

Seminario

Cambios y cuidados en la
Adolescencia
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 de 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

IDEAS PARA EL ACOMPañAMIENTO

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)

