



# Crecimiento y desarrollo biológico

## Dr. Cecilio Culebro Castellanos

Presenta: Alondra Casaux García

# Cambios emocionales en la adolescencia y cómo manejarlos estratégicamente

La adolescencia (10 a 19 años) es una etapa única y formativa. Los múltiples cambios físicos, emocionales y sociales que se dan en este periodo, incluida la exposición a la pobreza, el abuso o la violencia, pueden hacer que los adolescentes sean vulnerables a problemas de salud.

## Fases del periodo adolescente

- Fase temprana (10 - 13 AÑOS) Preocupación por lo físico y emocional
- Fase media (14 - 16 AÑOS) Preocupación por la afirmación personal social
- Fase final (17 - 19 AÑOS) Preocupación por lo social

## Factores determinantes de la salud mental

- El deseo de una mayor autonomía.
- La presión para amoldarse a los compañeros.
- La exploración de la identidad sexual.
- Mayor acceso y uso de la tecnología.
- La influencia de los medios de comunicación

## Principales reacciones psicológicas en el aula

- Rechazo a retomar las actividades escolares.
- Ausentismo escolar
- Hiperactividad
- Irritabilidad
- Fallas en atención y concentración.
- Cambios acentuados en la personalidad: aislamiento, gran timidez.
- Cambio en el comportamiento

## Promoción y prevención

Las intervenciones de promoción de la salud mental de los adolescentes van orientadas a fortalecer su capacidad para regular sus emociones, potenciar las alternativas a los comportamientos de riesgo, desarrollar la resiliencia ante situaciones difíciles o adversidades, y promover entornos sociales y redes sociales favorables.