



¿Por qué estoy de mal humor?

<http://kidshealth.org/>

Revisado por: D'Arcy Lyness, PhD • Fecha de revisión: marzo de 2012 • No. de palabras: 950

¿Por qué estoy de mal humor?

¿Te ocurre alguna vez que te enfadas o irritas con facilidad sin tener ninguna razón?

¿O que cambias de humor y te sientes triste sin saber por qué?

Cambiar de la tristeza al enfado y de vuelta a la alegría en cuestión de minutos puede hacer que los adolescentes se sientan como si estuvieran perdiendo el control. ¿Por qué estos cambios tan bruscos de sentimientos son tan comunes entre los adolescentes?

Tener que hacerle frente a cambios y presiones constantes son parte de la respuesta. Quizás has comenzado a asistir a una nueva escuela y no has podido ver a tus antiguos amigos tanto como quisieras. Obtener buenas notas o querer mejorar en los deportes u otras actividades pueden ser una preocupación para muchos adolescentes. Puede que se sientan como si no tuvieran tiempo suficiente para hacer todo.

Ser adolescente **significa luchar con la identidad y la imagen de sí mismo**. Ser aceptado por los amigos es percibido como algo sumamente importante. Los adolescentes también pueden darse cuenta, por primera vez, de una sensación de distanciamiento de sus padres o familias. Puede que quieras estar solo y tomar tus propias decisiones, pero al mismo tiempo puede ser abrumador y puede que te sientas solo de vez en cuando. Así como este período de tu vida puede ser divertido y excitante, también puede ser una temporada de confusión y conflicto. Puede tomar algún tiempo para que los adolescentes y sus familiares se sientan cómodos ante la transición entre la niñez y la adultez.

Otra causa importante de los cambios de carácter es la biología. Cuando comienza la pubertad, el cuerpo comienza a producir hormonas sexuales. Estas hormonas - el estrógeno y la progesterona en las hembras y la testosterona en los varones - causan cambios físicos en el cuerpo. Pero en algunas personas estas hormonas también son las responsables de causar cambios emocionales - los altibajos en tu estado de ánimo que a veces te hacen sentir fuera de control.

Entender que casi todas las personas atraviesan cambios en su estado de ánimo durante la adolescencia puede que haga que estos momentos sean más fáciles de manejar.



Cuando se trata de algo más que un estado de ánimo

Sentirse irritable o con temperamento fácil de exaltar pueden ser signos de **depresión**. También lo son los sentimientos de aburrimiento y desesperación.

Muchas personas piensan que estar deprimido es sentirse triste, pero la depresión también puede manifestarse mediante cambios de carácter, impaciencia, aburrimiento, enojo, y desinterés. Cuando la depresión intercede con tu forma de disfrutar la vida o relacionarte con otras personas, es un signo de que debes de hacer algo al respecto, hablar con una persona que te aconseje o con un terapeuta que te ayude a manejar esta condición.

Tomando las riendas

A continuación detallamos algunas de las cosas que pueden ayudarte a manejar mejor esos momentos en los que te encuentres de mal humor:

- **Date cuenta que no estás solo.** Aunque no todos los adolescentes experimentan los mismos cambios de humor, estos son comunes en la adolescencia.

■ **Cuenta hasta diez.** O toma aliento o haz algo que te haga tranquilizarte durante unos momentos, especialmente si te sientes enfadado o irritable. Trata de analizar la situación desde el punto de vista de un observador inteligente.

■ **Habla con las personas en la que confías.** Los amigos pueden ayudarse los unos a los otros cuando se dan cuenta de que no son los únicos en experimentar ciertos sentimientos. Hablar con los padres también es importante. Tus padres pueden compartir contigo sus propias experiencias sobre cómo controlan sus momentos de mal humor. Además, ellos apreciarán que trates de explicarles cómo te sientes en vez de responder con un portazo. Los maestros y los consejeros suelen ser buenos recursos, y un doctor puede guiarte en temas del desarrollo. Esconder tus sentimientos en tu interior hace que parezcan más terribles de lo que son.

■ **Haz ejercicio.** Hacer ejercicio con regularidad produce más beta-endorfina, la hormona que controla el **estrés** y mejora el estado de ánimo. Corre, juega tenis, monta tu bicicleta o dale puños a una bolsa de boxeo.





■ **Duerme lo suficiente.** Aunque puede que sea difícil que tengas tiempo, descansar lo suficiente es muy importante. Estar cansado puede ocasionar más tristeza e irritabilidad.

■ **Crea.** Participa en algún tipo de proyecto, como comenzar un diario, construir algo con madera o comenzar una pieza de arte o de música. Escribir puede ayudarte a organizar y expresar tus pensamientos y sentimientos y ayudará a hacer todo más llevadero. No te preocupes en cuanto a la gramática, las faltas de ortografía o de puntuación; lo importante es que escribas tus pensamientos. Haz lo mismo en proyectos de pintura, escultura, música u otras formas de expresión de arte. Pon tus sentimientos en tus trabajos de arte.

■ **Llora.** No hay nada malo con llorar, de hecho, llorar suele hacer sentir mejor a las personas. Sin embargo, si te encuentras triste, irritable, aburrido o desesperado la mayor parte del tiempo o si no consigues olvidar tus tristezas, puede que estés deprimido y necesites ayuda de un consejero o un doctor. Si te sientes estresado o enojado la mayor parte del tiempo, pedir ayuda puede ser algo muy útil para ti.

Espera. Así como puedes sentirte de mal humor sin ninguna razón aparente algunas veces, este estado de ánimo también puede pasar. Si tu estado de ánimo negativo continúa durante mucho tiempo - o si interfiere con la manera en la que te relacionas con tus amigos, padres, escuela o actividades? Entonces puede que debas hablar con un consejero en la escuela, tus padres o un terapeuta acerca de lo que puedes hacer para sentirte mejor.



<http://kidshealth.org/>

Revisado por: D'Arcy Lyness, PhD • Fecha de revisión: marzo de 2012 • No. de palabras: 950