

Adolescencia hoy: cambios y cuidados desde la Psicoterapia

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

Cambios

Cuándo escuchas las palabras
adolescencia- adolescentes
¿Cómo vemos a los adolescentes?

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

Perdí a mis
hijos (as)

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

perdidos

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.





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.



!NOTICIA
IMPORTANTE !

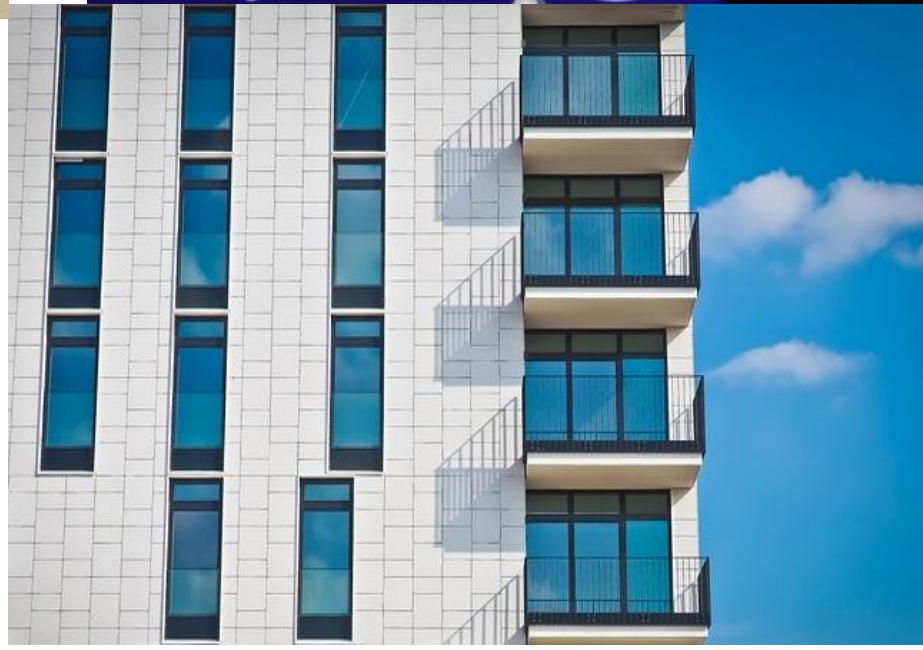
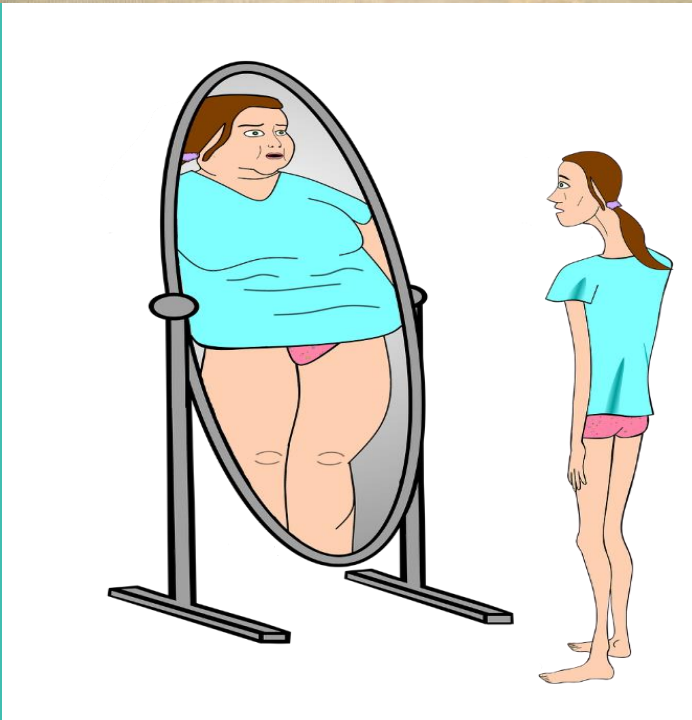
Gran parte de esos problemas se pueden
prevenir o tratar.

Pregunta de reflexión...

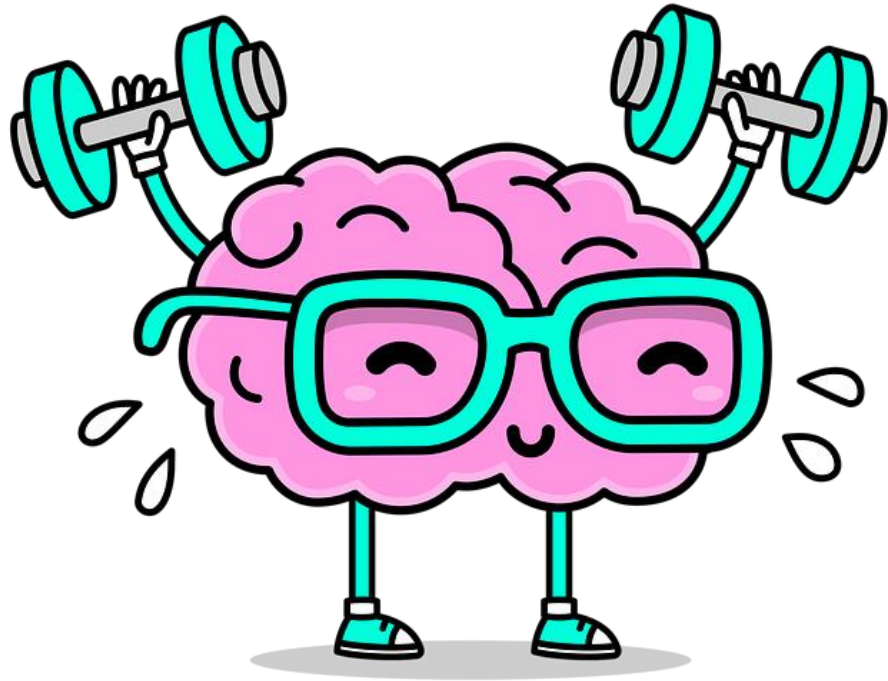
- ¿Cómo vivimos nosotros la adolescencia?

Cambios físicos	Cambios Psicologicos	Cambios Sociales	¿Qué sería lo mejor por hacer?
<ul style="list-style-type: none"> Inicio de la pubertad rápido crecimiento físico, estatura, peso, crecimiento muscular y óseo (estimulación y funcionamiento de los órganos por hormonas, femeninas y masculinas), estructurales) <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"> 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 Grandes cambios en la composición de la materia gris en los lóbulos frontales. <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"> 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/ejercicio influye en la salud física y mental , 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 él y la adolescente logre el bienestar en relación con 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 Es importante realizar un trabajo con los padres de seguimiento y acompañamiento al grupo familiar y reforzar las herramientas entregadas en las sesiones de terapia. Gestionar redes de apoyo social si el adolescente presenta variables de riesgo sociofamiliar.

Retos y desafíos más frecuentes



¿Por qué los adolescentes toman riesgos?



- Su cerebro está madurando y su producción de hormonas, creciendo, con consecuencias en la toma de decisiones.
- Durante la adolescencia [el cerebro se desarrolla por etapas](#). La corteza prefrontal, zona clave para el desarrollo de funciones como la planificación, la toma de decisiones, la inhibición de impulsos y la capacidad de autocontrol, no termina de madurar hasta los 25-27 años.
- El sistema límbico, o cerebro emocional, lugar donde se elaboran las emociones, madura antes que la corteza prefrontal. Por esto lo emocional pesa mucho más que lo racional en las decisiones adolescentes.

Adolescencia es como un Edificio

Un edificio que ya se había construido y que llegando a la etapa de la adolescencia se derrumbar y lo tenemos que volver a armar, de lo familiar y lo no familiar.



IDEAS PARA EL ACOMPañAMIENTO

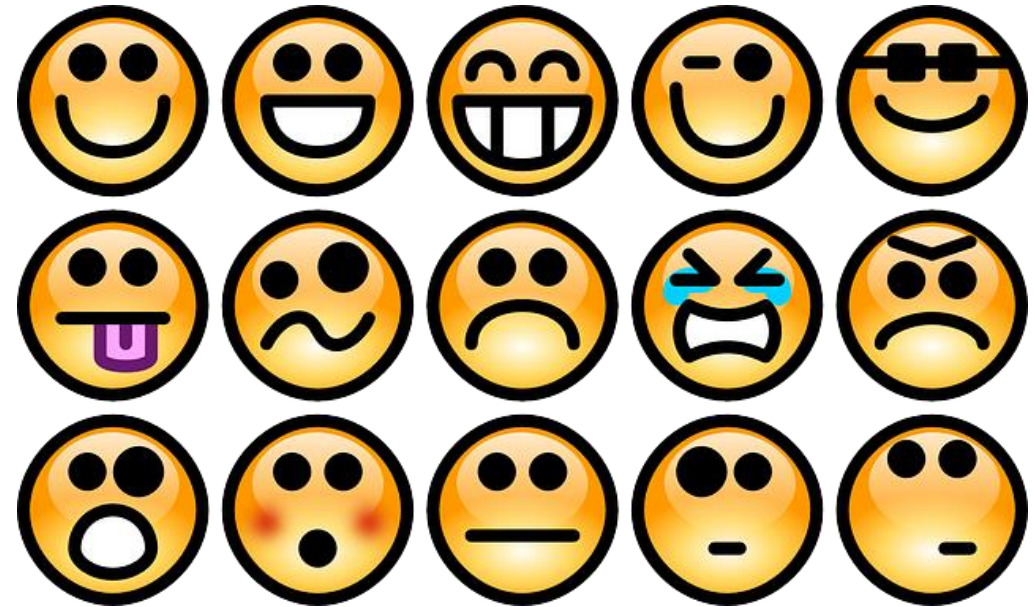
Para el desarrollo óptimo de la salud mental en las y los adolescentes

1. Conocer los cambios en la adolescencia



Esto nos permitirá ser más 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? ¿Cuándo 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...)



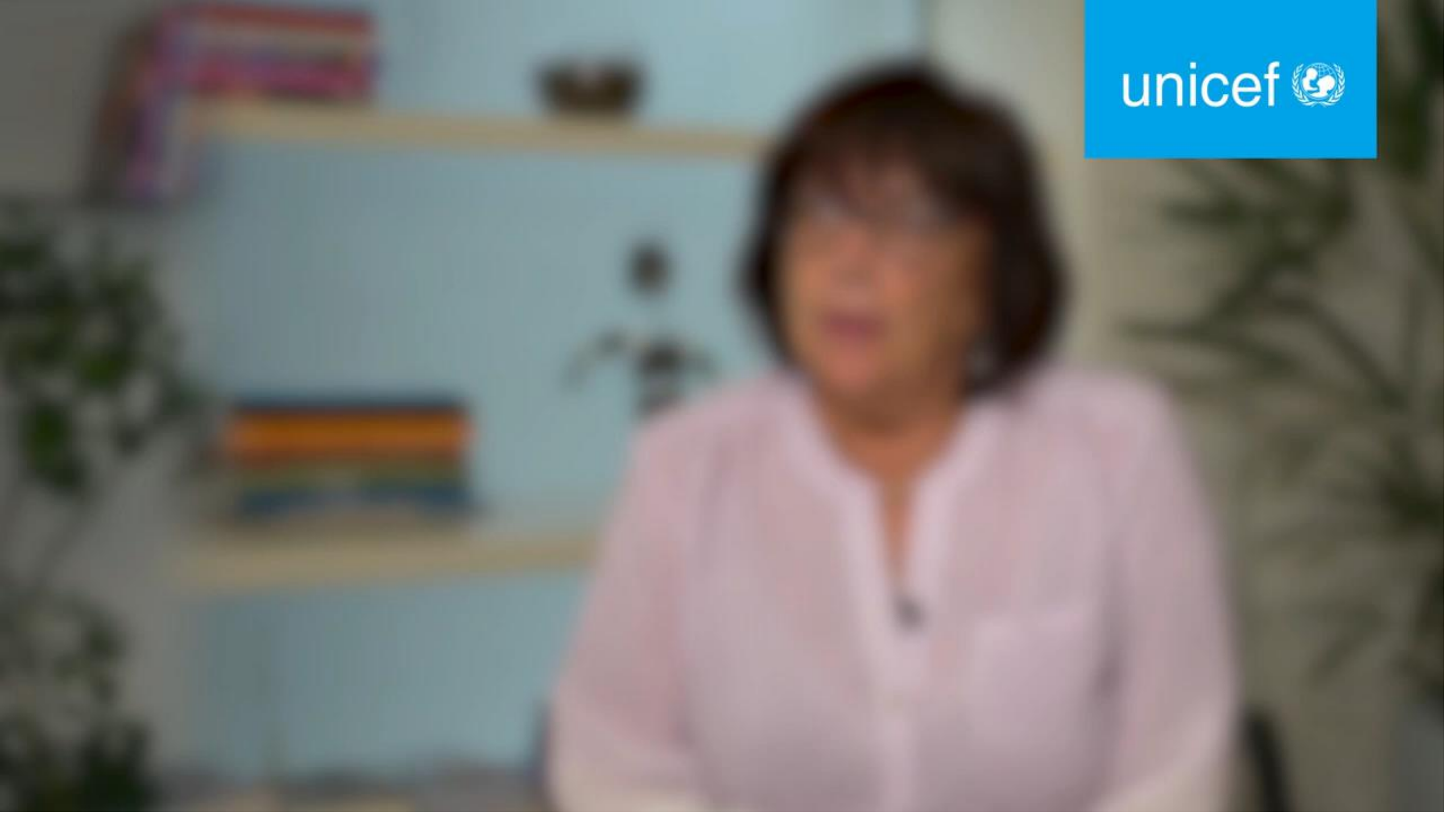
Será una tarea complicada, pero te ayudara a mantener una buena comunicación , el interés y la atención

6. Escuchales con atención



7. Educa con
límites con
amor y
paciencia

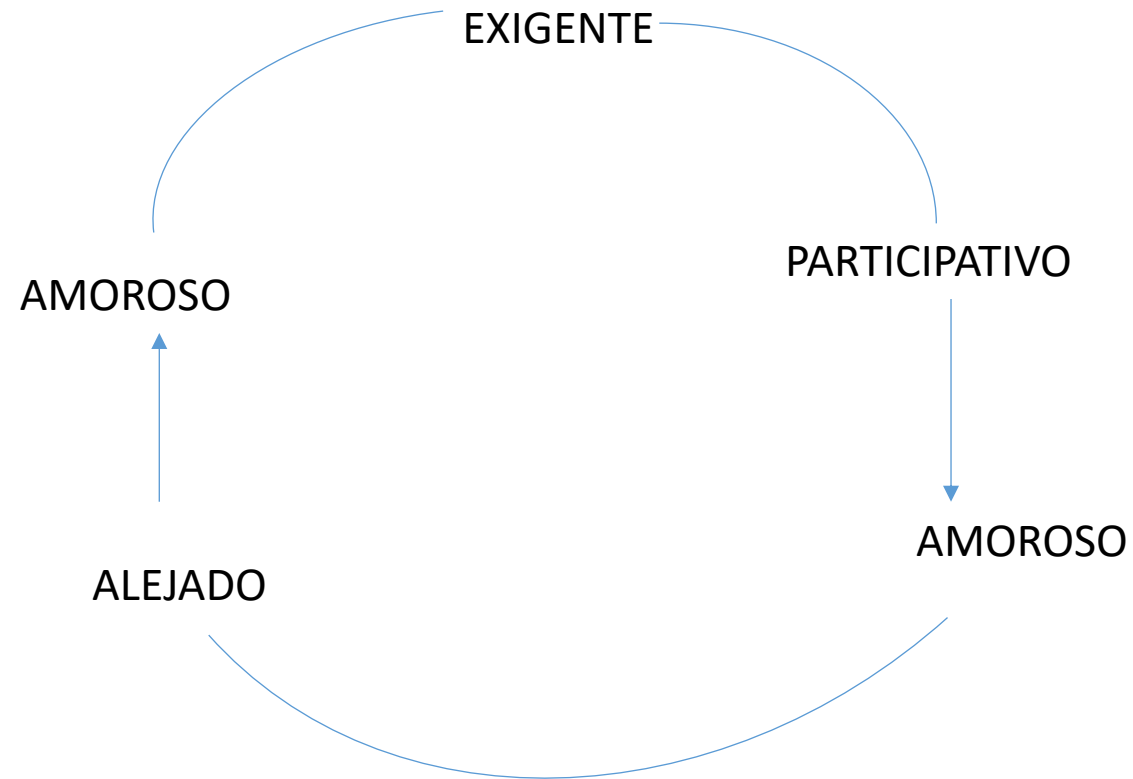




PARAR CONDUCTAS DE RIESGO



Secuencia en los estilos de liderazgo parental



Delegación parental de acuerdo a edad-madurez

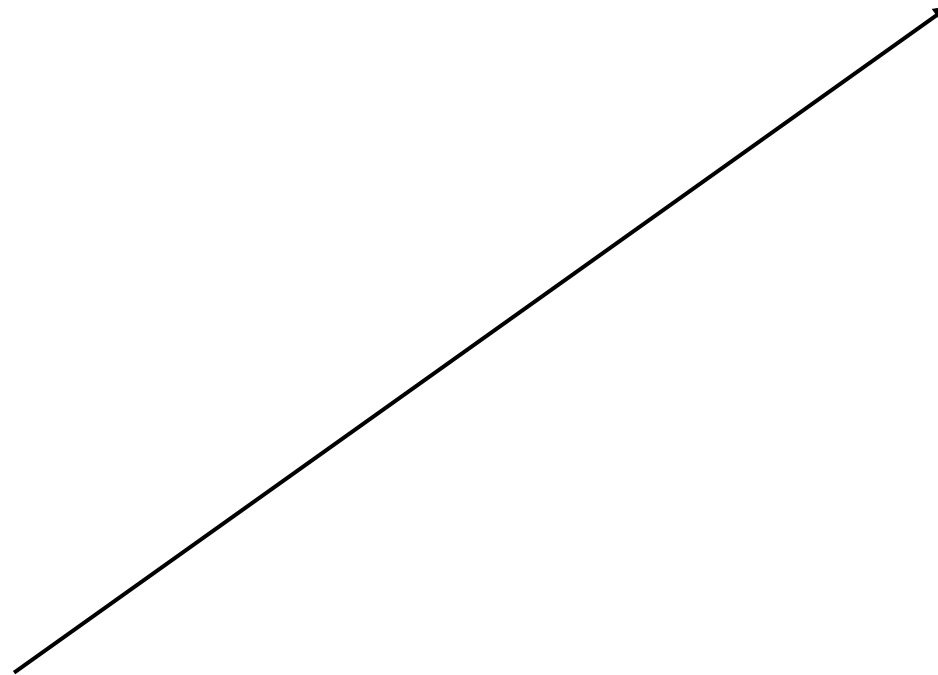
MAXIMO CONTROL

MAXIMA DELEGACION

Si queremos un niño maduro tenemos que soltarlo , pero para poder soltarlo debemos enseñarlo a ser independiente y auto controlado

MAXIMA INMADUREZ

MAXIMA MADUREZ



Formas efectivas para ganarnos la confianza de nuestros hijos :

- Dedicar tiempo para convivir informalmente.
- Cumplir siempre las promesas que le hagan ya sean favorables o no para el. (Honestidad y confiabilidad)
- Contestar con veracidad las preguntas que nos hagan.
- Pedir un rendimiento adecuado con su capacidad, evitar compararlo con otros niños o pedirle siempre perfección.
- Poner atención y escuchar sus opiniones, inquietudes y problemas antes de emitir un juicio , otorgar un castigo o una corrección
- Aprovechar sus reflexiones y opiniones propias sobre las cosas para enriquecerlas con las nuestras , en vez de decirle que esta equivocado ,que es necio o tonto.
- Mostrarle cariño a través de caricias y abrazos y en general establecer una relación calurosa con el.
- Reconocer sus pequeños y grandes avances.
- Corregir en forma serena , otorgando cuando se requiera , castigos que no humillen ni agredan al niño .



8. Crea un espacio seguro que genere confianza.

Para ello debemos estar presentes, acompañar activamente, para que el adolescente pueda tomar decisiones con autonomía, equivocarse, aprender de sus errores y así finalmente crecer.

Ejercicio

¿Cómo quieres que tu padre o tu madre, te acompañe en esta etapa?

¿Qué necesitas de tu hija o hijo adolescente?

¿Sabías que hay un curso que aborda en profundidad la temática que se hablará en el seminario?



ESCUELA EN SALUD MENTAL
INFANTOJUVENIL

Adolescencia y Psicoterapia: Estrategias y herramientas clínicas efectivas desde la Terapia Breve



INFORMACIÓN DEL PROGRAMA

Fechas: 30 de Octubre

Modalidad: Online

Duración: 08 horas certificadas.

Certificado: Emitido por Adipa y constancia por la Universidad Sámman de Jalisco.

Dirigido a: Profesionales del área de Salud y Educación, titulados o en últimos años de formación profesional interesados en la temática.

¡Revisa el programa completo!





Instagram: Psicovitaltees Facebook:



Terapia Enfocada en Soluciones



whatsapp: 3324950407



**¡GRACIAS POR SU
ATENCIÓN!**



Videos

[Tiempos de pandemia | Adolescentes | UNICEF Uruguay \(youtube.com\)](#)

[Límites | Adolescentes | UNICEF Uruguay \(youtube.com\)](#)

[#1 ¿Qué pasa en la adolescencia? | PODCAST Adolescentes. No están perdidos. \(youtube.com\)](#)

[#2 Amigos y límites en la adolescencia | PODCAST Adolescentes. No están perdidos. - YouTube](#)