

Salud mental en adolescentes



LA ADOLESCENCIA

Cambios biopsicosociales de desarrollo y maduración. El cerebro termina por dar el último estirón y su maduración se completa.



ETAPAS DE LA ADOLESCENCIA

- Pre-adolescencia (8 a los 11 años).
- Adolescencia temprana (11 y los 15 años).
- Adolescencia tardía (15 y los 19 años).



Aspectos a conseguir.

Independencia

1. El joven debe adquirir independencia de los padres.

Auto aceptación

2. Debe tomar conciencia de su imagen corporal y aceptarla.

Relaciones

3. Debe establecer relaciones con los amigos y/o parejas

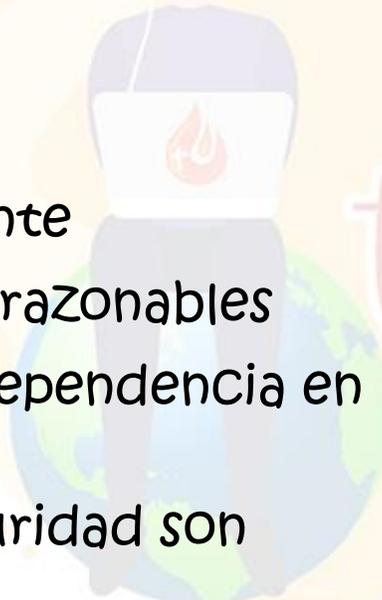
Identidad

4. Debe establecer la identidad sexual, vocacional, moral.



INDEPENDENCIA EN LOS ADOLESCENTES

- Fije límites
- Hable Claramente
- Dele opciones razonables
- Otorgue la independencia en etapas
- La salud y seguridad son primero
- Rehúse aceptar opciones que limiten el futuro
- Guíelo, pero resista la tentación por controlarlo
- Permita que cometan errores
- Asegúrese que las acciones traigan consecuencias



En mi territorio



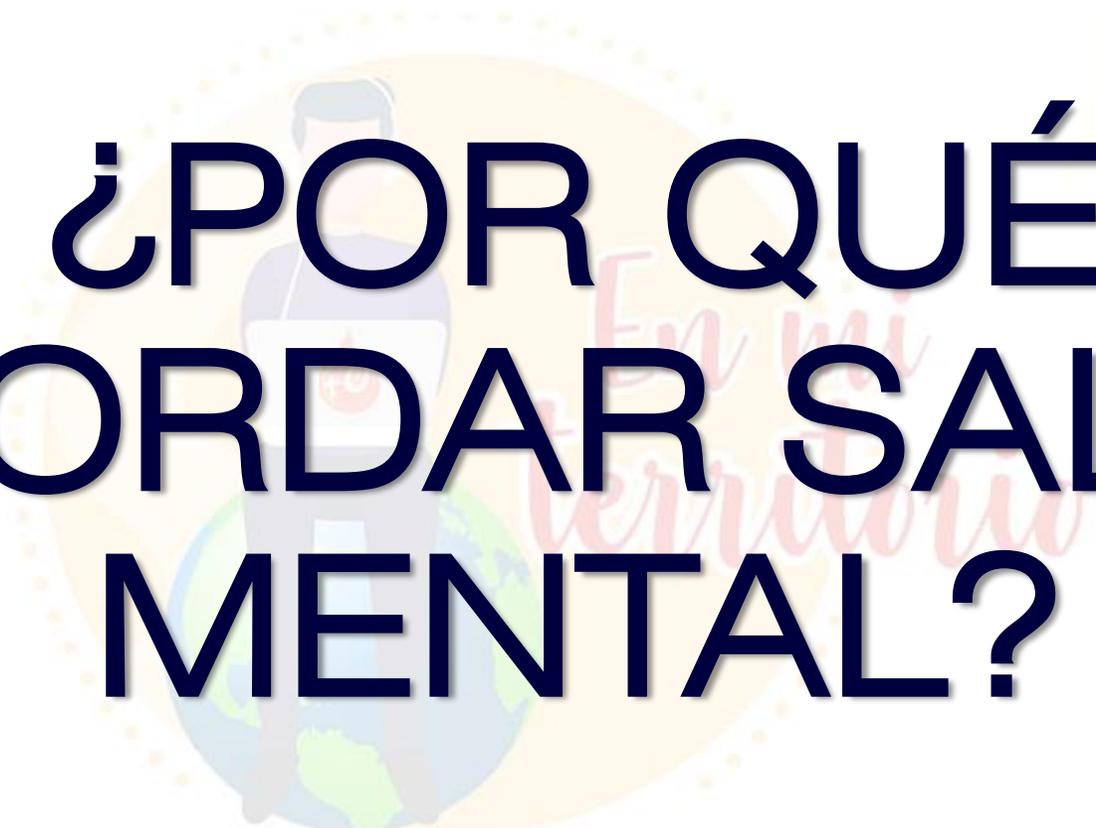
SALUD MENTAL

La salud mental es más que la mera ausencia de trastornos mentales.





¿POR QUÉ ABORDAR SALUD MENTAL?



PRINCIPALES PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN LA ADOLESCENCIA

Estudios

- Falta de rendimiento por:
- Ansiedad, fobia escolar.
- Falta de motivación.
- Déficit en estrategias de estudio.

Depresión

- Conductas suicidas.
- Inseguridad.

Ansiedad

- Ansiedad generalizada.
- Trastornos obsesivo-compulsivo.

Relaciones interpersonales

- Falta de habilidades sociales.
- Timidez.
- Soledad.
- Ansiedad social.
- Grupos de amigos conflictivos.

Conductas antisociales

- Agresividad.
- Consumo de sustancias (alcohol, drogas de diseño).



PRINCIPALES PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN LA ADOLESCENCIA

Relaciones con los padres

- Incomunicación.
- Violencia familiar.
- Peleas.
- Discusiones.
- Ausencia de normas y control.

Relaciones de pareja

- Desamor, rupturas afectivas.
- Sensación de incompetencia afectiva.
- Dificultad de comunicación.

Problemas con la alimentación

- Anorexia.
- Bulimia.
- Problemas mixtos.

Problemas de autoimagen

- Autoestima.
- Desestructuración de la imagen del yo.
- Búsqueda de identidad.



DEPRESIÓN

La depresión puede ser una respuesta transitoria a muchas situaciones y factores de estrés propios de la adolescencia.

A menudo es difícil diagnosticar la verdadera depresión en adolescentes debido a que su comportamiento normal se caracteriza por variaciones del estado del ánimo.



ANSIEDAD

Sentir ansiedad de modo ocasional es una parte normal de la vida. Sin embargo, las personas con trastornos de ansiedad con frecuencia tienen preocupaciones y miedos intensos, excesivos y persistentes sobre situaciones diarias.



¿CÓMO PROMOVER LA SALUD MENTAL DE LOS ADOLESCENTES?

Padres: Fomentar sus habilidades para dar apoyo al desarrollo armonioso de sus hijos y detectar a tiempo comportamientos de riesgo.

Maestros: brindar elementos para que refuercen a los padres la adopción de EVS: estilo de vida saludable.

