

# PRACTICAS SENCILLAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS Y ANSIEDAD EN LA ADOLESCENCIA



Psic.Jahzeel Elizabeth Martínez González

## 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.



# 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.

Cambios físicos	Cambios Psicologicos	Cambios Sociales	¿Qué sería lo mejor por hacer?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inicio de la pubertad</li> <li>• rápido crecimiento físico, estatura, peso, crecimiento muscular y óseo</li> <li>• (estimulación y funcionamiento de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas), estructurales)</li> </ul> <p>Hombres: Desarrollo de vello pubico, Vello en axilas,pene, testículos.</p> <p>Mujeres: Vello púbico, vello en axilas, acné, desarrollo de pecho, ovarios, útero.</p> <p>Cambios anatómicos</p> <p>Hombres: hombros mas anchos, piernas mas largas en relación al tronco , sus antebrazos son mas largos en relacion a la parte superior del brazo y estatura</p> <p>Mujeres: La pelvis se ensancha, bajo su piel se acumulan capaz de grasa, etc.</p>	<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> <li>• Grandes cambios en la composición de la materia gris en los lóbulos frontales.</li> </ul> <p>“Las áreas del cerebro relacionadas con las reacciones emocionales se desarrollan antes que el área responsable de tomar desiciones” (Nelson, Thomas y deHann,2006)</p>	<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>• Es importante realizar un trabajo con los padres</li> <li>• De seguimiento y acompañamiento al grupo familiar y reforzar las herramientas entregadas en las sesiones de terapia.</li> <li>• Gestionar redes de apoyo social si el adolescente presenta variables de riesgo sociofamiliar</li> </ul>

# Conocer los síntomas del estrés y ansiedad



# Síntomas



# 1. ESTABLECER HÁBITOS SALUDABLES Y ESTILO DE VIDA



# Hacer ejercicio

45 minutos al día es más que suficiente para llenarte de beneficios





# Cuida tu alimentación

come sano, desconéctate y disfruta, saborea tu comida



## 2. Dormir lo necesario

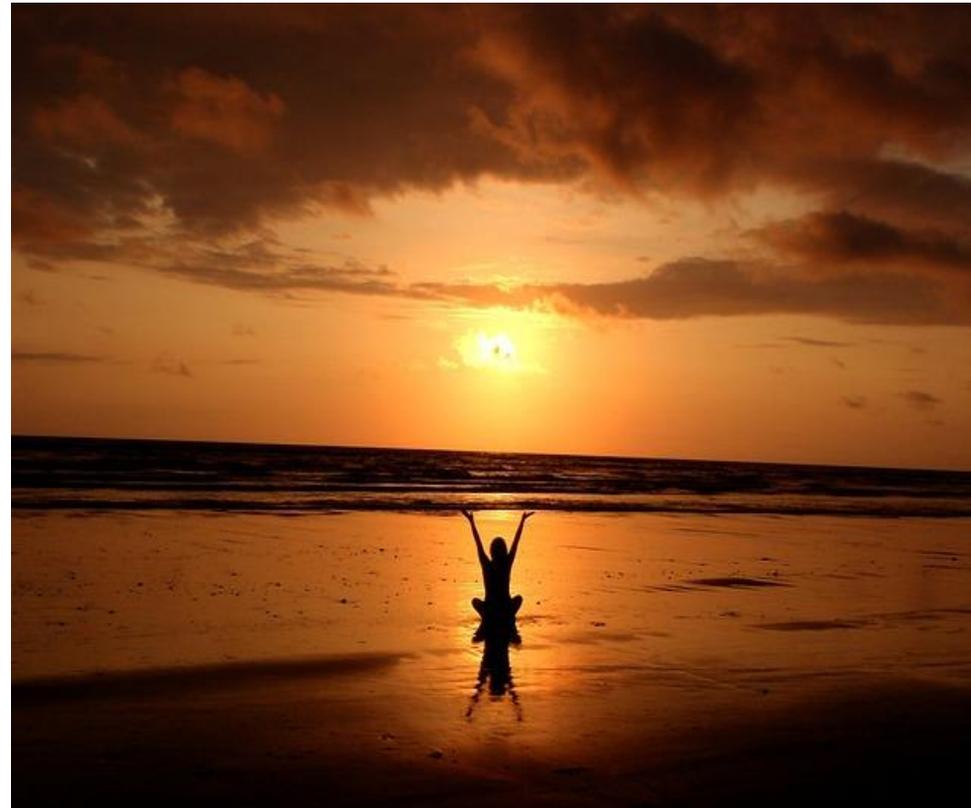
de 7-9 diarias, establecer un horario de sueño, realizar actividades relajantes antes de dormir



### 3. SENTIDO DE PERTENENCIA

# 4. Aprender a relajarse

Informarse como hacerlo, realizar respiración diafragmática, relajación muscular, hipnosis, mindfulness, elegir alguna actividad relajante.



# 5. Detectar pensamientos negativos





# 6.AUTOCONOCIMIENTO

# Autoconocimiento

1. ¿Quién eres?
2. ¿Qué te gusta? (comida, actividades recreativas, películas, colores etc)
3. ¿Qué no te gusta /desagrada?
4. ¿Qué te pone felicidad o alegría?
5. ¿Qué y cuando te pones triste?
6. ¿Qué te da miedo?
7. ¿Qué te da vergüenza?
8. ¿Qué metas, anhelos, deseos quieres lograr en tu vida?
9. ¿Cuál es tu libro favorito?
10. ¿Cuál es tu comida favorita?
11. ¿Qué animal te gusta?
12. ¿Cuál es tu mas grande miedo?
13. ¿Qué te da tranquilidad?
14. ¿Cuáles son los valores que mejor te describen ?
15. ¿Qué es lo que mas te gusta de ti?
16. ¿Cómo seria un día perfecto para ti?



# Autoconocimiento

17. ¿Qué es lo que menos te gusta de ti?
18. ¿Cuál es tu logro mas grande?
19. ¿Cuál es tu sueño o anhelo mas grande?
20. ¿Cuál crees que es tu propósito en la vida?
21. ¿Cuándo te has sentido orgulloso de ti?
22. ¿Qué cualidades valoras de tu persona?
23. ¿Cuál es el recuerdo mas lindo que guardas en tu mente ?
24. ¿Qué experiencias quisieras volver a vivir?
25. ¿Qué prefieres frio o calor? ¿Sol o lluvia? ¿Montaña, Bosque o playa?
26. ¿Qué te gustaría ser de grande?
27. ¿Cómo te gusta que te traten?
28. ¿Cómo cuidas tu cuerpo?
29. ¿Cómo cuidas tu mente?
30. ¿La profesión que siempre quisiste estudiar es?



# CONOCER... Y DAR ESTRATEGIAS





## 7. Busca o crea ambientes agradables

Decora un espacio confortante y agradable en casa, aléjate del ruido o de espacios estresantes

# 8. Organización

Prepara, planea tus actividades con antelación, y piensa que podrás lograr cada una de ellas



# 9. Busca soluciones

Enfrenta la situación, analiza los distintos caminos para encontrar la solución, piensa en positivo



10. Toma decisiones inteligentes que te den estabilidad  
busca, analiza, compara pros y contras, toma la decisión y no  
dudes



# Recomendaciones

- Establece una rutina con horarios
- Disfruta de algo que te guste, tomate un tiempo para ti , toma una taza de café, un té, disfruta un helado, lee...
- Hacer actividad física con regularidad
- Aliméntate sanamente
- Practicar técnicas de relajación, tales como respiración profunda, meditación, yoga, taichi o masajes, mindfulness, hipnosis clínica
- Mantener el sentido del humor
- Pasar tiempo con la familia y los amigos

# RECOMENDACIONES RELAJANTES

*Relajantes*

1. Caminata
2. Contacto con la naturaleza
3. Meditar
4. Escuchar música
5. Dibujar o Pintar
6. Reír
7. Bailar
8. Descansar (una pausa de 20min entre actividades )
9. Dormir
10. Respirar profundamente





Instagram: Psicovitaltees



Facebook: Terapia Enfocada en Soluciones



whatsapp: 3324950407



+  
•  
○

**¡GRACIAS POR SU  
ATENCIÓN!**

+  
•  
○