



Bruna Sampaio Araújo
Escola Municipal Eva Sousa
Estudante de 9º ano
Brunasampaio203@gmail.com
Campo Largo, Piauí- Brasil

Sugerencia como citar: Sampaio, B. (2025). Adolescencia y equilibrio emocional: un posible reto. Volumen 12. Pág. 93-97, [tps://mucin.nelkuali.com/](https://mucin.nelkuali.com/)

Recibido: 05/05/2025

Aprobado: 01/06/2025

Publicado: 10 /06/2025

ADOLESCÊNCIA E O EQUILÍBRIO EMOCIONAL: UM DESAFIO POSSÍVEL

ADOLESCENCE AND EMOTIONAL BALANCE: A POSSIBLE CHALLENGE

ADOLESCENCIA Y EQUILIBRIO EMOCIONAL: UN POSIBLE RETO

Resumo

A adolescência é um período do crescimento humano que sinaliza a passagem da infância para a vida adulta. Nesse tempo, ocorrem transformações físicas, emocionais e cognitivas importantes, marcadas pela procura de autonomia, desenvolvimento de vínculos e a exploração de interesses e valores pessoais. As relações entre pais e filhos têm um papel essencial nesse processo, afetando de forma positiva ou negativa o equilíbrio emocional dos jovens. O presente artigo de opinião teve como propósito principal refletir sobre os desafios que os jovens enfrentam em manter seu equilíbrio emocional. Conclui-se que entender a visão dos jovens sobre seu bem-estar emocional é um passo significativo para que eles mantenham a saúde mental e um excelente relacionamento social.

Palavras chaves: Adolescência, equilíbrio emocional, desafios

Abstract

Adolescence is a period of human growth that marks the transition from childhood to adulthood. During this time, important physical, emotional and cognitive transformations take place, marked by the search for autonomy, the development of bonds and the exploration of personal interests and values. Relationships between parents and children play an essential role in this process, affecting young people's emotional balance in a positive or negative way. The main purpose of this opinion piece was to reflect on the challenges young people face in maintaining their emotional balance. It concludes that understanding young people's view of their emotional well-being is a significant step towards maintaining their mental health and an excellent social relationship.

Key words: Adolescence, emotional balance, challenges

Resumen

La adolescencia es un periodo de crecimiento humano que señala la transición de la infancia a la edad adulta. Durante esta época, se producen importantes transformaciones físicas, emocionales

y cognitivas, marcadas por la búsqueda de autonomía, el desarrollo de vínculos y la exploración de intereses y valores personales. Las relaciones entre padres e hijos desempeñan un papel esencial en este proceso, afectando positiva o negativamente al equilibrio emocional de los jóvenes. El objetivo principal de este artículo de opinión era reflexionar sobre los retos a los que se enfrentan los jóvenes para mantener su equilibrio emocional. Se concluye que comprender la opinión de los jóvenes sobre su bienestar emocional es un paso importante para mantener su salud mental y una excelente relación social.

Palabras clave: Adolescencia, equilibrio emocional, retos

Introdução

A adolescência é uma fase da vida que pode ser entendida como um estágio de transição entre a infância e a idade adulta, onde ocorrem profundas transformações em seu desenvolvimento, abarcando aspectos físicos, cognitivos, emocionais, comportamentais e sociais. Essas transformações podem tomar várias formas dependendo do contexto social, cultural e socioeconômico em que esses jovens estão inseridos (Papalia & Martorell, 2022).

Atualmente, a perspectiva teórica majoritária os autores antes mencionados caracterizam a adolescência como o intervalo de idades que abrange de 11 a 19 anos. Todo período de transição e alteração no ciclo de vida apresenta oportunidade para progressos, mas igualmente perigos. A adolescência proporciona chances para o crescimento da habilidade cognitiva e social, da independência, da autoconfiança e da intimidade. Todas essas transformações podem ter um efeito positivo, como criar entusiasmo, ou negativo, quando vêm acompanhadas de sentimentos de ansiedade e estresse.

A adolescência é uma fase marcada pela busca de formação da identidade sexual e psicossocial (FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA, 2011). Embora a crise de identidade se manifeste nesta etapa, sua formação acontece somente após resolver as questões relacionadas à ocupação e aos valores, além de desenvolver uma identidade sexual apropriada (Amparo et al., 2008). É importante ressaltar que a idade dos adolescentes varia de acordo com as distintas culturas. Ressalta-se a relevância de uma estratégia abrangente e colaborativa, que envolva diferentes áreas da sociedade, como educação, saúde e família, para promover a saúde mental dos jovens. Além disso, destaca-se a importância de adaptar as estratégias às realidades culturais e contextuais de cada região (Souza et al., 2021).

No momento atual, a adolescência representa um período repleto de transformações físicas, emocionais e sociais. Manter um equilíbrio emocional torna-se

um autêntico desafio. Contudo, é nesse período que aprimorar o equilíbrio pode auxiliar os jovens a se entenderem melhor e a lidarem com os desafios da vida. É fundamental compreender o que significa equilíbrio emocional. Refere-se à nossa habilidade de gerenciar emoções como tristeza, raiva, angústia e alegria de forma saudável. Para os jovens, que frequentemente enfrentam períodos de insegurança, pressão social e incertezas sobre sua identidade, dominar e gerenciar suas emoções é fundamental.

Por essa razão, é relevante que os adolescentes tenham autoconhecimento. Por exemplo, quando eles começam a perceber seus limites, sonhos e necessidades, tendo que tomar suas próprias decisões com mais responsabilidades. Isso ocorre porque a estabilidade emocional ajuda na tomada de decisões racionais, reduz o estresse e aumenta a resiliência. Mais do que nunca, é essencial compreender que o autoconhecimento não é egoísmo, mas um investimento em sua vida e na vida daqueles ao seu redor. Em tal sentido, é recomendável fazer práticas como escrever sobre os sentimentos ou fazer esportes, ouvir músicas ou até meditar podem ajudar nesse processo.

Ao valorizar o equilíbrio emocional, o estudante pode ajudar as pessoas ao seu redor. Como amigos, familiares e colegas de classe, que são diretamente influenciados pela sua energia e comportamento. Conforme menciona Goleman (2012, p.123): “A inteligência emocional refere-se à habilidade de reconhecer nossas emoções e as alheias, de nos manter motivados e de administrar efetivamente as emoções tanto em nós quanto nas nossas interações.” Essa visão enfatiza a relevância de desenvolver a empatia e o autocontrole, fundamentos cruciais para vínculos saudáveis e para um ambiente de trabalho em cooperação.

No contexto educacional contemporâneo, entende-se que os educadores têm uma responsabilidade significativa no futuro dos jovens na sociedade. Portanto, eles devem ser capazes de coordenar ações educativas e buscar as melhores práticas para garantir que os alunos desenvolvam um equilíbrio emocional. Uma das alternativas é desenvolver sua inteligência emocional, que servirá de apoio para a realização eficaz de suas práticas profissionais (Bastidas et al., 2018). Os autores enfatizam sobre uma educação permissiva, a qual pode ajudar a moldar adolescentes emocionalmente vulneráveis de diferentes formas:

A ausência de limites: em um contexto tolerante, os filhos podem se desenvolver sem restrições ou diretrizes definidas, o que pode comprometer a habilidade de enfrentar situações que demandam autocontrole e disciplina. Isso pode levar a dificuldades em aceitar a frustração e em enfrentar desafios.

Expectativas desproporcionais: adolescentes criados em contextos em que suas necessidades são constantemente satisfeitas podem cultivar expectativas irreais em relação à vida, pensando que devem estar sempre felizes e ter sucesso. Isso pode resultar em uma dificuldade para enfrentar o estresse e a pressão.

Dificuldade em aceitar críticas: a falta de feedback construtivo pode prejudicar o desenvolvimento da resiliência nos adolescentes. Se nunca lidarem com críticas ou dificuldades, poderão ter problemas em aceitar e aprender com as falhas, resultando em fragilidade emocional.

Habilidades sociais prejudicadas: a educação permissiva pode restringir as chances de interação com outros adolescentes em contextos que demandam negociação e solução de conflitos. Isso pode levar a problemas nas habilidades sociais e na capacidade de estabelecer relacionamentos saudáveis.

Dependência emocional: quando os adolescentes recebem proteção excessiva ou são mimados, podem se tornar emocionalmente dependentes de figuras parentais ou de responsáveis. Isso pode resultar em uma diminuição da autoconfiança e das habilidades pessoais, intensificando a vulnerabilidade. A falta de normas e sanções pode levar a uma carência de autocontrole. Adolescentes que não desenvolvem a habilidade de controlar suas emoções e ações podem ter problemas em circunstâncias que demandam maturidade emocional.

Para fomentar um crescimento emocional saudável, é fundamental equilibrar a liberdade com regras bem definidas e diretrizes apropriadas, permitindo que os adolescentes aprendam a se orientar em um mundo que, frequentemente, é desafiador e exigente. O uso desmedido da tecnologia está, de fato, ligado à criação de jovens que podem ser mais ansiosos e emocionalmente vulneráveis.

Em conclusão manter o equilíbrio emocional na adolescência não é fácil, mais é possível. Com o apoio, diálogo e comunicação, os jovens podem atravessar essa fase com mais leveza e segurança. Investir na saúde mental dos adolescentes, é preparar adultos mais conscientes. Por isso, a escola deve trabalhar a inteligência emocional nas salas e dessa forma os alunos poderão lidar com suas emoções, além de construir relacionamentos saudáveis e tomem decisões assertivas, o qual ajuda aos estudantes a desenvolver suas habilidades no âmbito escolar, social e pessoal.

Referências

Amparo, D. et al. (2008). Adolescentes e jovens em situação de risco psicossocial: redes de apoio social e fatores pessoais de proteção. Estudos de Psicologia, v. 13, n. 2,

p. 165– 174. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/epsic/a/gsdKxqMDzFXQDjr5TVSvqbp/>.

Batista, G. et al. (2018). Associação entre a percepção da qualidade do sono e a assimilação do conteúdo abordado em sala de aula. Rev. paul. Pediatra, v. 36, n. 03. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/:2018;36;3;00008>

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA. (2011) Adolescência: uma fase de oportunidades. Nova Iorque: Fundo das Nações Unidas para a Infância. Disponível em:
https://andi.org.br/wpcontent/uploads/2020/10/br_sowcr11web.pdf.

Goleman, D. (2012). O cérebro e a inteligência emocional: novas perspectivas. Objetiva, v. 1.

Papalia, D & Martorell, G. (2022). Desenvolvimento Humano. 14ª ed. Porto Alegre: Artmed.

Souza, T. et Al. (2021). Promoção em saúde mental de adolescentes em países da América Latina: uma revisão integrativa da literatura. Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, n. 7, p. 2575-2586, jul. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/csc/a/TNs4YyD4JNbmG49ZpNNmxhD/>.