

Conecta Contigo

**GESTIÓN EMOCIONAL EN LA
ADOLESCENCIA**



CONECTA CONTIGO
GESTIÓN EMOCIONAL EN LA ADOLESCENCIA

FABYANE CORREA

© 2025 Fabyane Correa. Todos los derechos reservados.

Ninguna parte de esta obra puede ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación o transmitida, de ninguna forma ni por ningún medio, electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito del editor o del autor, salvo en los casos permitidos por la ley.

ISBN:978-84-12345-67-8 (Papel)

ISBN: 978-84-12345-67-9 (Ebook)

Primera edición, 2025

Diseño de portada: Fabyane Correa

Ilustraciones: Canva y Pinterest

Este libro está disponible en formato Impreso, Pub, PDF y Kindle.

Sumario

Introducción	5
Capítulo 1 - Explorando el universo de las emociones	9
Capítulo 2 - El caleidoscopio de la adolescencia	57
Capítulo 3 - Detectando mis emociones	87
Capítulo 4 - Mis palabras importan	155
Capítulo 5 - De la tormenta a la calma	247
Capítulo 6 - La magia del pensamiento positivo	268
Capítulo 7 - Conflictos y soluciones	293
Capítulo 8 - El arte de confiar en mí mismo	311
Capítulo 9 - Redes sociales y mis emociones	351
Capítulo 10 - El diario de mis logros y lecciones	362
Capítulo 11 - Conecta con los Demás	406
Referencias bibliográficas	462

Introducción

La adolescencia marca el inicio de una etapa de transformaciones profundas. Es un periodo colmado de retos y descubrimientos significativos, en el que nuestros hijos comienzan a forjar su identidad y a enfrentarse a un mundo que, en ocasiones, puede parecer abrumadoramente complejo. Para las familias que vivimos la realidad del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), como es mi caso, esta travesía puede percibirse como aún más desafiante.

Soy madre de un adolescente de 14 años extraordinario, cuya vida se caracteriza por una energía desbordante, una creatividad notable y una profunda pasión. Mi hijo ha sido diagnosticado con TDAH, una condición que, si bien inicialmente nos suscitó incertidumbre y numerosas interrogantes, con el tiempo se ha transformado en una invaluable fuente de aprendizaje y crecimiento continuo para toda nuestra familia. Juntos hemos transitado un camino sinuoso, con momentos de gran dificultad y otros de inmensa satisfacción, pero siempre enriquecido por instantes de alegría y descubrimientos fascinantes.

Este libro surge de un amor profundo e incondicional hacia él, así como del ferviente deseo de proporcionarle las herramientas necesarias para afrontar la vida con

seguridad y confianza. En mi rol como coach educacional, he dedicado tiempo y esfuerzo al estudio y a la práctica para ayudarle a desarrollar habilidades sociales efectivas. Sin embargo, fue mi propio hijo quien me brindó las enseñanzas más significativas sobre la gestión emocional, la importancia de la paciencia y el valor fundamental de comprender nuestras propias emociones para construir relaciones interpersonales saludables y alcanzar una vida plena.

A través de nuestras conversaciones cotidianas, pude constatar que numerosos adolescentes experimentan la sensación de navegar por un océano de emociones turbulentas sin un mapa ni una brújula que los guíe. Se enfrentan a la presión constante de las expectativas académicas y sociales, albergan dudas existenciales sobre su propia identidad y su futuro, y se ven inmersos en el incesante bullicio de un mundo digital que opera a un ritmo vertiginoso. Si a estas complejidades inherentes a la adolescencia le añadimos la presencia del TDAH u otras formas de neurodiversidad, el camino puede sentirse como una montaña insuperable.

Conecta Contigo - Gestión Emocional en la Adolescencia representa mi manera de ofrecer apoyo y comprensión tanto a estos jóvenes como a sus familias. Es un mensaje de esperanza y un firme recordatorio de que no están solos en este proceso de maduración. En estas páginas, compartiré estrategias prácticas, herramientas útiles y reflexiones personales que he recopilado a lo largo de mi experiencia como madre y como coach educativa.

El proceso de escribir este libro me ha brindado la valiosa oportunidad de reflexionar sobre nuestro recorrido y reconocer el significativo progreso que hemos alcanzado juntos. Cada capítulo ha sido cuidadosamente diseñado no solo para acompañar a los adolescentes en su proceso de autoconocimiento y en el desarrollo de habilidades para la gestión emocional, sino también para fortalecer los lazos familiares y fomentar una comunicación caracterizada por la apertura y la honestidad.

Querida familia, estimado adolescente que ahora lees estas palabras: deseo profundamente que sepas que posees un potencial ilimitado en tu interior. Aunque en ciertos momentos tus emociones puedan parecer un torbellino incontrolable, tienes la capacidad de aprender a gestionarlas de manera efectiva y utilizarlas como una poderosa fuerza impulsora para tu crecimiento personal. Este libro aspira a ser tu guía y un constante recordatorio de que, sin importar cuán empinado o desafiante se presente el camino, siempre tendrás la posibilidad de encontrar tu propio equilibrio.

Con cariño,

Fabyane Correa

CONECTA CONTIGO

CAPÍTULO

1



Capítulo 1 - Explorando el universo de las emociones

La adolescencia constituye un periodo vital caracterizado por una intensa riqueza emocional que abarca múltiples dimensiones: el entorno escolar y social, las relaciones familiares, los posibles trastornos emocionales, las inseguridades relacionadas con la autoestima y las primeras experiencias amorosas. El desarrollo de habilidades como el autoconocimiento, la autoexpresión, la aceptación de los sentimientos, la experiencia consciente de las emociones y su regulación saludable resultan fundamentales para el crecimiento integral del adolescente. Estas competencias se enmarcan dentro del concepto de educación emocional, un proceso continuo que busca desarrollar la inteligencia emocional de las personas.

Los cambios inherentes a la adolescencia generan una complejidad emocional única, caracterizada por la superposición de mundos emocionales procedentes tanto de la infancia como de la adultez, junto con la vulnerabilidad propia de esta etapa vital. Esta confluencia incrementa significativamente el riesgo de problemas emocionales y conductuales, razón por la cual resulta crucial promover el desarrollo emocional y social mediante la educación emocional sistemática,

"Conecta Contigo: Gestión Emocional en la Adolescencia" es una guía práctica y reflexiva diseñada para acompañar a los adolescentes en su camino hacia la comprensión y manejo de sus emociones. A través de ejercicios, consejos prácticos y reflexiones profundas, este libro ofrece herramientas para enfrentar los desafíos emocionales propios de esta etapa. Cada capítulo invita al lector a explorar y desarrollar habilidades esenciales: desde reconocer y expresar emociones, hasta resolver conflictos, fortalecer la autoestima y manejar el impacto de las redes sociales.

Conecta Contigo es más que un libro, es un aliado para ayudar a los jóvenes a descubrir su potencial emocional y construir relaciones saludables consigo mismos y con los demás.

Ideal para adolescentes, padres y educadores que buscan fomentar una gestión emocional saludable en el entorno familiar y escolar.

