



Herramientas para la gestión de (intensas) emociones en adolescentes

Estíbaliz del Río Q.
Psicóloga Clínica
Noviembre de 2022

Adolescencia

Los adolescentes se encuentran en una etapa de cambios.

Durante la adolescencia no se darán las mejores respuestas, ni se tomarán “siempre” las mejores decisiones, porque la parte del cerebro encargada de todos estos procesos no ha terminado de formarse.

Su cerebro comienza una “transformación” que les llevará a poco a poco a ir alcanzando la madurez del adulto.

Los cambios también pueden llevar un posible sufrimiento. Muchas veces no saben bien lo que quieren, se notan confusos ante ciertas informaciones, pueden sentirse presionados por el grupo social y están construyendo su identidad.

Los amigos son su centro de referencia y los padres pasan a un “segundo plano”.

Y qué pasó en Pandemia???





CRISIS
NORMATIVA
+
CRISIS NO
NORMATIVA...



Adolescencia en Pandemia...algunos datos

◆ Aumento de trastornos de salud mental en Chile durante la Pandemia. 35% de los adolescentes reportaron sintomatología en la esfera de la salud mental.

◆ Confinamiento aumentó la violencia doméstica (Unicef)

◆ Pérdida de espacios protectores y red social fuera del espacio familiar

◆ Aumento de la deserción escolar especialmente en población vulnerable.

◆ Adolescentes olvidados en la pandemia:

-Migrantes

-Adolescentes con responsabilidad penal

-LGBTQ+

-Embarazadas

-En condición de calle

Entonces...es para estar un poco cansados o no????



Lo primero es lo primero...

Para poder intervenir o apoyar,
primero hay que reconocer....

Cómo podríamos detectar que un adolescente está viviendo una situación de crisis?

**Aislamiento,
inhibición**

**Estado de alerta,
ansiedad
generalizada,
irritabilidad**

**Tristeza, melancolía,
apatía ante
actividades**

**Cambios en las
pautas de
alimentación**

**Somatizaciones,
dolores varios
corporales, fatiga**

**Insomnio,
hipersomnia,
pesadillas**

**Cambios de humor
repentinos**

¿Qué síntomas podrían indicarnos que existe una alerta mayor ante una crisis?

Los síntomas y signos se mantienen o aumentan su intensidad con el paso de las semanas.

Pérdida de la capacidad de cuidarse a sí mismo (a)

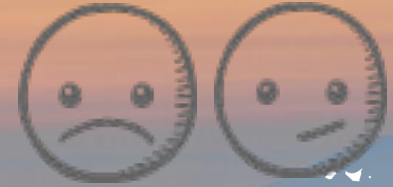
Se desconecta de todas sus redes de apoyo

Presenta ideación suicida

Autolesiones

Conductas de riesgo (consumo de drogas, promiscuidad sexual, acciones delictuales)

Pierde la capacidad de disfrutar con lo que antes sí lo hacía.



La pregunta del Millón...

¿Cómo puedo ayudar a un(a) adolescente a gestionar sus emociones durante una situación de crisis?

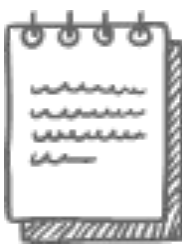


Puntos a considerar



- ❖ Tratar al adolescente como un ser autónomo, que tiene la posibilidad de pensar y tomar buenas decisiones. Nada le molesta más que lo traten como un NIÑO.
- ❖ Ofrecer INFORMACIÓN en lugar de consejos.
- ❖ Estar DISPONIBLES. Los adolescentes nos necesitan cerca aunque no invasores. «Telón de fondo»

Qué hacer?



- ◆ Preguntar siempre al Adolescente si es un buen momento para hablar.
- ◆ Aceptar que no quiera hablar.
- ◆ Escuchar activamente.
- ◆ No juzgar, ni generar hipótesis precipitadas.
- ◆ Permitir la expresión de diversas emociones, sin clasificar en buenas o malas.
- ◆ Animar al adolescente a expresar sus ideas, necesidades, temores.
- ◆ En caso de que sí quiera, ofrecer información concisa, clara y concreta sobre lo que está ocurriendo.
- ◆ Ofrecer información sobre redes intersectoriales que pueden proveer los apoyos necesarios.

Lo más importante



CONEXIÓN Y SINTONIZACIÓN

RESPECTO Y EMPATIA

AUTO OBSERVACIÓN

AUTO CUIDADO

¡SONAMOS, MUCHACHOS! RESULTA
QUE SI UNO NO SE APURA A
CAMBIAR EL MUNDO, DESPUÉS
ES EL MUNDO EL QUE LO
CAMBIA A UNO!



A vibrant watercolor splash in shades of purple, magenta, and pink, centered on a white background. The splash has a textured, organic feel with various brushstrokes and splatters.

Gracias!!

Preguntas