sus sentimientos ayuda a las y los adolescentes a sentirse más en control.

Resumen de las habilidades clave que verás en el video:

- Reconocer y nombrar los sentimientos para aumentar el vocabulario emocional, y ADEMÁS reforzar la idea de que se puede sentir más de una emoción a la vez.
- Observar las sensaciones corporales que están vinculadas a las diferentes emociones y que nos dan pistas sobre lo que estamos sintiendo. A veces es más fácil notar los síntomas físicos primero.
- Calificar la intensidad de las emociones en una escala del 1 al 10 para reconocer que sentimos las emociones en cantidades o intensidades diferentes.

Practicar las habilidades:

- Dedicar un tiempo para hablar con tu adolescente y preguntarle explícitamente cómo se siente.
- Empieza por escuchar y validar sus emociones. Esto podría ser algo así como:
 - *“Parece que te sientes triste hoy. ¿Hay algo de lo que quieras hablar?”*
 - *“Suena a que fue algo muy frustrante. Debe haber sido muy difícil”*
 - *“Da la impresión de que esto te emociona mucho, pero tal vez también sientas nervios por el futuro”*
- Una vez que tu adolescente haya identificado cómo se siente, pregúntale qué tanto siente esa emoción. Puede que te dé más información sobre la intensidad de sus emociones.
- Anima a tu adolescente a observar en qué parte de su cuerpo está sintiendo esa emoción. Esto les ayuda a bajar la intensidad de sus emociones y les hace sentir más en control.
- ¡Pon el ejemplo y modela cómo expresar y validar tus propios sentimientos! Habla y nombra cómo te sientes, cómo reacciona tu cuerpo a ese sentimiento y con qué intensidad lo sientes. Esta es una buena manera de normalizar todos los sentimientos y de enviar el mensaje de que los sentimientos son importantes.
- Si no acostumbras a hablar de las emociones directamente con tu adolescente, puede que al principio sea incómodo. Pero cuanto más lo hagas, más fácil será y sentirán una mayor conexión.

Comienza con esto →

- Validar las emociones es una habilidad fundamental que puedes poner en práctica en casa y que ayudará a tu hija o hijo de high school a ser más consciente de sus emociones.
- Escuchar, reflexionar y conectar con otras personas ayuda a aumentar la conciencia de las y los adolescentes sobre sus experiencias emocionales y les ayuda a saber que está bien sentir todas las emociones.
- Cuando estés animando a tu adolescente a hablar sobre lo que siente, ten en cuenta qué hacer y qué no hacer para validar sus sentimientos.

QUÉ HACER

Escuchar

Presta toda tu atención.

Reflexionar

Repite la emoción que tu hija o hijo haya compartido contigo. Por ejemplo: “Por lo que me dices, parece que eso fue muy frustrante”.

Conectar

Di que comprendes lo que le pasa. Por ejemplo: “Entiendo por qué te sientes así”.

QUÉ NO HACER

Minimizar los sentimientos

Evita decirle a tu hija o hijo que no debería sentirse de cierta manera. Por ejemplo: “¡No te preocupes por eso! Todo estará bien”.

Hacer que sienta vergüenza

Evita utilizar un lenguaje que le pueda avergonzar. Por ejemplo: “¿Por qué te sientes triste por eso? Tú eres más inteligente”.

Apresurarte a tratar de arreglar las cosas

Evita adelantarte con soluciones. Por ejemplo: “Yo me encargaré del problema con tu amiga. No te preocupes”.

En la página siguiente hay una actividad que puedes compartir con tu adolescente como una manera de reforzar y practicar las diferentes habilidades para la comprensión de los sentimientos.

Monitoreo de emociones

Poder monitorear y hacer un seguimiento de tu estado de ánimo es una habilidad muy útil para ayudarte a ser más consciente de tus emociones. También te puede dar información sobre las cosas que podrías necesitar y ayudarte a comunicar esa necesidad. Elige tres emociones para monitorear esta semana. Anota la intensidad de la emoción, cualquier sensación física que hayas notado y lo que estaba ocurriendo en el momento en que sentiste la emoción.

Emoción:	Emoción:	Emoción:
_____	_____	_____
Califica la intensidad:	Califica la intensidad:	Califica la intensidad:
Sensaciones físicas:	Sensaciones físicas:	Sensaciones físicas:
Qué estaba pasando:	Qué estaba pasando:	Qué estaba pasando:

Seguimiento

Al calificar tus sentimientos, estás recopilando información sobre tus experiencias durante la última semana. Si hay emociones que te gustaría sentir más (o menos), te pueden ser de ayuda las habilidades revisadas en los videos y las hojas de ejercicios adicionales a este plan de estudios. Puedes utilizar hojas de ejercicios como esta cada semana para hacer un seguimiento de tus avances y averiguar cómo las habilidades podrían estar teniendo un efecto en tus sentimientos.