

Seminario

Adolescencia: Cambios y cuidados abordados desde la terapia breve

Psic.Jahzeel Elizabeth Martínez



Objetivos

- ❖ Conocer al adolescente, sus cambios y cuidados en esta etapa .
- ❖ Aprender estrategias clave (tips) para el abordaje de los mismos y desarrollar una salud mental

Paciencia e
inteligencia

Rebelde ,
incomprendido

Emociones
desbordadas

Cuándo escuchas las palabras
adolescencia- adolescentes

Perdí a mis
hijos (as)

¿Qué idea tienes? O ¿Qué piensas de la adolescencia ?

adolescer es que
duele, es un proceso
de crecimiento, de
maduración, pasar de
niño a una etapa que
prepara para la
adulthood

Cambios



Salud mental

COMO UNA PRIORIDAD PARA EL OPTIMO DESARROLLO EN LA
ADOLESCENCIA

Datos importantes

- Actualmente, hay más adolescentes que nunca en el mundo: 1,200 millones, cifra que representa una sexta parte de la población mundial (OMS, 2022).
 - La salud mental es un estado de equilibrio entre las personas y el entorno socio-cultural que les rodea, lo cual incluye el bienestar emocional, psíquico y social. Estos elementos influyen en la forma en cómo piensa, siente y actúa el adolescente ante situaciones de estrés.
 - Una educación muy severa por parte de los padres, problemas socioeconómicos y problemas graves de otra índole constituyen riesgos reconocidos para la salud mental
- A pesar de que se concibe a la adolescencia (10-19 años de edad) como una etapa saludable de la vida, es común que en ésta se presenten problemas de enfermedades de transmisión sexual, embarazos no deseados, uso de sustancias nocivas y trastornos mentales en una proporción considerable, e inclusive la muerte.
 - Los adolescentes padecen trastornos emocionales con frecuencia, tales como la ansiedad y la depresión.
 - Se estima que uno de cada siete adolescentes en el mundo (14%) padece algún trastorno mental, estas enfermedades siguen en gran medida sin recibir el reconocimiento y el tratamiento debidos. Los adolescentes con trastornos mentales son particularmente vulnerables a sufrir exclusión social, discriminación, problemas de estigmatización (que afectan a la disposición de buscar ayuda), dificultades educativas, comportamientos de riesgo, mala salud física y violaciones de derechos humanos.



A yellow starburst graphic with a blue outline, containing the text '!NOTICIA IMPORTANTE ¡'.

!NOTICIA
IMPORTANTE ¡

Gran parte de esos problemas se pueden prevenir o tratar.

¿QUE ES LA ADOLESCENCIA?

LA ADOLESCENCIA ES UNA ETAPA MUY IMPORTANTE DE LA VIDA, QUE MERECE SER TRATADA APARTE.

Etapa que transcurre entre los 10 y 19 años. Normalmente la dividen en dos fases; adolescencia temprana de 12 a 14 años y adolescencia tardía de 15 a 19 años.

(OMS)



No hay salud física, sin salud mental

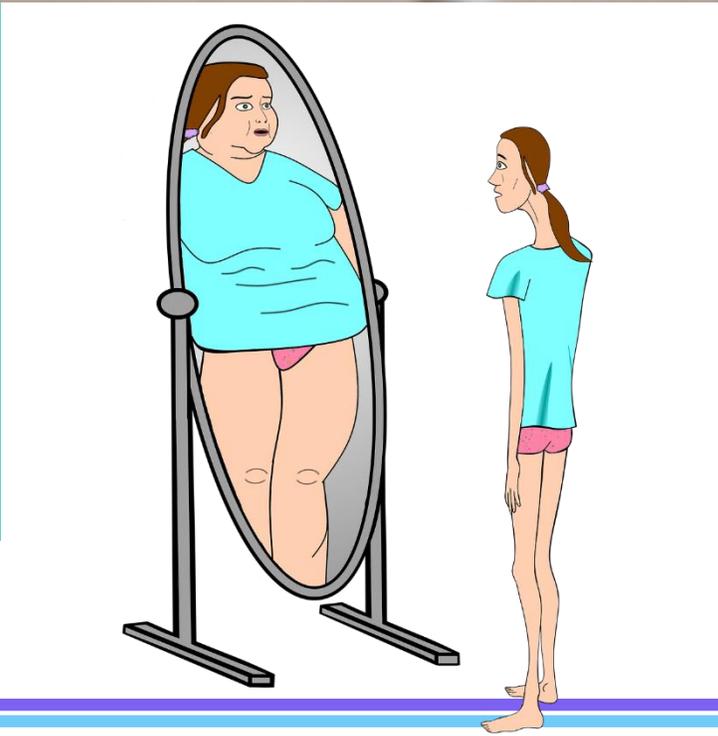


LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL AFECTAN APROXIMADAMENTE A 1 DE CADA 10 NIÑOS Y JÓVENES. INCLUYEN DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y TRASTORNOS DE CONDUCTA Y, A MENUDO, SON UNA RESPUESTA DIRECTA A LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO EN SUS VIDAS, COMO EL CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA.



Cambios físicos	Cambios Psicológicos	Cambios Sociales	¿Qué sería lo mejor por hacer?
<ul style="list-style-type: none"> • rápido crecimiento físico • (estimulación y funcionamiento de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas), estructurales (anatómicos) 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambios hormonales que generan desequilibrio emocional • Cambio de pensamientos • Integración de la personalidad e identidad y la adaptación a los cambios culturales y/o sociales • malos hábitos de sueño 	<ul style="list-style-type: none"> • Las amistades no son las mismas de antes, al terminar la educación básica, la mayoría de los amigos van a otras escuelas. • Bullying 	<ul style="list-style-type: none"> • establecer hábitos saludables • actividad física la cual ayudara a la mejora de la capacidad cardiorrespiratoria y muscular, de la salud ósea, el mantenimiento de un peso corporal saludable y beneficios psicosociales • Que el y la adolescente logre el bienestar en relación a los demás, habilidad de adaptación y autogestión ante los cambios y retos del entorno, la capacidad para desarrollar relaciones satisfactorias con otras personas • Que tengan un sentido de pertenencia

Retos y desafíos mas frecuentes



IDEAS PARA EL ACOMPañAMIENTO

Para el desarrollo óptimo de la salud mental en las y los adolescentes

1. Conocer los cambios en la adolescencia



Esto nos permitirá ser mas empáticos, pacientes, comprensivos, amorosos, comunicativos con nuestros hijos, hijas, consultantes.

2. Ayudarle a que identifique, comprenda y acepte esos cambios



Esto ayudará para acercarnos más , y poder expresarle que entendemos que cada etapa y cada época es distinta , que pasaste por esos cambios , pero que ahora el o ella los vive diferente porque todo ha cambiado.

Se establecerá un vínculo de confianzas.

3. Reconocer nuestras emociones para ayudarle a él o ella a que pueda reconocer las suyas.



Ejercicio:

¿Cuáles son las emociones que más suele experimentar?, ¿De qué manera reacciona ante ellas? ¿ Cuando reaccionas de esa manera que resultado obtienes? ¿Conoce los estímulos a los que reacciona con más intensidad? ¿Cómo te gustaría reaccionar la próxima vez que...?

4. Mantener una comunicación asertiva en todo momento



Esto ayudará a que se establezca una confianza, seguridad y amistad.

5. Hablar de temas de interés para ellos y ellas (música, series...)



Será una tarea complicada, pero te ayudara a mantener una buena comunicación , el interés y la atención



6. Reencuadremos

Normalicemos sus emociones, sus cambios

Démosle un significado a todo lo que estén viviendo

Psicoeduquemosnos (aprender, informarnos para poder educar para poder ayudarles)

