
Cambios emocionales en los adolescentes

Estos consejos te ayudarán a manejar tus sentimientos



FOTO: Especial

W RADIO
México
29/08/2017 - 20:00 CD

La adolescencia es la etapa entre la infancia y la vida adulta llena de cambios rápidos en el estado físico y emocional. Es un periodo en donde se definen muchos aspectos de la personalidad.

Sexualidad:

conoce, cuida y decide sobre tu cuerpo

Consiste en cambios psicológicos, los cuales se correlacionan con la aceptación y adaptación al nuevo cuerpo, pues tienen una apariencia muy distinta al cuerpo de niña/o.

Aunque es una exageración que la idea de que los adolescentes son regidos por las “hormonas descontroladas”, esto sigue siendo una realidad pues los cambios son drásticos y hacen que las emociones parezcan exageradas. Las acciones pueden ser inconscientes y el cambio repentino de humor es completamente normal.

Cambios

La adolescencia es un periodo en el que se plantean grandes dudas, contradicciones, tanteos y excesos de todo tipo que son necesarios para poder afirmarse al camino de ser adulto.

Durante este proceso se presentarán grandes cambios como el rechazo, la provocación, las experiencias, la ansiedad y más. Además, habrá varios aspectos que generarán una preocupación:

Apariencia física: Los cambios físicos te intimidan y te causan ansiedad por ser tan rápidos y abruptos. Quieres que tu vestimenta te diferencie de los mayores y eso te dará un sentido de identidad propia.

Autoestima: Esta se ve afectada por tu apariencia y por cómo piensas que te ves. Es muy probable que te compares con personas mayores.

Sexualidad: Te empiezas a interesar por esta. Un estallido de hormonas en tu cuerpo provoca que veas a las personas del sexo opuesto con una atracción que antes no sentías y esto puede causarte alegría, curiosidad y miedo. Empiezas a pensar en la posibilidad de tener pareja y de enamorarte.

Ideas propias: Te aferras a estas y al mismo tiempo cuestionas las ideas y pensamientos de las personas mayores, sobre todo los padres y maestros.



Opinión de los demás: La opinión de tus amigos se vuelve la más importante y tu necesidad por independizarte de tus padres crece. Criticas sus conductas, sus preocupaciones y los comparas con los demás compañeros y su dominio. Por esto, te es indispensable pertenecer a un grupo social.

Relaciones: Dedicas gran parte de tu tiempo libre a pasarlo con personas de tu misma edad, con quienes puedes identificarte y sentirte cómodo/a. Esto permitirá completar el proceso de socialización y puede ser bueno para generar pensamientos positivos y desarrollarte adecuadamente. EXCEPTO cuando te manipulan en forma negativa y te llevan a conductas que te dañan a ti mismo.

Intimidad: Necesitas tu propio espacio y te aíslas en tu habitación constantemente. Te molesta cuando alguien pretende “invadirte” y dejas de contar cosas de tu vida diaria a tus padres. En este espacio, el cual debe ser respetado, sueñas, disfrutas y desarrollas cualquier hobby.

Libertad: Empezarás a tomar tus propias decisiones y a formar tus criterios aprendiendo a elegir cosas pequeñas, razonando tus elecciones y aceptando tus errores. Esto te provocará gran tensión pues enfrentarás situaciones que antes resolvían los adultos.

Preocupación por el futuro: Empiezas a proyectar tu vida, te imaginas cómo serás de adulto y a qué te quieres dedicar. Tus preocupaciones giran alrededor de tu apariencia, la popularidad, la escuela, tu desarrollo y tu familia.

¿Cómo puedo manejar mis emociones?

No estás solo: Date cuenta que todos los de tu misma edad están pasando por la misma etapa, los cambios de humor son bastante comunes en la adolescencia. Cuenta hasta 10: o haz algo que te tranquilice durante unos momentos, especialmente si te sientes enojado o irritable.

Habla: Con aquellas personas que confías, los amigos pueden ayudarse unos a los otros. Hablar con los padres también es muy importante, ellos pueden compartirte sus propias experiencias y siempre querrán lo mejor para ti.

Haz ejercicio: Esto produce más beta-endorfina, la hormona que controla el estrés y mejora el estado de ánimo.

Duerme lo suficiente: Esto es muy importante pues tu cuerpo requiere de mucha energía para crecer.

Llora o desahógate: Esto no tiene nada de malo, de hecho, llorar hace sentir mejor a las personas. Sin embargo, si te sientes triste la mayoría del tiempo y no consigues que esto pare, puede que estés deprimido y necesites ayuda de un profesional.
Ten calma: Así como te sientes de mal humor sin razón alguna, este estado de ánimo pasará.