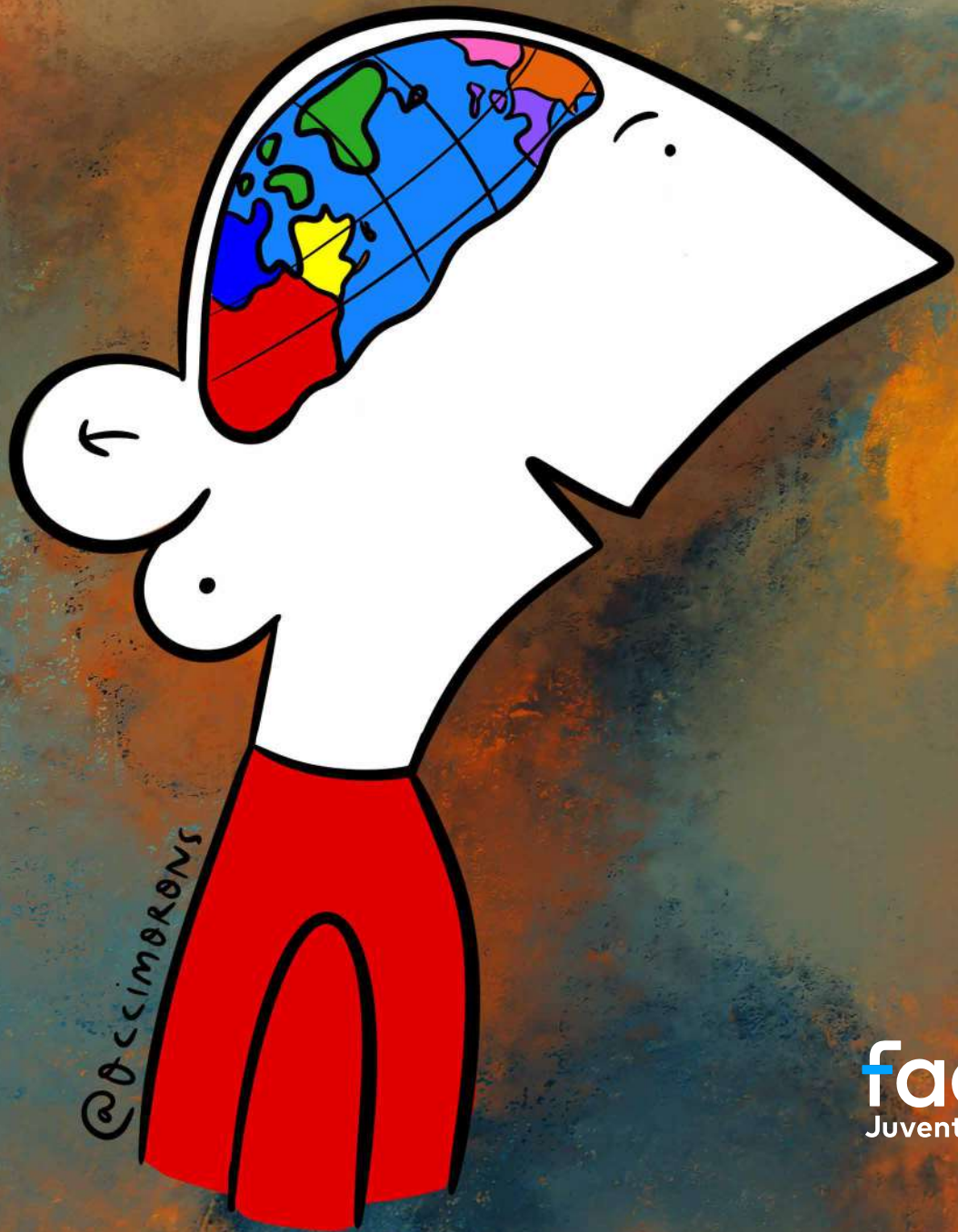
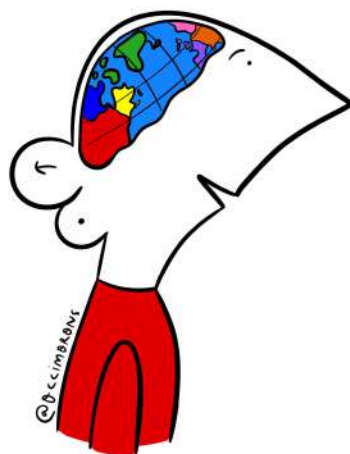


ATLAS DE LAS EMOCIONES ADOLESCENTES



ATLAS DE LAS EMOCIONES ADOLESCENTES



Guía práctica para comprender mejor
las emociones en la etapa adolescente

CRÉDITOS

© Fundación Fad Juventud, 2025.

Elaboración de contenidos: Fad Juventud.

Maquetación: Agencia Touché.

Ilustración: Pablo R. Coca. Psicólogo sanitario especializado en adolescencia, terapia familiar, duelo y crisis vitales. Además es el creador del proyecto @occimorons donde comparte viñetas e historietas sobre salud mental a través de sus personajes Occi y Morons, con miles de seguidores en redes sociales.

ISBN: 978-84-19856-37-1

Índice

4 __ La adolescencia, una etapa en construcción

5 __ ¿Qué es una emoción?

6 __ Alegría

9 __ Euforia

12 __ Enamoramiento

15 __ Tristeza

18 __ Rabia

21 __ Miedo

24 __ Frustración

27 __ Apatía

30 __ Incertidumbre



La adolescencia, una etapa en construcción

La adolescencia es la transición de la niñez a la adultez, una etapa de profundos cambios en la que los jóvenes buscan definir quiénes son, qué desean para su futuro y cómo se relacionan con su entorno. Es un período de grandes descubrimientos, pero también de retos que pueden generar dudas e inseguridades. Durante esta fase, es normal experimentar emociones intensas e inestables, anhelar mayor autonomía, actuar con impulsividad y dar más importancia a las amistades.

Para padres y madres, la adolescencia es un proceso natural que requiere paciencia; escuchar, dialogar y encontrar un equilibrio entre límites y confianza fortalecerá la relación con sus hijos. Mientras que para los adolescentes, es una etapa de crecimiento y aprendizaje. Sentir dudas es parte del camino, pero contar con adultos de confianza y rodearse de buenos amigos hará que la experiencia sea más llevadera y enriquecedora.

¿Qué es una emoción?

Es una reacción automática y espontánea de duración breve, que puede resultar intensa y que se puede acompañar de diferentes sensaciones físicas. Las emociones están relacionadas con nuestros pensamientos, nuestras conductas (lo que hacemos) y/o con los acontecimientos que nos suceden o recordamos.

- No hay emociones positivas o negativas, buenas o malas. Podemos hablar de **emociones agradables o desagradables**, pero todas son válidas, necesarias, y tienen una función: nos ayudan a adaptarnos a las situaciones que vivimos y a identificar nuestras necesidades.
- **Pasos para una adecuada gestión emocional:**
 - Identificar / reconocer lo que sentimos.
 - Comprender de dónde viene: ¿qué situación, pensamiento o conducta ha provocado esta emoción?
 - Aceptar lo que estamos sintiendo. Es normal y válido.
 - Regular la emoción (mediante técnicas de relajación, actividades placenteras, un diario emocional,...)
 - Expresar lo que sentimos de manera asertiva y respetuosa (con otra persona, escribiendo, hablando con nosotras/os mismas/os).

Alegría

A VECES, FINJO ESTAR
ALEGRE EN MOMENTOS
EN LOS QUE NO LO ESTOY
POR NO PREOCUPAR A LOS
DEMÁS ...

@gccimorons





Alegría

IDEAS CLAVE

- La alegría es una emoción básica, intensa y de corta duración. No debe confundirse con la felicidad, que es un estado más duradero y complejo.
- En la adolescencia, la alegría suele estar ligada a la exploración, la conexión social y los logros personales.
- No se trata de estar alegres todo el tiempo, sino de reconocer y disfrutar esos momentos cuando ocurren.

REFLEXIÓN PERSONAL

- ¿Cuándo fue la última vez que sentí alegría genuina?
- ¿Qué pequeñas cosas del día a día me generan alegría y cómo puedo darles más espacio?
- ¿Expreso mi alegría sin miedo o la escondo por vergüenza?

CÓMO GESTIONARLA

- Identificar qué situaciones generan alegría y buscarlas activamente.
- Compartir la alegría con las demás personas fortalece las relaciones.
- No obsesionarse con "sentirse bien" constantemente; es normal que haya altibajos.

DIÁLOGO EN FAMILIA

- Preguntar: "¿Ha habido algo que te haya hecho sentir bien hoy, o que te haya hecho reír?"
- Compartir momentos de alegría en familia sin forzar la interacción.
- No restar importancia a lo que les hace felices, aunque parezca insignificante.
- Compartir, nosotras y nosotros también, algo que nos haya gustado del día o que nos haya puesto alegres.

Alegría

A VECES, FINJO ESTAR
ALEGRE EN MOMENTOS
EN LOS QUE NO LO ESTOY
POR NO PREOCUPAR A LOS
DEMÁS...

@ccimorons



SEÑALES DE ALARMA

- Falta de interés en actividades que antes generaban alegría.
- Necesidad de buscar la alegría constantemente en estímulos externos (redes sociales, compras, validación social,...).

RECURSOS ADICIONALES

- Escribir un diario de gratitud, donde anotemos diariamente tres cosas por las que nos sentimos agradecidos.
- Practicar ejercicio físico.
- Realizar actividades placenteras y que nos hagan reír.

Euforia

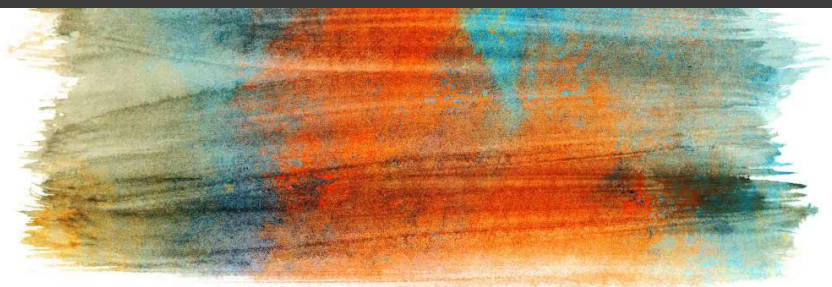
¡QUIERO VIVIR
SIEMPRE CON
ESTAS GANAS DE
COMERME EL MUNDO!

NO SÉ... VIVIR TODO
EL RATO SINTIÉNDOSE
TAN EUFÓRICO CREO
QUE ES BASTANTE
AGOTADOR. ¿NO CREENS?



@gccimorons





Euforia

IDEAS CLAVE

- La euforia es una emoción intensa de entusiasmo o excitación que nos hace sentir llenos de energía y motivación.
- En la adolescencia, puede estar muy presente debido a los cambios hormonales y a la intensidad con la que se viven las experiencias.
- Aunque es una sensación agradable, es importante gestionarla bien para no tomar decisiones impulsivas o perder de vista las consecuencias de nuestros actos.

REFLEXIÓN PERSONAL

- ¿Cuándo suelo sentirme eufórico/a?
¿Qué situaciones me llevan a este estado?
- ¿He tomado decisiones de las que luego me he arrepentido por estar en este estado?
- ¿Cómo puedo disfrutar la euforia sin dejarme llevar por ella completamente?

CÓMO GESTIONARLA

- Ser consciente de que la euforia es temporal y no significa que todo sea perfecto.
- No tomar decisiones importantes en momentos de euforia extrema, ya que podemos estar obviando una parte importante de la situación.
- Buscar formas de canalizar esa energía intensa que produce la euforia, sin realizar conductas impulsivas (por ejemplo, a través del deporte, el arte, o la música).

DIÁLOGO EN FAMILIA

- No descalificar la emoción con frases como "Baja un poco el tono" o "No exageres".
- Ayudar a equilibrar la euforia con preguntas como: "¿Cómo crees que te sentirás respecto a esto en unos días?".
- En caso de impulsividad, reflexionar de manera conjunta sobre qué otras opciones hay, evitando juicios.

Euforia



SEÑALES DE ALARMA

- Comportamientos impulsivos sin medir las consecuencias.
- Cambios extremos de estado de ánimo (de euforia a tristeza profunda repentinamente).
- Sensación de invulnerabilidad que puede llevar a asumir riesgos innecesarios.

RECURSOS ADICIONALES

- La regla de los 10 segundos: antes de tomar una decisión importante, contar hasta diez para pensar las consecuencias, o incluso esperar al día siguiente si es posible y ver si seguiríamos tomando la misma decisión.
- Hacerme ciertas preguntas: ¿Cómo me sentiré después de hacer esto? ¿Esto me beneficiará mañana, en una semana o en un mes? ¿La intensidad de esta emoción que estoy sintiendo sería la misma por ejemplo mañana, en dos días...?

Enamoramiento





Enamoramiento

IDEAS CLAVE

- El enamoramiento es un estado emocional intenso que provoca una fuerte atracción hacia otra persona.
- En la adolescencia, se siente con más intensidad debido a los cambios hormonales y a la importancia que tienen las relaciones en esta etapa.

No es lo mismo que el amor: el

- enamoramiento es una fase inicial marcada por la idealización, mientras que el amor implica conexión, compromiso y construcción mutua.

REFLEXIÓN PERSONAL

- ¿Me gusta esta persona por quién es realmente o por la idea que tengo de ella?
- ¿Cómo me siento cuando estoy con esta persona: en calma y seguridad o con ansiedad y dudas constantes?
- ¿Estoy dejando de lado otras partes de mi vida (amistades, hobbies, estudios) por esta persona?

CÓMO GESTIONARLO

- Disfrutarlo, pero sin perder el sentido de la realidad: idealizar demasiado a alguien puede llevar a decepciones.
- Recordar que una relación no define el valor personal ni lo que una persona merece.
- Escuchar las emociones, pero sin tomar decisiones impulsivas por la intensidad del momento.

DIÁLOGO EN FAMILIA

- Evitar frases como "Eso no es amor de verdad" o "Ya se te pasará", ya que invalida los sentimientos.
- Normalizar que el enamoramiento es intenso y pasajero, y que está bien vivirlo sin perderse en él.
- Puede ser positivo conversar sobre las expectativas y lo que significa para nuestra hija o hijo una relación.

Enamoramiento

SEÑALES DE ALARMA

- Idealización extrema que impide ver defectos o señales de alerta en la otra persona.
- Dependencia emocional (sentir que sin esa persona no se es nada).
- Relaciones que generan ansiedad, miedo o pérdida de identidad.

RECURSOS ADICIONALES

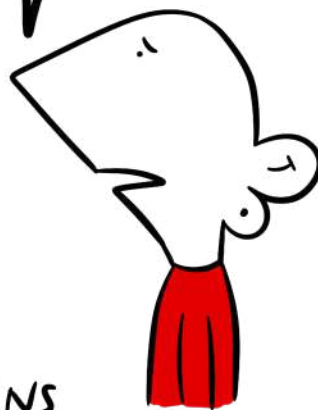
- Fomentar un equilibrio entre el amor y otras áreas de la vida (familia, amistades, hobbies,...).
- Escribir un "diario del amor" donde podamos expresar de diferentes maneras cómo nos sentimos, e ir viendo la evolución de ese sentimiento.



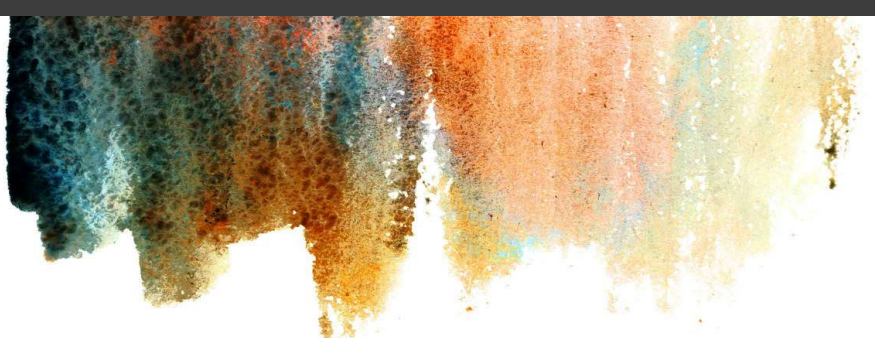
Tristeza

VENGA,
ALEGRA ESA
CARA ANDA...

ME ESTÁS PIDIENDO
QUE NO ESTÉ TRISTE
EN MOMENTOS EN
LOS QUE PARA MÍ
ES IMPOSIBLE NO
ESTARLO...



@gccimorons



Tristeza

IDEAS CLAVE

- La tristeza es una emoción natural y necesaria que nos ayuda a procesar pérdidas, fracasos o cambios importantes.
- En la adolescencia puede surgir en muchos y diferentes momentos: debido a problemas en las relaciones sociales, presiones externas, cambios corporales y de forma de pensar,...
- No es lo mismo que la depresión: sentirse triste a veces, es normal. Si se mantiene en el tiempo y afecta el día a día, puede ser una señal de alarma.

REFLEXIÓN PERSONAL

- ¿Cómo me trato cuando estoy triste? ¿Me permito sentirlo o intento ocultarlo?
- ¿Qué actividades o personas me ayudan a sobrellevar la tristeza?
- ¿Qué necesito cuando estoy triste: compañía, distracción, tiempo a solas,....?

CÓMO GESTIONARLA

- Permitirse estar triste sin reprimir la emoción ni sentir culpa por ello.
- Escribir, dibujar o escuchar música como formas de expresión emocional.
- Identificar qué cosas pueden aliviar la tristeza sin intentar "taparla" (hablar con alguien, salir a caminar, hacer una actividad que guste, etc.).

DIÁLOGO EN FAMILIA

- Validar la emoción sin intentar arreglarla de inmediato: "Es normal sentirse así a veces".
- Evitar frases como "No es para tanto" o "Tienes que animarte", que pueden hacer que la otra persona se sienta incomprendida.
- Crear espacios donde el o la adolescente se sienta con seguridad para compartir, sin presión.

Tristeza



SEÑALES DE ALARMA

- Tristeza profunda prolongada, falta de interés en actividades que antes disfrutaban, o aislamiento.
- Cambios bruscos en el sueño o la alimentación.
- Pensamientos negativos recurrentes o comentarios sobre sentirse sin valor.

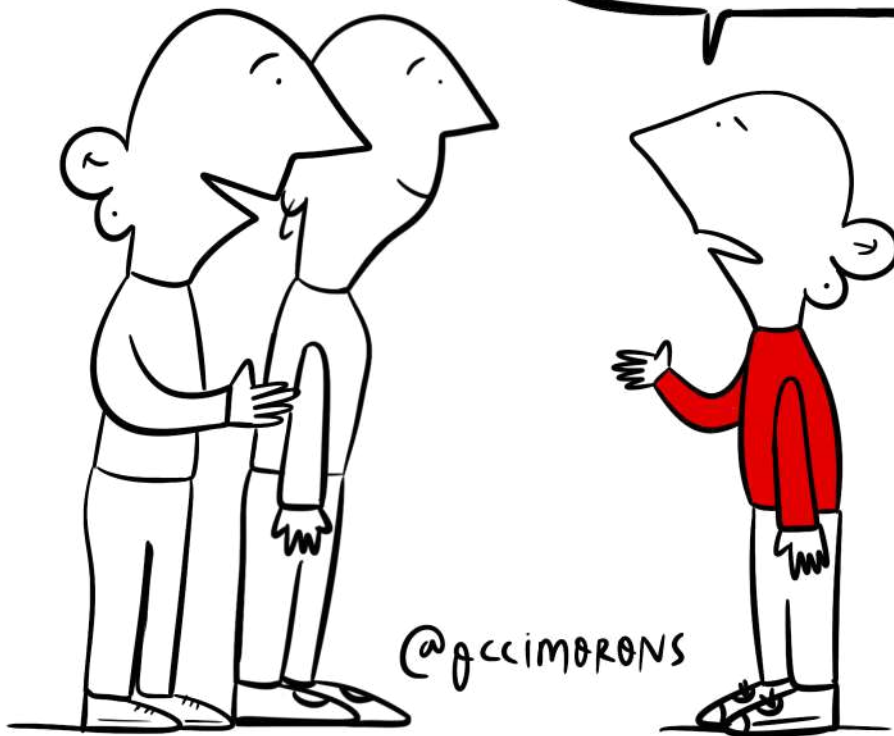
RECURSOS ADICIONALES

- La actividad física, la alimentación saludable y un buen descanso, son tres aspectos fundamentales para contribuir a mejorar el estado de ánimo.
- Tener una rutina diaria ayuda a crear una sensación de normalidad, y puede ayudar en los peores momentos.

Rabia

NO TE PONGAS
ASÍ... ESTÁS
EXAGERANDO
Y TAMPOCO ES
PARA TANTO...

PUES CLARO QUE ME
ENFADO Y EXPRESO
MI RABIA PORQUE PARECE
QUE ASÍ ES LA ÚNICA
FORMA EN LA QUE TENÉIS
EN CUENTA MIS NECESIDADES
Y ME TOMÁIS EN SERIO.





Rabia

IDEAS CLAVE

- La rabia es una emoción natural que surge cuando sentimos que algo es injusto o que nos están atacando.
- En la adolescencia, puede intensificarse debido a los cambios hormonales y la búsqueda de autonomía.
- No es mala en sí misma, pero es importante aprender a expresarla sin dañar a otras personas ni a uno/a mismo/a.

CÓMO GESTIONARLA

- Identificar qué la activa para entender su origen: ¿es una reacción a algo real o a una interpretación?
- Usar estrategias para liberar la energía sin herir a las demás personas: escribir, hacer deporte, respirar profundo antes de responder,...
- Aprender a expresar el enfado de forma asertiva, sin gritar ni actuar impulsivamente.

REFLEXIÓN PERSONAL

- ¿Cuáles son las situaciones que más me hacen enfadar?
- ¿Cómo reacciono cuando siento rabia? ¿Me ayuda esa reacción o empeora la situación?
- ¿Qué podría hacer diferente la próxima vez que sienta rabia?

DIÁLOGO EN FAMILIA

- Escuchar antes de responder, sin interrumpir ni minimizar la emoción.
- En lugar de frases como "No te pongas así" o "Cálmate", intentar un enfoque más empático: "Entiendo que esto te ha molestado" o "Tiene sentido que estés enfadado/a con esto".
- Si la rabia es muy intensa, proponer un espacio para hablar después: "Cuando te sientas preparado/a, podemos pensar en cómo solucionarlo".

Rabia



SEÑALES DE ALARMA

- Explosiones de ira constantes que afectan a sus relaciones.
- Uso de la rabia para manipular o hacer daño.
- Cambios bruscos de humor o sentimiento profundo de injusticia constante.

RECURSOS ADICIONALES

- Entrenar técnicas de relajación y respiración puede ayudar a gestionar la rabia de manera saludable.
- Mostrar que a veces en momentos de rabia podemos decir cosas que tienen consecuencias no solo para uno mismo sino para las demás personas.

Miedo

CUANDO ME VEN PREOCUPADO
POR ALGO O CON MALA CARA
SIEMPRE ME ACABAN DICIENDO
QUE DEJE DE PREOCUPARME...
QUE TODO VA A IR BIEN...
PERO MI MALESTAR SIGUE
AHÍ, ¿SABES?



Occi... QUIZÁ MÁS BIEN
NECESITAS UN ESPACIO SEGURO
DONDE PUEDES ABRIRTE,
HABLAR DE TUS MIEDOS Y QUE
TE ESCUCHEN SIN DARTÉ
NINGÚN CONSEJO O LECCIÓN...



Miedo

IDEAS CLAVE

- El miedo es una emoción de alerta que nos protege de peligros reales o percibidos.
- En la adolescencia, puede estar vinculado a la incertidumbre sobre el futuro, el miedo al rechazo, al fracaso o a la opinión de las demás personas.
- No es malo sentir miedo, pero cuando nos paraliza o nos impide hacer cosas importantes, puede ser un problema.

REFLEXIÓN PERSONAL

- ¿Cuáles son los miedos que más me afectan en mi día a día?
- ¿Cómo reacciono ante ellos: los enfrento, los evito o los ignoro?
- ¿Qué pequeñas acciones puedo hacer para afrontarlos de forma más saludable?

CÓMO GESTIONARLO

- Diferenciar entre un miedo basado en una amenaza real y un miedo basado en suposiciones o anticipaciones negativas.
- Afrontarlo poco a poco: exponerse a lo que da miedo en pequeños pasos en lugar de evitarlo completamente.
- Usar la respiración y el anclaje al presente (preguntarse "¿qué está pasando ahora realmente?") para evitar pensamientos que aumenten la sensación de peligro.

DIÁLOGO EN FAMILIA

- No ridiculizar ni minimizar el miedo. Evitar usar frases como "Eso no es para tanto", que puede hacer que se sientan incomprendidos/as.
- Validar sin alimentar la sensación de peligro: "Es normal sentir miedo en esta situación. Vamos a ver qué podemos hacer con ello".
- Ayudar a encontrar estrategias para afrontarlo sin imponer soluciones: "¿Qué crees que podría ayudarte a sentirte más seguro/a?".

Miedo



SEÑALES DE ALARMA

- Evitación constante de situaciones cotidianas por miedo.
- Síntomas físicos intensos (palpitaciones, sudoración, bloqueos).
- Pensamientos recurrentes de peligro sin una amenaza real.



RECURSOS ADICIONALES

- Escribir qué pensamientos son los que nos producen miedo. Una vez los tengamos identificados, podremos cuestionar su validez y, posteriormente, sustituirlos por pensamientos más realistas.

Frustración

DE VERDAD... NO SÉ
QUÉ LE PASA A
TU GENERACIÓN
PORQUE OS AGOBIÁIS
POR TODO Y NO TENÉIS
NINGUNA TOLERANCIA
A LA FRUSTRACIÓN.

TAMPOCO ES QUE
TE ESTÉS MOSTRANDO
MUY TOLERANTE CON
LA FRUSTRACIÓN QUE
TE PROVOCA VERME
FRUSTRADO, ¿NO TE
PARECE?



@ccimorons

Frustración

IDEAS CLAVE

- La frustración aparece cuando las cosas no salen como esperábamos o cuando sentimos que no tenemos control sobre una situación.
- En la adolescencia, es frecuente debido a la búsqueda de autonomía y la sensación de que el mundo no siempre responde a sus deseos o esfuerzos.
- No es negativo sentirse frustrado/a, pero aprender a gestionarlo evita la desesperación o el abandono de objetivos importantes.

REFLEXIÓN PERSONAL

- ¿Cómo reacciono cuando algo no sale como quiero? ¿Me frustro rápido o intento adaptarme?
- ¿Suelo abandonar cosas por frustración o busco alternativas?
- ¿Qué estrategias me han funcionado en el pasado para gestionar la frustración?

CÓMO GESTIONARLA

- Identificar si la frustración viene de expectativas poco realistas o de situaciones realmente injustas.
- Practicar la tolerancia a la frustración: aceptar que no todo ocurre como queremos, pero eso no significa que no podamos avanzar.
- Transformar la frustración en aprendizaje: en lugar de centrarse en lo que salió mal, preguntarse "¿Qué puedo hacer diferente la próxima vez?"

DIÁLOGO EN FAMILIA

- Evitar respuestas como "La vida es así" o "Tienes que aguantar", que no ayudan a gestionar la emoción.
- Validar el sentimiento sin sobreproteger: "Entiendo que esto es frustrante, ¿quieres que pensemos juntos/as en una solución?"
- Ayudar a identificar lo que está bajo su control y lo que no, para enfocar la energía en lo que sí puede cambiar.

Frustración

SEÑALES DE ALARMA

- Explosiones de rabia o desesperación ante pequeños inconvenientes.
- Abandono frecuente de actividades por frustración.
- Autoexigencia extrema que genera ansiedad o bloqueo.

RECURSOS ADICIONALES

- Aprender a tomar decisiones de manera más consciente puede ayudar a tolerar mejor la frustración: define el problema, explora opciones e infórmate, evalúa las consecuencias a corto y largo plazo, y toma la decisión.
- Mejorar cómo resolvemos los conflictos también puede ayudar en la tolerancia a la frustración: haz una lluvia de ideas (cuantas más opciones mejor), después analiza los pros y los contras (coste-beneficio) y, por último, selecciona la mejor opción.



Apatía





Apatía

IDEAS CLAVE

- La apatía es la falta de interés o motivación para hacer cosas que normalmente generarían placer o entusiasmo.
- En la adolescencia, es común sentir apatía por ciertas actividades, especialmente cuando no parecen tener un propósito claro o no generan satisfacción inmediata.
- No siempre es preocupante, pero si es persistente y afecta varias áreas de la vida, puede ser una señal de algo más profundo, como estrés, agotamiento o incluso depresión.

REFLEXIÓN PERSONAL

- ¿Cuándo empecé a sentir esta falta de interés? ¿Hubo algún cambio en mi vida que pudo influir?
- ¿Hay alguna actividad o persona con la que todavía me siento bien?
- ¿Cómo me sentiría si hiciera una pequeña acción para salir de esta apatía?

CÓMO GESTIONARLA

- Identificar si la apatía es generalizada o si solo ocurre en ciertas áreas (¿es con todo o solo con los estudios, amistades, familia?).
- Probar a hacer cosas aunque no apetezcan al principio: la motivación a veces aparece después de empezar.
- Dividir las tareas en pasos pequeños y alcanzables para evitar la sensación de abrumamiento.

DIÁLOGO EN FAMILIA

- Evitar frases como "Ponte las pilas" o "Lo que pasa es que eres vago/a", porque no ayudan y pueden aumentar la sensación de incompreensión.
- En lugar de presionar, optar por preguntas más abiertas y sin juicio: "¿Cómo te has estado sintiendo últimamente?", "¿Hay algo que te gustaría hacer pero no tienes ganas en este momento?".
- Proponer actividades sin forzar: "Si te apetece, podemos hacer algo juntos/as, sin presión".

Apatía



SEÑALES DE ALARMA

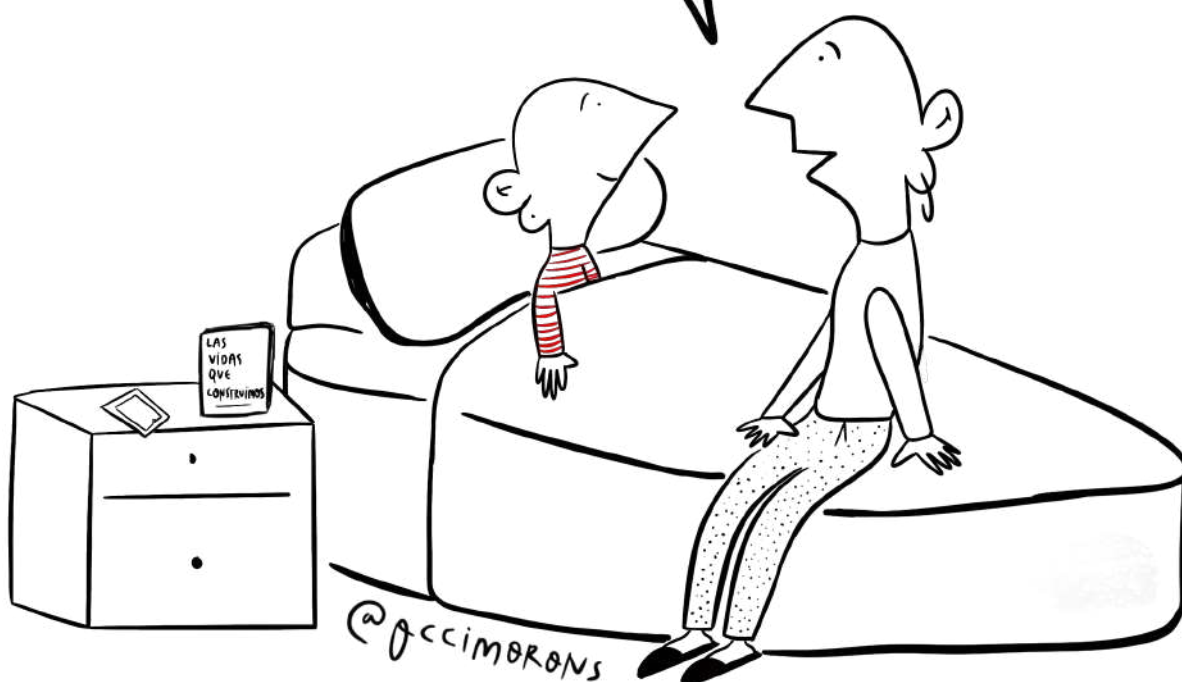
- Apatía constante que dura semanas o meses y afecta a diferentes áreas de la vida.
- Falta de interés en actividades que antes generaban placer.
- Sensación de vacío o pensamientos negativos recurrentes.

RECURSOS ADICIONALES

- Es importante fomentar la curiosidad, explorar intereses, pasiones. A veces podemos necesitar un pequeño empujón para profundizar en áreas que nos gustan.
- Es importante destacar el esfuerzo y el proceso detrás de los logros de cualquier persona, en lugar de solo celebrar el resultado final.

Incertidumbre

NO TE PUEDO DECIR
QUE TODO VAYA A SALIR
BIEN... PERO SÍ PUEDO
ESCUCHARTE SIN JUZGAR
Y QUIZÁ DE ESTA FORMA TE
PUEDAS SENTIR UN POQUITO
MEJOR...



Incertidumbre

IDEAS CLAVE

- La incertidumbre es la sensación de no tener certeza sobre lo que va a pasar, lo que puede generar inquietud o ansiedad.
- En la adolescencia, es una emoción muy frecuente porque es una etapa de cambios constantes (identidad, relaciones, estudios, futuro).
- No es necesario eliminar la incertidumbre, sino aprender a convivir con ella sin que paralice o genere angustia.

REFLEXIÓN PERSONAL

- ¿Qué es lo que más me preocupa de esta incertidumbre?
- ¿Estoy anticipando problemas o realmente hay algo que indique que va a salir mal?
- ¿Qué cosas pequeñas puedo hacer ahora mismo que me ayuden a sentirme más en control?

CÓMO GESTIONARLA

- Enfocarse en el presente en lugar de obsesionarse con lo que podría pasar.
- Identificar qué cosas sí están bajo control y qué cosas no lo están.
- Recordar que la incertidumbre no siempre es negativa: a veces abre nuevas oportunidades.

DIÁLOGO EN FAMILIA

- No intentar dar respuestas absolutas o falsas certezas: "Todo saldrá bien" puede ser frustrante si la persona siente que no es verdad.
- Validar la emoción: "Es normal sentirse así cuando no sabemos qué va a pasar".
- Enfocar la conversación en lo que se puede hacer ahora en lugar de en lo que no se sabe: "¿Qué opciones tienes en este momento?".

Incertidumbre

SEÑALES DE ALARMA

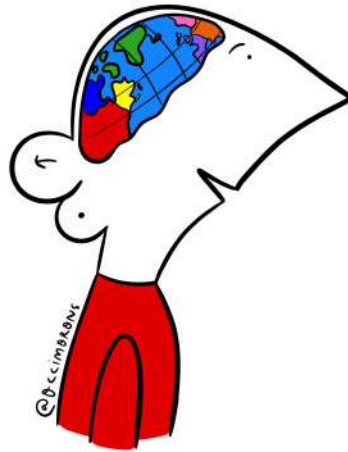
- Ansiedad intensa o bloqueo ante decisiones importantes.
- Necesidad excesiva de control o planificación para evitar la incertidumbre.
- Evitación de situaciones nuevas por miedo a lo desconocido.

RECURSOS ADICIONALES

- Fomentar el desarrollo de tolerancia a la incertidumbre: es fundamental comprender que no siempre tendremos todas las respuestas y que está bien no saberlo todo.
- Establecer metas pequeñas y alcanzables de manera que tengamos cierta sensación de control y no nos sintamos completamente perdidos.
- Aprender que los planes pueden cambiar y que está bien adaptarse a las circunstancias.



ATLAS DE LAS EMOCIONES ADOLESCENTES



Guía práctica para comprender mejor
las emociones en la etapa adolescente