



Fecha de publicación:
31/10/2025

Sello Editorial:
Ediciones Paidós

Contacto de prensa

Nombre: Paloma Cordón

Teléfono: 93 492 86 33

Email: pcordon@planeta.es

La vida emocional de los adolescentes

Lisa Damour

Una guía de referencia escrita por la psicóloga y experta Lisa Damour en la que nos ayuda a comprender a los adolescentes, sus emociones y su comportamiento.

Una guía de referencia escrita por la psicóloga y experta Lisa Damour en la que nos ayuda a comprender a los adolescentes, sus emociones y su comportamiento.

Una guía necesaria para ayudar a los padres a comprender la intensa vida emocional de sus hijos adolescentes y cómo apoyarlos en esta etapa crítica de su desarrollo.

En la adolescencia, experimentar emociones fuertes es algo normal. No obstante, hoy en día los adolescentes también deben enfrentarse a la presión académica y a la de las redes sociales, a las preocupaciones sobre el futuro o a las inquietudes sobre su propia salud mental. Con todo esto, es fácil que ellos —y sus padres— se sientan ansiosos y abrumados. Pero no tiene por qué ser así.

En esta obra, los padres aprenderán:

- qué supone el curso normal del desarrollo emocional adolescente y cuándo es el momento de preocuparse;
- por qué los adolescentes (y los adultos) necesitan entender que la salud mental no consiste en «sentirse bien», sino en tener sentimientos que se ajusten al momento, aunque esos sentimientos sean indeseados o dolorosos;
- estrategias para apoyar a los adolescentes que se sienten a merced de sus emociones, de modo que puedan adquirir consciencia psicológica y la habilidad de gestionar sus sentimientos;
- cómo afrontar los retos habituales de la adolescencia, como las fricciones en casa, los picos de ansiedad, los comportamientos de riesgo, las amistades y los romances, las redes sociales, etc.
- las mejores formas de mantenerse en contacto con sus hijos adolescentes y de proporcionarles el tipo de relación que necesitan y desean.

Con explicaciones claras y justificadas, junto con esclarecedores ejemplos reales, *La vida emocional de los adolescentes* ofrece una información concreta y práctica para que los padres puedan guiar a sus hijos adolescentes a través del difícil pero transformador viaje hacia la edad adulta.

Lisa Damour

La doctora **Lisa Damour** es psicóloga clínica y experta en el desarrollo infantil y juvenil.

Damour se graduó con honores en Yale y trabajó para el Centro de Estudios Infantiles de Yale antes de obtener su doctorado en Psicología Clínica por la Universidad de Michigan. La psicóloga trabaja como asesora en el Centro Schubert para Estudios Infantiles en la Universidad Case Western Reserve, y ha escrito numerosos estudios académicos, capítulos y libros relacionados con la educación y el desarrollo infantil.

Es autora de tres bestsellers del New York Times, y copresentadora del podcast Ask Lisa. Ha sido reconocida como una líder de pensamiento por la American Psychological Association y trabaja puntualmente en la cadena de televisión CBS. A parte de tener su propia clínica, da charlas a escuelas, a organizaciones y a empresas en la temática de desarrollo adolescente, salud mental familiar y bienestar en adultos.

La doctora Damour colabora con Unicef creando contenido regularmente para ayudar a los adolescentes en Ucrania. También actúa como asesora para la plataforma online Sound It Out Together, que ofrece recursos para padres que quieren comunicarse de forma más asertiva con sus hijos. Además, participa en el proyecto Making Caring Common, que ayuda a educadores y a padres a proteger su salud mental mientras crían a sus hijos.