Beatriz Sánchez García

- Lic. en Psicología
- Doctorante de Psicología en la UNAM
- Psicoterapeuta y especialista en terapia de juego en el Centro de Apoyo Familiar

Acércate a nosotros

- **Si tienes problemas con tu pareja, hijos, padres, hermanos, con algún familiar o amigo.**
- **Si deseas atención psicológica, servicio de escucha y consejería.**
- **Si conoces a alguien que requiera ser canalizado por problemas de adicciones, psiquiátricos o legales.**
- **Si quieres alguna conferencia o taller.**

Línea de atención en crisis

Para personas que se encuentran en una situación de crisis y por algún motivo no pueden acudir al Centro de Apoyo Familiar.

Cenyeliztli, A.C.

Tel. 55361676
55361128

Arquidiócesis Primada de México

Comisión Arquidiocesana de Pastoral Familiar

SOMOS TU FAMILIA
ES UN PROGRAMA DE CENYELIZTLI

La importancia de las emociones en la vida de los niños y adolescentes

Beatriz Sánchez García
Colaboración para Cenyeliztli, A.C.

Las exigencias de la vida, en la actualidad, nos han llevado a dar prioridad al aprendizaje de habilidades y conocimientos que nos proveerán de mejores oportunidades y éxito. Sin embargo, cada vez es más común que las personas de cualquier edad se sientan inadecuadas, poco capaces, tristes y/o frustradas. Se ha perdido de vista la importancia de mantener un equilibrio en todas las áreas de nuestra vida, para así poder experimentar un adecuado nivel de bienestar.

Publicación gratuita

Cuando esto le sucede a un niño o adolescente, el problema puede tornarse aún más complicado, ya que pueden experimentar emociones nuevas e intensas para las cuales no están del todo preparados. Su nivel de desarrollo, los retos a los que se enfrentan y muchas veces, la falta de estrategias alternativas, pueden provocar que los menores pierdan el control y tomen decisiones equivocadas, tengan dificultades al establecer relaciones interpersonales y presenten conductas de riesgo, por mencionar algunas opciones.

Emociones como la tristeza, el enojo, o el miedo son muchas veces reprimidas o negadas. Por ejemplo, existen familias en las que “Siempre está todo bien”, en las que los niños y adolescentes no son libres de experimentar estas y otras emociones en pro del “bienestar” de la familia. Es común escuchar “No te enojes”, “No estés triste”, “Tienes que ser valiente”, “No llores”, eliminando con ello la posibilidad de que los menores reconozcan y expresen de una manera sana y adecuada lo que sienten.

Si actualmente muchas investigaciones y programas educativos han otorgado un papel crucial a la educación emocional en el desarrollo integral de las personas, ¿por qué continuamos sin actuar? Como padres y educadores, es importante tomar conciencia de la responsabilidad que tenemos en este rubro. No es posible formar personas exitosas si sólo pensamos en los grados académicos, los idiomas, los deportes, las clases extracurriculares, y dejamos de lado las necesidades emocionales de los niños y adolescentes.

Es verdad que puede llevar tiempo, y por supuesto, los adultos también tenemos que aprender a leer nuestras propias emociones y a expresarlas y manejarlas de una forma sana. No obstante, para generar un cambio, se puede empezar por llevar a cabo algunas acciones sencillas:
Podemos hablar de cómo nos sentimos.

En lugar de responder que no pasa nada y tratar de ocultar cómo nos sentimos (en vano, porque los chicos observan y se dan cuenta de que algo pasa), se puede optar por actuar como modelos y enseñar a los chicos a poner en palabras lo que sienten y a reflexionar sobre qué les provocó esa emoción. La enseñanza de un lenguaje adecuado para expresarse (verbal y no verbal) se dará con el tiempo, mediante la práctica y la observación.

Por ejemplo, si algo nos molesta, en lugar de estar distante o en el peor de los casos, llevar ese enojo a casa y confundir a los menores, pues muchas veces ellos terminan por pensar que es por algo que han hecho, podemos decirlo; “Hoy estoy molesto; en la oficina las cosas no salieron como esperaba. Pero estoy pensando cuál será la mejor manera de resolverlo”.

De esta manera se les mostrará que experimentar determinada emoción no es malo, pero que es importante expresarla adecuadamente y así buscar una solución. De acuerdo a la edad y nivel de desarrollo del menor, se pueden implementar estrategias distintas para ayudar a los chicos a identificar y expresar sus emociones; pintar, escribir, dibujar, los cuentos e historias, lo deportes, son algunas de ellas.

Nunca se tiene que dar por hecho que entendemos cómo se siente alguien si antes no dimos la oportunidad de una explicación o no tuvimos el tiempo de observar sin prejuicios. Por ejemplo, no podemos pensar que los chicos simplemente por ser adolescentes, están enojados o tristes. Es importante conocer las razones por las que se sienten así, las razones detrás de sus actitudes. Esto puede resultar difícil cuando la comunicación con ellos no es la mejor, sin embargo, con paciencia y constancia, ellos terminarán por comprender que lo que se desea es apoyarlos. El respeto e interés que se muestre por sus emociones los hará sentir seguros, valorados y escuchados. Escuchar y tratar de entender sin juzgar las emociones que experimenten los niños y/o adolescentes es una valiosa herramienta. La esfera emocional es tan importante como la académica, la social, la profesional o la familiar. De hecho, las emociones permean todas las áreas de nuestra vida.

Contar con las estrategias que nos permitan enseñar a los niños y adolescentes cómo identificar y manejar sus emociones, elevará la posibilidad de éxito en sus vidas, proveyéndolos de herramientas para adaptarse y enfrentar los problemas que se presenten en su futuro.

Solamente así serán niños, adolescentes y adultos felices y satisfechos.