

# 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



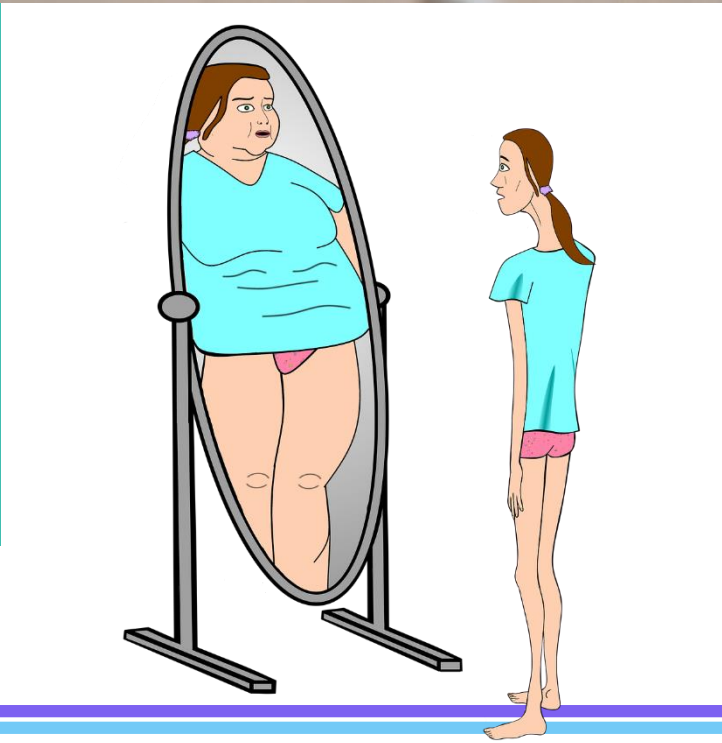


LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL AFECTAN APROXIMADAMENTE A 1 DE CADA 10 NIÑOS Y JÓVENES. INCLUYEN DEPRESIÓN, ANSIEDAD Y TRASTORNOS DE CONDUCTA Y, A MENUDO, SON UNA RESPUESTA DIRECTA A LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO EN SUS VIDAS, COMO EL CONFINAMIENTO POR LA PANDEMIA.



Cambios físicos	Cambios Psicológicos	Cambios Sociales	¿Qué sería lo mejor por hacer?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• rápido crecimiento físico</li> <li>• (estimulación y funcionamiento de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas), estructurales (anatómicos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambios hormonales que generan desequilibrio emocional</li> <li>• Cambio de pensamientos</li> <li>• Integración de la personalidad e identidad y la adaptación a los cambios culturales y/o sociales</li> <li>• malos hábitos de sueño</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las amistades no son las mismas de antes, al terminar la educación básica , la mayoría de los amigos de van a otras escuelas.</li> <li>• Bullying</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• establecer hábitos saludables</li> <li>• 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</li> <li>• 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</li> <li>• Que tengan un sentido de pertenencia</li> </ul>

# Retos y desafíos mas frecuentes



# IDEAS PARA EL ACOMPañAMIENTO

Para el desarrollo optimo 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 ayudarlo 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)

