



**ALUMNO: ENOC VILLANEY CRUZ MENDEZ**

**DOCENTE: GUADALUPE DE LOURDES ABARCA FIGUEROA**

**TRABAJO: SUPER NOTA**

**MATERIA: ADOLESCENCIA**

**GRADO: QUINTO CUATRIMESTRE**

**GRUPO: "A"**

**COMITAN DE DOMINGUEZ CHIAPAS, A 13 DE FEBRERO DE 2024**

## Riesgos y oportunidades durante la adolescencia

La adolescencia constituye una etapa del desarrollo del ser humano, en la que se evidencian importantes cambios psicológicos, biológicos y sociales; generalmente cambios bruscos, rápidos, repentinos o demorados. 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, como puede ser el consumo excesivo de alcohol o tabaco; la conducta sexual temprana o muy activa; el aislamiento, incomunicación o desánimo, etc.

### Indicadores de riesgo en los adolescentes:

- Prevalencia de tabaquismo.
- Prevalencia de alcoholismo.
- Tasa de abortos en menores de 20 años.
- Proporción de embarazos en menores de 20 años.
- Tasa de mortalidad por suicidio.
- Tasa de incidencias de las infecciones de transmisión sexual.

### Conducta antisocial y violencia en la adolescencia:

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. Son muchas las presiones que se tienen para sacar a la familia adelante, de tal manera que muchos menores se ven forzados a salir de sus casas para sobrevivir por su propia cuenta.

### 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. Hay grupos más vulnerables que otros a sufrir consecuencias negativas de su uso, como los niños y los jóvenes, quienes pueden truncar su posibilidad de desarrollo personal y de realizar proyectos positivos de vida.

### Causas de un trastorno alimenticio en los adolescentes:

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.

Factores sociales que pueden contribuir a los trastornos alimenticios:

- Presiones culturales que glorifican la "delgadez" y le dan un valor a obtener un "cuerpo perfecto".
- Definiciones muy concretas de belleza que incluyen solo mujeres y hombres con ciertos pesos y figuras.
- Normas culturales que valorizan a la gente en base a su apariencia física y no a sus cualidades y virtudes internas.

Factores biológicos que pueden contribuir a los trastornos alimenticios:

Los científicos todavía se encuentran investigando las posibles causas bioquímicas o biológicas de los trastornos alimenticios. En algunos individuos con trastornos alimenticios, se ha encontrado que ciertas sustancias químicas del cerebro (llamadas neurotransmisoras) que controlan el hambre, el apetito y la digestión se encuentran desbalanceados.

### La búsqueda del amor a través de la manifestación del poder:

Si, en el proceso de incorporación de las representaciones sociales, el adolescente carece de figuras positivas que le aporten un nutriente afectivo, no tiene otro remedio que aferrarse a lo único que hay: a figuras cargadas de frialdad o carencia empática y, en otros casos, a figuras que se relacionan con él a través de la conducta violenta. Ellos son respetados y, de alguna manera valorados.

### Trastornos de la Alimentación:

Si preguntas en la calle por las siglas TCA, la mayoría no sabrá que significa. Y si revelas su significado, algunos dirán "ah sí, anorexia y bulimia", porque son los de mayor repercusión mediática y por lo tanto los más conocidos. 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.

### Adolescentes y Nuevas Tecnologías:

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. Las personas afectadas por esta "adicción sin sustancia química", se caracterizan por mostrar una incapacidad de controlar su uso.

### Claves para prevenir conductas inapropiadas en el uso de las TIC:

- ✓ 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.
- ✓ Etcétera...

### Depresión y Suicidio en la Adolescencia:

La depresión se ha convertido en una de las grandes patologías del siglo XXI. Así mismo, y de forma más concreta, 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.

### Los padres deben de estar conscientes de las siguientes señales que pueden indicar que el adolescente está contemplando el suicidio:

- Cambios en los hábitos de dormir y de comer.
- Uso de drogas o de bebidas alcohólicas.
- Cambios pronunciados en su personalidad.
- Etcétera...

### 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 morbimortalidad en esta etapa, como son el consumo de drogas, embarazo precoz, mala alimentación, infecciones de transmisión sexual, depresión, suicidio, entre otras.

### Un adolescente que está contemplando el suicidio también puede:

- Quejarse de ser una persona mala o de sentirse abominable.
- Lanzar indirectas como: no les seguiré siendo un problema, nada me importa, para qué molestarse o no te veré otra vez.
- Ponerse muy contento después de un período de depresión.
- Etcétera...

La familia juega un rol primordial en la prevención de conductas de riesgo, siendo el primer agente protector y facilitador del desarrollo sano en el adolescente, en cuyo interior se educa y su grado de funcionalidad permitirá que éste se convierta en una persona autónoma, capaz de enfrentarse e integrarse a la vida.

*Simpson recopila una serie de investigaciones que coinciden en demostrar que los padres son una fuerte influencia en el crecimiento saludable del adolescente y menciona cinco pilares básicos del rol para ser padres de adolescentes:*

- Ofrecer amor y conexión.
- Controlar la conducta y el bienestar del adolescente.
- Aconsejar, incluyendo negociación y fijación de límites.
- Ofrecer información y consulta para entender, interpretar y transitar por el mundo.
- Proveer y abogar por recursos, incluyendo otros adultos a quienes les importe.