



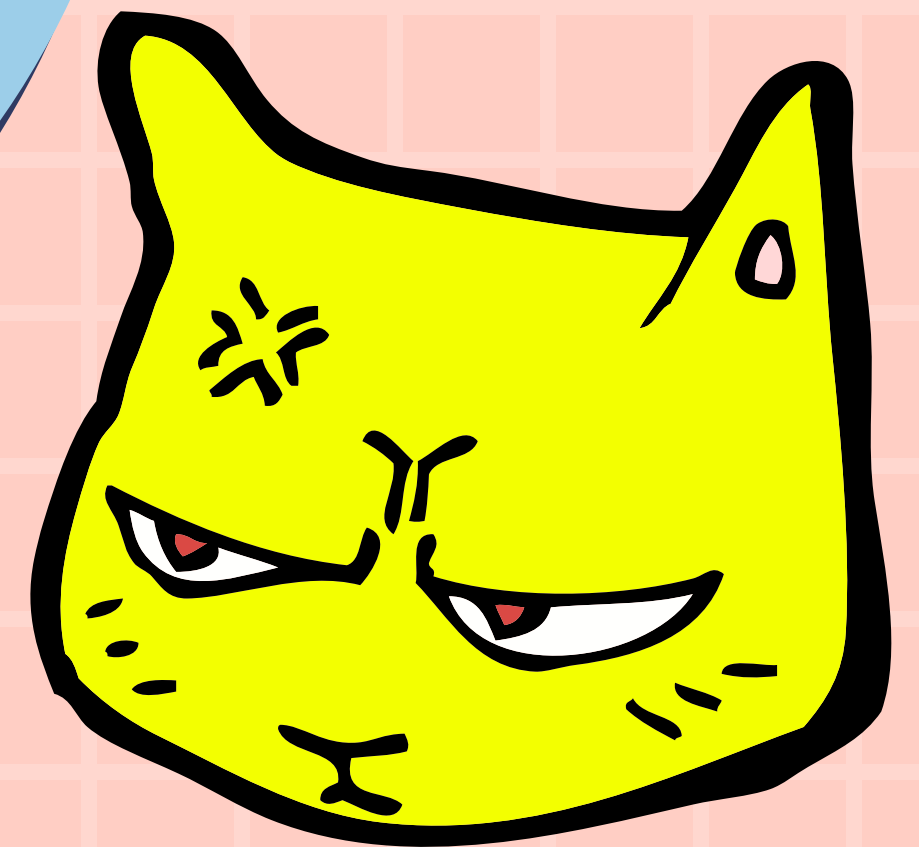
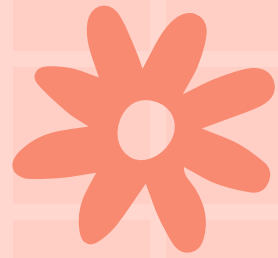
Centro Educacional San Fernando.
Convivencia Escolar y Orientación

El Enojo y algunos aspectos de la Adolescencia

Ps. Camila Whittaker B.

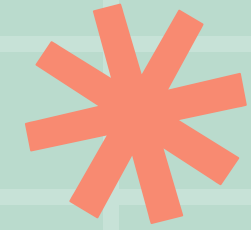


¿De qué manera pueden los padres modelar habilidades de manejo saludables?





Algunas ideas previas

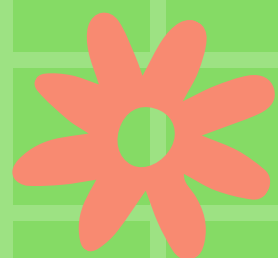


Ps. Camila Whittaker B.

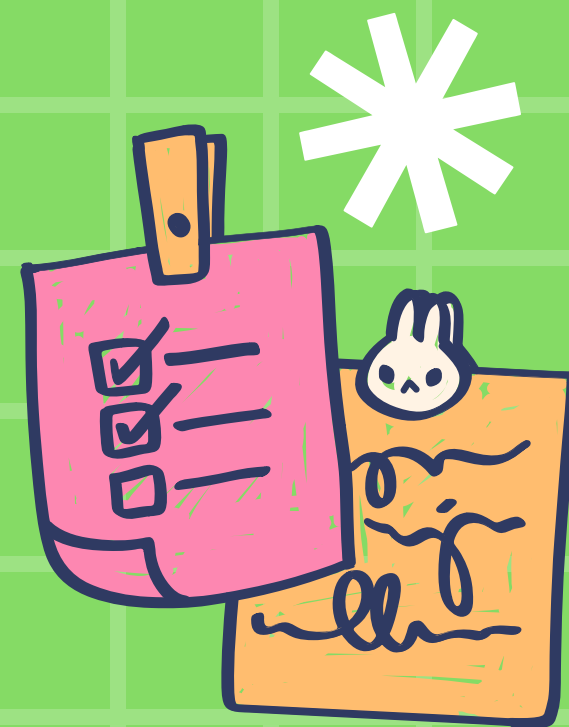
- Los adolescentes están en constante crecimiento y cambio, y las hormonas que impulsan estos cambios pueden tener un impacto en su estado de ánimo.
- Es importante recordar que son menos capaces de gestionar grandes emociones como la ira.
- Como padres debemos procurar ver el enojo de los adolescentes como una parte normal de ser una persona.

- El objetivo es ayudarles a encontrar formas seguras y menos dañinas de expresarla.
- Dígale que usted se toma en serio los sentimientos que está expresando, haga todo lo posible por preguntar y escuchar sin tratar de "resolver" el problema.



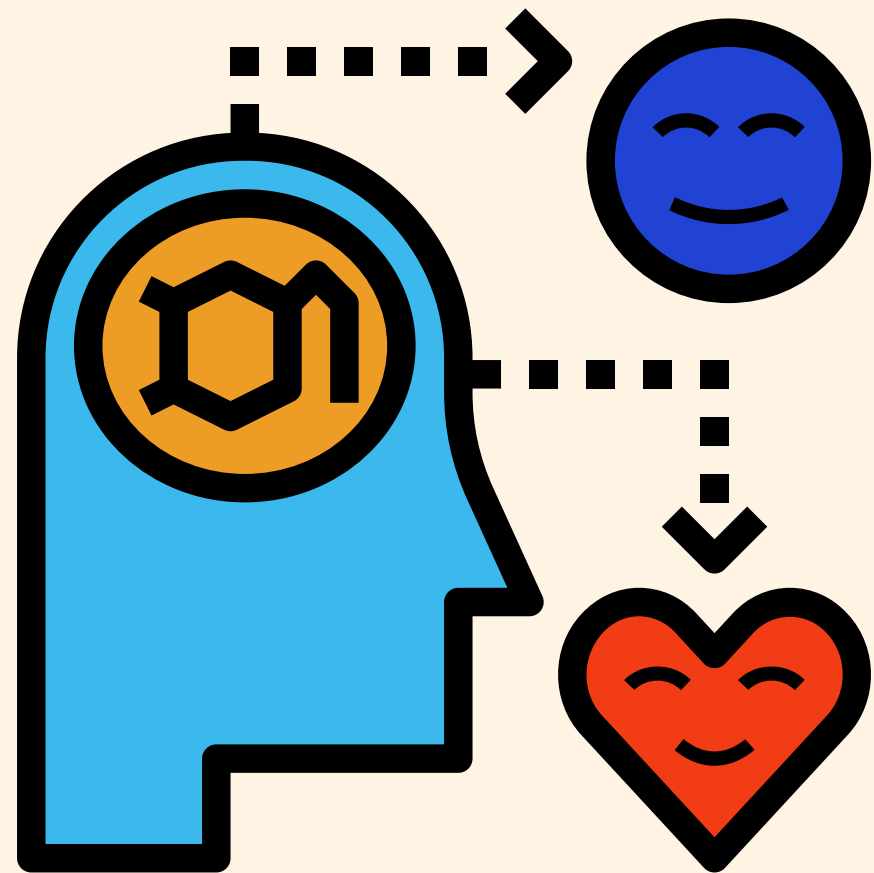


¿Qué causa la ira de los adolescentes?



Ps. Camila Whittaker B.

- Hormonas como la testosterona y el estrógeno pueden influir en el estado de ánimo de los jóvenes.



En este sentido puede ser útil recordar que están biológicamente menos preparados que los adultos para manejar sentimientos abrumadores como la ira.



Está bien Enojarse

LA IRA ES UNA PARTE IMPORTANTE DE NUESTRA VIDA EMOCIONAL; pero la ira tiene mala fama porque los impulsos que la acompañan como gritar, pelear, ser poco amable con los demás, pueden ser destructivos y molestos.

Como padres debemos hacer el esfuerzo para no ver el enojo de los adolescentes como algo que hay que disipar o superar, sino como una PARTE NORMAL DE SER UNA PERSONA; nuestro trabajo es AYUDAR A LOS NIÑOS A ENTENDER QUE ESTÁ BIEN SENTIRSE ENOJADO.

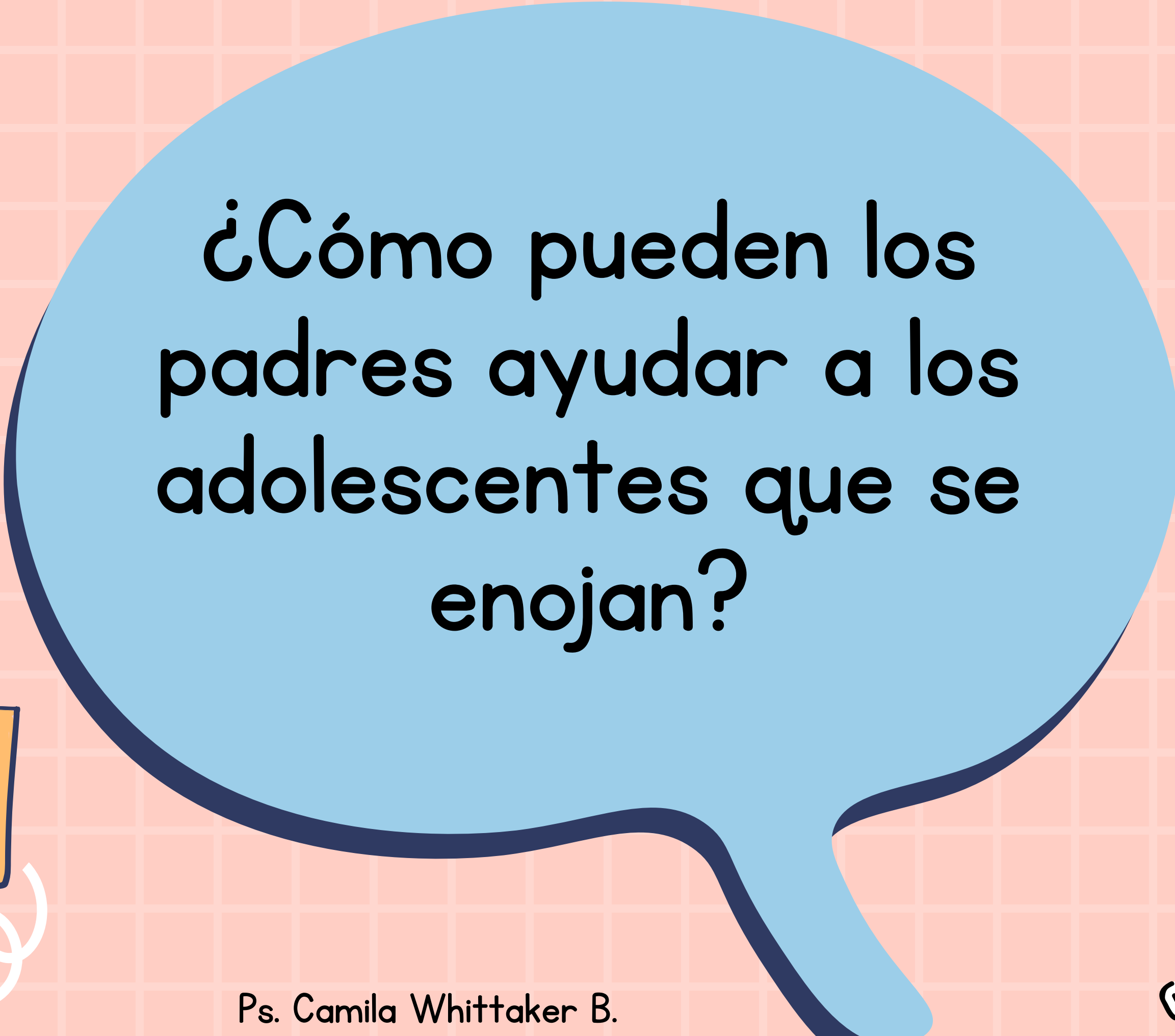




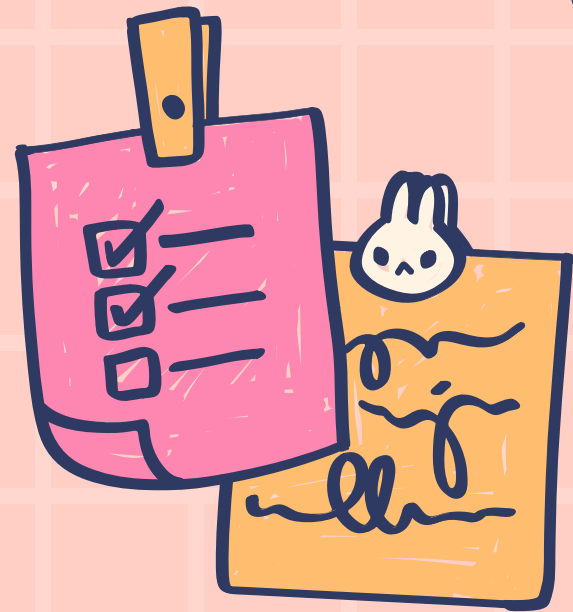
Estar enojado **NO SIGNIFICA QUE HAYA ALGO MALO EN TI**, solo significa que tienes que encontrar una manera de lidiar con esos sentimientos

El objetivo no debería ser impedir que los adolescentes sientan enojo, sino **AYUDARLOS A ENCONTRAR** maneras más seguras, menos dañinas e incluso productivas de expresarlo.

Aunque por fuera los adolsecentes puedan parecer basicamente adultos, **sus cerebros y cuerpos todavía estan creciendo.**



¿Cómo pueden los
padres ayudar a los
adolescentes que se
enojan?



Ps. Camila Whittaker B.





Decifrando el Enojo

Ayudar a los niños aprender a hablar sobre las causas de su enojo puede ser muy importante.

La irritabilidad, los cambios de humor o los arrebatos pueden ser síntomas de otros malestares como la ansiedad o depresión.

Como padres podemos:

- Acercarnos.
- Validar y mostrar respeto.
- Examinarnos a nosotros mismos.
- Tomar una pausa.
- Buscar ayuda.
- Recordar lo bueno.





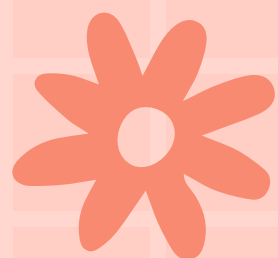
Cercanía y Respeto

Puede usar frases como: "Me he dado cuenta de que estás enojado. Me gustaría ayudarte. ¿Podemos hablar un momento?". "Veo que estás muy enojado en este momento y parece que no quieres hablar. Estaré en la otra pieza para cuando estés preparado para conversar". No fuerce la conversación si su hijo no desea conversar.

- Hágale saber a su hijo que usted toma en serio sus sentimientos.
- Tenga cuidado de no minimizar o desestimar el sentimiento.
- Haga todo lo posible por preguntar y escuchar sin juzgar ni tratar de "resolver" el problema.

Examínese a usted mismo y tome una pausa

- Es difícil dar lo mejor de uno mismo cuando se está bajo presión.
- Una cosa que suele ser muy difícil de reconocer para los padres cuando intentan manejar la ira de sus hijos adolescentes es el papel que desempeñan **SUS PROPIAS EMOCIONES**.
- Esto significa que la **FORMA** en que se maneja la ira, rabia o enojo es una parte importante del mensaje que se envía.
- Tomar un descanso o pausa hasta que se hayan calmado las cosas puede ser una buena opción.
- **Sea abierto y claro sobre la razón por la que ha interrumpido la conversación. Vuelva a retomar la conversación cuando ambos se sientan menos alterados.**
- Esto nos dará una mejor oportunidad de decir lo que queremos, además que estaremos demostrándole a nuestros hijos el **valor de aprender a reducir la tensión.**



¿Cuándo debe preocuparse por un adolescente que se enfada?



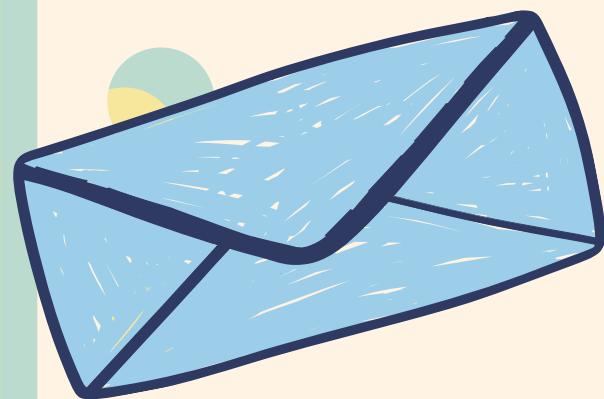
Cuándo buscar Ayuda

El enojo, la frustración, la irritación e incluso la furia son parte normal del ser humano.

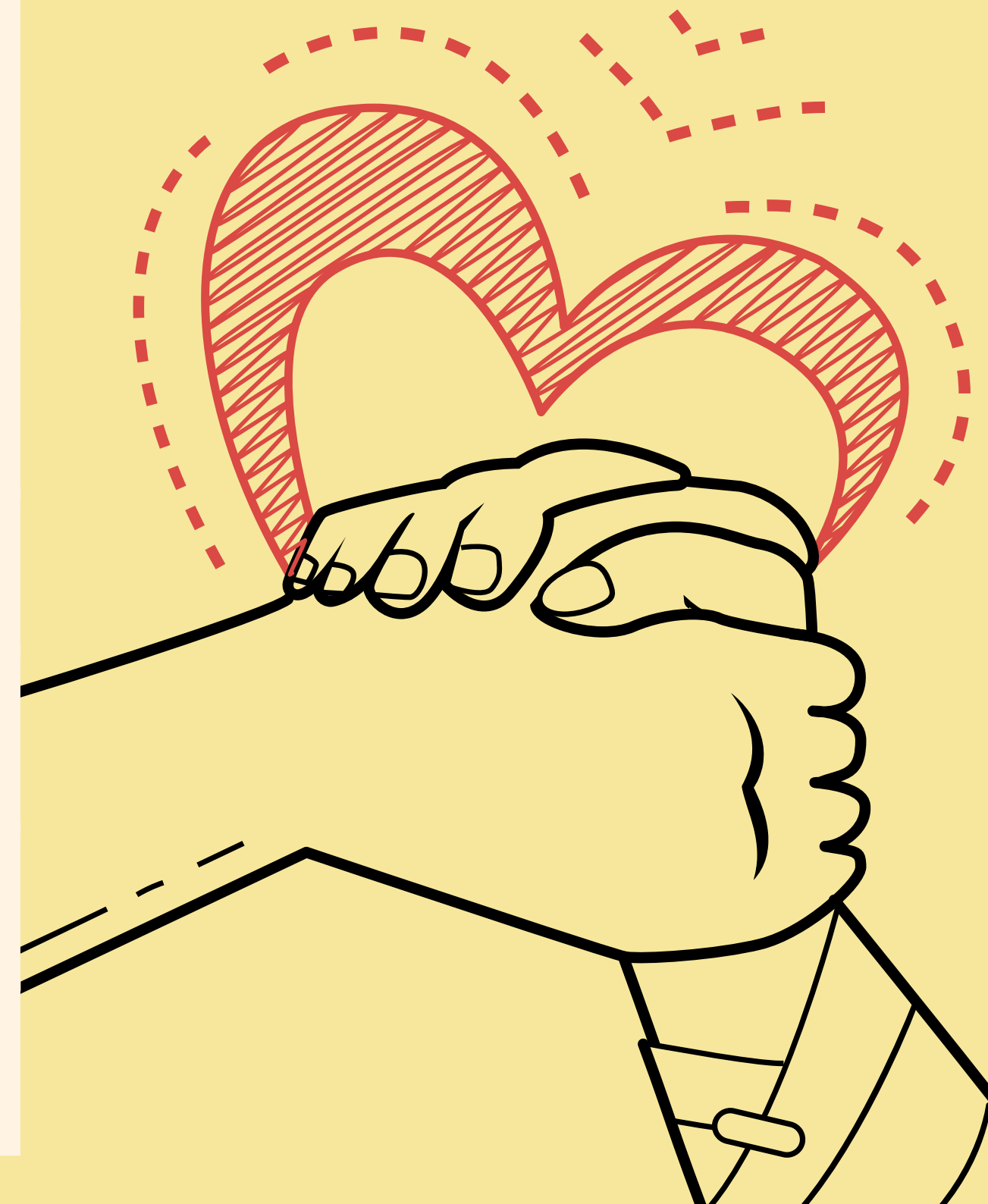
Siempre que haya una **VIOLENCIA CONSTANTE** o una **AGRESIVIDAD CONSTANTE** que no se pueda reprimir o que no esté necesariamente correlacionada con el estímulo, por ejemplo, si las explosiones son realmente desproporcionadas para lo que está ocurriendo, son señales de alarma.

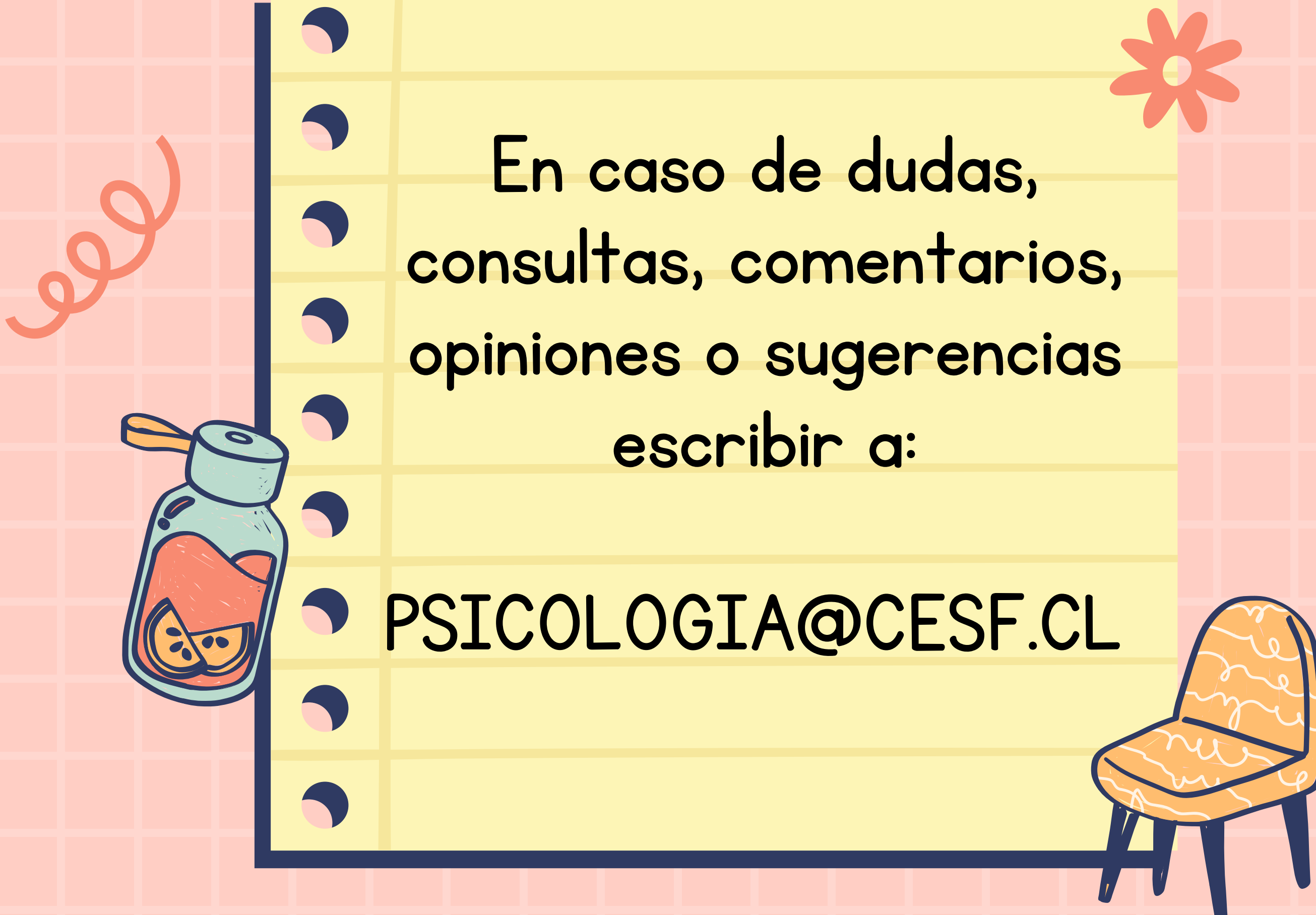


El umbral de cada persona siempre será diferente pero si la ira de un niño o de un adolescente está impactando su capacidad para funcionar, o tiene un impacto serio en la familia en general, o hay **PREOCUPACION POR EL DAÑO FISICO**, como enfrascarse en peleas o hacerse daño a sí mismo o a otros, es cuando es el momento de buscar ayuda externa.



Ps. Camila Whittaker B.





En caso de dudas,
consultas, comentarios,
opiniones o sugerencias
escribir a:

PSICOLOGIA@CESF.CL