



## **Mi Universidad**

***Nombre del Alumno: ilsi Gabriela Aguilar Gonzales***

***Nombre del tema: riesgos y oportunidades durante la adolescencia***

***Nombre de la Materia: adolescencia***

***Nombre del profesor: maría del Carmen briones Martínez***

***Nombre de la Licenciatura: lic. psicología***

***Cuatrimestre: 5to.***

# Riesgos y Oportunidades Durante la Adolescencia

La Adolescencia como Período Crítico del Desarrollo: Transiciones, Experimentación, Riesgos y Oportunidades.

El abuso de sustancias, la conducta sexual temprana y el aislamiento social, son conductas potencialmente dañinas para la salud física y mental. La adolescencia es una etapa marcada por una mayor autonomía e independencia de los adultos y del entorno familiar

lo que puede llevar a la adopción de conductas de riesgo, entendidas como aquellas que son potencialmente dañinas o nocivas para su salud física y mental El consumo de drogas aumenta la posibilidad de que el adolescente tenga después problemas de salud mental, como angustia, depresión o psicosis”

Indicadores de Riesgo en los Adolescentes.

las conductas de riesgo no serían totalmente negativas. Lo que sería necesario discriminar es cuándo una conducta de riesgo pone al adolescente en situación de riesgo: cuando esa conducta lo lleva a poner en riesgo su salud o su vida y cuando sus comportamientos afectan la integridad o ponen en juego la vida de los otros.

El desconocimiento sobre estos temas constituye una de las causas fundamentales que conllevan a conductas de riesgos en los adolescentes, por lo que debe ser estudiado e implementarse políticas y programas de prevención para disminuir estos comportamientos y sus consecuencias.

Conducta Antisocial y Violencia en la Adolescencia.

Darles existencia a los niños, niñas y adolescentes con conductas antisociales nos llevaría a replantear nuestra propia miseria humana. Al no poder negar su existencia, la sociedad reacciona rechazándolos, reprimiéndolos o lavando culpas.

En la actualidad existe un gran número de personas que conforman la población de niños, niñas y adolescentes con conductas antisociales, siendo éste un problema grave en nuestra sociedad. Desafortunadamente la inseguridad económica no constituye la única causa por la que un niño o adolescente abandona su hogar.

# Riesgos y Oportunidades Durante la Adolescencia

## La Búsqueda del Amor a Través de la Manifestación del Poder.

Un poder destructivo, pero en todo caso un poder que otorga valoración en el medio social. La violencia se impregna y se adueña de los adolescentes que han sufrido en sus propias carnes el odio y el desamparo. Los procesos de las representaciones sociales se basan en la incorporación de las figuras dominantes y la imagen que se le ofrece al adolescente puede ser "buena" o "mala".

Es evidente que, independientemente de la bondad o maldad de las personas con las que se relaciona, el adolescente no puede prescindir de los modelos. Los necesita para llegar a **ser alguien y forjar su propia identidad.** Desde nuestro punto de vista la trasgresión es una actuación. Y la actuación es eso, es un **no ser yo, sino un ser otro.**

## Consumo de Sustancias.

El uso y abuso de sustancias adictivas constituye un complejo fenómeno que tiene consecuencias adversas en la salud individual, en la integración familiar y en el desarrollo y la estabilidad social. Aunque en la actualidad toda la sociedad está expuesta a las drogas, hay grupos más vulnerables que otros a sufrir consecuencias negativas de su uso, como los niños y los jóvenes.

Por tanto, el daño en los niños es aún más profundo, ya que son la línea humana más vulnerable, no tienen conciencia de la decisión que están tomando y muchas de las ocasiones se le incita al consumo con un fin económico a posteriori.

## Trastornos alimentación la.

anorexia y bulimia", porque son los de mayor repercusión mediática y por lo tanto los más conocidos. Pero existen otros, algunos considerados ya dentro de los TCA (como ortorexia o vigorexia) y otros muchos (la mayoría acuñados por términos con el sufijo -exia) que, aunque no cuentan con el consenso de la comunidad científica.

Mucha gente sólo necesita ese apoyo que le falta para tener fuerzas, seguir adelante y sentirse bien. El tratamiento de todos los TCA es largo y difícil, necesitando un equipo multidisciplinar para hacerlo, por lo que en todos los casos lo mejor es la información adecuada y la prevención.

**Trastornos alimentación la.**

**Anorexia:**

Anorexia: obsesión por estar delgadas. Tienen una percepción distorsionada de su propia imagen y pierden mucho peso debido a un ayuno autoimpuesto.

**Manorexia:  
anorexia nerviosa en hombres.**

No presenta diferencias marcadas con la anorexia, ellos también comienzan a perder peso porque se ven gordos, pero mientras que las mujeres tienen un ayuno más estricto, pudiendo pasar un día entero sin ingerir nada, ellos tienden a exigirse más en el gimnasio.

**Permanexia:**

este concepto identifica la constante obsesión de mantenerse siempre a dieta, sobre todo por las que aparecen en revistas y se dice que sigue algún famoso para estar así de estupendo (la mayoría absolutas salvajadas nutricionales).

**Pregorexia:**

según la literatura es un término acuñado en EEUU para describir un trastorno psiquiátrico en el cual, la mujer embarazada no come lo suficiente, incluso llega a hacer dieta y a seguir una rutina de ejercicios excesiva, severa y extenuante para no subir peso.

**Vigorexia:**

es la obsesión por poseer un cuerpo musculoso, perfecto o escultural. Ortorexia: "La excelencia alimentaria pasada de rosca" por Juan Revenga, os recomiendo leer su artículo, aunque en resumen es una preocupación excesiva e irracional por comer sólo alimentos considerados sanos y puros.

**Bulimia:**

- se caracteriza por tres aspectos:
- Episodios de ingesta excesiva de alimentos.
  - Preocupación excesiva por el peso.
  - Y conductas compensatorias (bien los vómitos, uso de diuréticos y laxantes, dietas restrictivas o realización excesiva de ejercicio).

# Riesgos y Oportunidades Durante la Adolescencia

## Causa un Trastorno Alimenticio en los Adolescentes.

Los científicos e investigadores aún se encuentran aprendiendo acerca de las causas de estas condiciones físicas y emocionales que hacen tanto daño. Aunque los trastornos alimenticios pueden comenzar con preocupaciones por la comida y el peso, son mucho más que solamente comida. La gente con trastornos alimenticios utiliza la comida y el control de la comida como un intento para compensar los sentimientos y emociones que de otra manera son vistos como insoportables.

la dieta, los atracones y la purgación pueden comenzar como una forma de lidiar con las emociones dolorosas y para sentirse en control de su vida personal, pero al final estos comportamientos dañan la salud física y emocional, la autoestima y la sensación de competitividad y control de la persona.

## Factores psicológicos que pueden contribuir a los trastornos alimenticios:

- Baja autoestima.
- Sentimientos de insuficiencia o falta de control de su vida.
- Depresión, ansiedad, enojo y soledad.

**Factores interpersonales que pueden contribuir a los trastornos alimenticios:** Relaciones personales y problemas familiares.

- Dificultad para expresar sentimientos y emociones.
- Haber sido fastidiado o ridiculizado basado en su talla o peso.
- Historia de abuso físico o sexual.

Los trastornos alimenticios son condiciones complejas que surgen de una variedad de causas probables. Sin embargo, una vez que comienzan, pueden crear ciclos de destrucción física y emocional que se perpetúan a sí mismos.

## Adolescentes y Nuevas Tecnologías.

En los últimos años el uso y abuso de las nuevas tecnologías y redes sociales, internet, telefonía móvil, videojuegos y televisión se han instalado de forma rápida en nuestras vidas. Las nuevas tecnologías pueden tener un gran potencial educativo y comunicativo pero su uso inadecuado o abusivo puede acarrear importantes consecuencias negativas para jóvenes y adultos.

el uso de internet y las redes sociales posibilitan en el adolescente obtener una respuesta y recompensa inmediata, así como la participación en diferentes actividades, lo que le hace ser un recurso de un gran atractivo y con fuerte carga emocional para el adolescente.

# Riesgos y Oportunidades Durante la Adolescencia

## Claves para que las Familias puedan Prevenir Futuras Conductas Inapropiadas en el uso del TIC por sus Hijos.

- Limitar el tiempo de conexión a la red.
- Colocar los ordenadores en sitios comunes en la casa.
- Control de los contenidos visualizados por los menores.
- Potenciar en nuestros hijos actividades de ocio saludable (deporte, lectura, actividades al aire libre, ...).
- Tener en cuenta que para nuestros hijos somos modelos y tienden a imitar nuestras propias conductas. Presta especialmente atención al uso que haces de tu teléfono móvil. Evitarás de esta forma la adicción a los dispositivos móviles en adolescentes y en ti mismo.
- Ayudarles a desarrollar una adecuada autoestima y unas buenas habilidades sociales que les permitan el desarrollo de buenas relaciones interpersonales.

- Romper con las rutinas de conexión: si el adolescente enciende el ordenador nada más levantarse para comprobar su correo electrónico, debemos intentar que lo haga después de realizar otra actividad (desayunar, ducharse.)
- Utilizar señales y alarmas que le indiquen al adolescente que ha pasado su tiempo y debe desconectarse.
  - Ayudar al menor a planificar y organizar su tiempo. Elaborar un horario realista dentro del cual se contemple no solo el tiempo dedicado a navegar, sino también otras actividades como el estudio, ocio...
  - Enseñarle al menor la capacidad formativa de la red, incluyendo Internet como una herramienta de ayuda al estudio y a la formación.
    - Prevenir conductas de acoso escolar y cyberbullying.
  - Instalar filtros de contenido que impidan a los menores el acceso a páginas con contenido no adecuado.

## Depresión y Suicidio en la Adolescencia.

la depresión en la adolescencia es una de las patologías mentales más graves en dicho estadio vital. No en vano, la depresión no tratada o mal tratada es, hoy día, una de las principales causas de suicidio en la adolescencia.

El suicidio es la tercera causa de muerte más frecuente para los jóvenes de entre 15 a 24 años de edad, y la sexta causa de muerte para aquellos de entre 5 a 14 años. Los adolescentes experimentan fuertes sentimientos de estrés, confusión, dudas de sí mismos, presión para lograr éxito, incertidumbre financiera y otros miedos mientras van creciendo.

## Recursos de Prevención de Riesgos y Potenciación del Desarrollo Sano en la Adolescencia.

**Las conductas de riesgo en adolescentes son determinantes en la salud, siendo las principales responsables de la morbilidad en esta etapa, entre las cuales se mencionan el consumo de drogas, embarazo precoz, mala alimentación, infecciones de transmisión sexual, depresión y suicidio entre otras**

**Estas implican un deterioro considerable en la salud del adolescente afectando su calidad de vida, la inserción con igualdad de oportunidades en la sociedad y gran parte de las enfermedades crónicas no transmisibles del adulto.**