



**Nombre:** Mariana Artemisa Martínez Mollinedo

**Profesora:** Guadalupe de Lourdes Abarca Figueroa

**Materia:** Adolescencia

**Tarea:** Ensayo de la unidad 4

**Universidad del Sureste**

**Fecha:** 18/02/25

**Introducción:** La etapa de la adolescencia se caracteriza por los cambios que ocurren en ella, tanto físicos como emocionales.

Esta etapa también es peligrosa, hay muchos riesgos que pueden pasar los adolescentes, como son el abuso de sustancias, la sexualidad a temprana edad, el aislamiento social son conductas que dañan la salud física y mental de los adolescentes, por ello es importante que los padres sepan como orientar a sus hijos, guiarlos y acompañar este proceso.

4.1 La adolescencia como periodo crítico del desarrollo: transiciones, experimentación, riesgos y oportunidades.

La adolescencia es una etapa en donde existe más autonomía e independencia, lo que puede llevar a que los adolescentes a adoptar más conductas de riesgo, que perjudiquen su salud física y mental; como podría ser el consumo excesivo de alcohol y tabaco, el abuso de drogas, la conducta sexual temprana o muy activa, el aislamiento e incomunicación o desánimo. Estas conductas no son enfermedades en sí, pero pueden llevar a una enfermedad.

El consumo de drogas aumenta la posibilidad de desarrollar problemas mentales, como angustia, depresión o psicosis. Existen factores familiares e individuales que predisponen a presentar conductas de riesgo.

Dentro de los individuales está tener un temperamento irritable, el deficit atencional, problemas de conducta; mientras en el familiar se cuentan el descuido, la falta de atención y comunicación, el distanciamiento emocional de los padres, así como también la herencia o genética, el tener familiares alcohólicos, o con enfermedades mentales.

El doctor Florebzano, dice que hay cierto tipo de recomendaciones para evitar la presencia de las conductas de riesgo, tales como:

-La comunicación, tener buena comunicación con los padres, y ayudar al adolescente a comunicar lo que le está pasando.

-Prestar atención a los detalles, observar cómo se comportan, si bajan calificaciones repentinamente, si ya no quieren salir a cenar o se mantienen encerrados mucho tiempo.

-Saber donde están nuestros hijos, saber con quien están, a qué hora vuelven y si es posible ir por el, monitorear es importante.

#### 4.2 Indicadores de riesgo en los adolescentes.

Desde la década de los 90's se viene analizando la influencia de conductas de riesgo en la salud integral de los adolescentes; Gómez de Giraudó hace referencia al tema al reunir una serie de factores.

-Los personales: su historia de vida personal, el modo de resolver conflictos, su programa neurobiológico, la utilización de ciertos mecanismos de defensa frente a situaciones que desestabilicen la identidad,

-Los precipitantes: la capacidad de afrontamiento con la que se maneja, el grado de capacidad y flexibilidad cognitiva, la percepción del impacto de las experiencias vividas.

-Los de contexto: la existencia o no de redes de apoyo, la capacidad de diferenciar lo real de lo imaginario y procesar la información de manera coherente.

La interacción de todos estos aspectos va a determinar la peculiar manera en que cada adolescente resolverá qué grado de riesgo asumirá en sus respuestas adaptativas, cabría que preguntarse por qué tantos adolescentes adoptan conductas de riesgo que ponen en peligro su salud y hasta su vida. Entre las tantas explicaciones, tiene que ver qué no siempre perciben el riesgo como tal; el egocentrismo característico de esta etapa, hace que ellos "fantaseen" con historias personales en las que no se perciben expuestos a ningún riesgo.

Estas historias hacen que ellos anulen el principio de realidad, lo que los lleva a actuar como si esto no existiera o no importara, ellos se sienten inmunes; es un sentimiento que los lleva a sentirse diferentes y mejores que los demás. Es decir que lo más riesgoso en este periodo es la misma conducta de riesgo propia de esta etapa de “adolescencia”.

#### 4.3 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 este un problema grave en nuestra sociedad.

Algunas veces, el hogar en vez de ser un lugar de protección para el menor, resulta ser más peligroso que la misma calle.

Los especialistas nos señalan que las representaciones son construidas por cada individuo.

#### 4.4 La búsqueda del amor a través de la manifestación del poder.

La violencia se impregna y se adueña de los adolescentes que han sufrido en carne propia el odio y el desamparo. Es evidente que está inmerso en un ambiente donde necesita desarrollar habilidades de astucia, manejo de los otros y de burla a las normas compartidas.

El adolescente a lo largo de su vida lleva a cabo diversos procesos de asimilación de representaciones sociales, las cuales son determinantes pues de esta manera se constituye una personalidad que delimita su presente y forja su futuro.

Desde nuestro punto de vista la transgresión es una actuación, y la actuación es eso, es un no ser yo, sino un ser otro. Otro que invade y al cual se actúa a través de la identificación con el agresor, y de la incorporación de los procesos vivenciales de sus representaciones sociales.

#### 4.5. El abuso de sustancias.

El uso y abuso de sustancias adictivas constituye un complejo fenómeno, que tiene consecuencias en la salud individual y en el desarrollo social.

De acuerdo con especialistas de la secretaría de salud, los jóvenes creen que la marihuana es inocua e inofensiva por ser natural y tener propiedades medicinales, a estos factores se suma lo fácil que es tener acceso a esta sustancia. La alta disponibilidad, bajo costo, que se permita su consumo en bajas cantidades y la difusión que se le ha dado por debates que apoyan la legalización.

En México la edad de inicio en para el consumo de drogas es:

12 años para el alcohol

13 años para inhalantes

13.1 para el tabaco

14.2 para la cocaína

14.3 para la marihuana

14.5 para las metanfetaminas

La encuesta nacional de consumo de drogas, alcohol y tabaco (Encodat) 2026, también detalló un dato interesante: la mayoría de niños y adolescentes que fueron iniciados en las drogas lo hicieron por medio de comestibles, brownies, hot cakes, muffins, paletas de dulce o palitos de chocolate adulterados con cocaína o marihuana.

Lo anterior lleva a los adolescentes a tener una conducta inadecuada a temprana edad, y tiene como resultado una adicción veloz, sobre estimulada por el consumo, así como un deterioro biológico, neuroquímico y orgánico.

También puede repercutir en una reducción de actividades sociales, escolares, y recreativas, e incluso detonar conductas sociopáticas, como robos o violencia para adquirir las sustancias.

#### 4.6. TCA

La gente se obsesiona con perder una gran cantidad de kilos en el mejor tiempo posible, por lo que las personas profesionistas tienen la responsabilidad de educar.

Lo cierto es que el día a día es difícil, y depende de la voluntad de la otra persona, en muchos de los casos será una batalla perdida. El tratamiento de los TCA es largo y difícil, y muchas veces se necesita de un equipo multidisciplinar para hacerlo, por lo que en todos los casos es mejor la información adecuada y la prevención. Aunque en muchos casos, esto no bastará, no dejemos de intentarlo.

Aquí te explico algunos de ellos:

**Anorexia:** obsesión por estar delgada. Percepción distorsionada de su propio cuerpo e imagen, hacen ayuno con la intención de perder peso.

**Manorexia:** anorexia nerviosa en hombres. No presenta diferencias marcada con la anorexia, ellos también comienzan a perder peso porque se ven gordos pero q diferencia de las mujeres, ellos se exigen mucho ejercicio.

**Permanexia:** necesidad de estar siempre a dieta.

**Pregorexia:** trastorno psíquico en el cual la mujer embarazada no come lo suficiente, incluso llegan a hacer dieta, y seguir una rutina de ejercicios excesiva y severa para no subir de peso.

**Vigorexia:** conocido también como complejo de adonis, es la obsesión de tener un cuerpo musculoso, “perfecto” y natural.

**Ortorexia:** es una preocupación irracional por comer sólo alimentos considerados sanos y puros.

#### 4.7. Causa un trastorno alimenticio en los adolescentes.

Aunque los trastornos alimenticios pueden comenzar por 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 de compensar los sentimientos y emociones que de otra manera son vistos como insoportables.

Para algunos, la dieta, los atracones, y la purgación pueden comenzar como una forma de lidiar con las emociones dolorosas y para sentir 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 otra persona.

Factores psicológicos que pueden contribuir a los trastornos alimenticios:

Baja autoestima

Sentimientos de insuficiencia o falta de control en su vida

Depresión, ansiedad, enojo y soledad

Factores interpersonales

Problemas familiares

Dificultades para mostrar sentimientos y emociones

Haber sido fastidiado o avergonzado por su talla o peso

Historia de abuso físico o sexual

#### 4.8 Adolescentes y nuevas tecnologías.

Los recursos tecnológicos se convierten en un fin y no en un medio, dando lugar a la aparición de importantes consecuencias negativas que interfieren en la vida diaria. Aislamiento social, dificultades para mantener el puesto del trabajo, bajo rendimiento escolar, relaciones sociales insatisfactorias son algunas de estas posibles consecuencias negativas.

El adolescente es más vulnerable al poder adictivo de las nuevas tecnologías debido a:

-La posibilidad de hacerse visible ante los demás a través de la red

-Permitir localizar a personas y estar conectado con los amigos

- Mandar mensajes públicos y privados, fortaleciendo la identidad sexual y de grupo
- Permitir crear un mundo de fantasía, crear una identidad personal ideal
- El anonimato y la ausencia visual en la red facilita expresarse

4.9. Clave 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 un sitio común en la casa
- Control del contenido que ven nuestros hijos
- Tener en cuenta que nuestros hijos imitarán nuestras conductas
- Ayudarles a desarrollar una adecuada autoestima
- Ayudar al menor a planificar y organizar su tiempo
- Utilizar alarmas que ayuden al adolescente a identificar que ya pasó su tiempo y debe desconectarse
- Prevenir conductas de ciber bullying

#### 4.10. Depresión y suicidio en la adolescencia

La depresión se ha convertido en una de las grandes patologías del siglo 21. La depresión en la adolescencia es una de las patologías mentales más graves en dicho estudio vital.

La depresión no tratada o mal tratada es una de las principales causas de suicidio en la adolescencia.

Señales de alarma:

-Conductas: dificultades para dormir o sueño excesivo, cambios en el desempeño escolar, pérdida de interés en actividades que le eran placenteras.

-Verbalizaciones: la expresión de pensamientos de muerte “quiero dejar de ser una carga”, “mi familia estaría mejor sin mí”.

-Estresores vitales: un evento traumático siempre es motivo de alerta para cualquier persona.

**Conclusiones:** Los temas que abordamos en este ensayo son conductas de riesgo que podrían poner en peligro la salud física o mental de los adolescentes, hay que estar alertas y ver los más mínimos detalles, aconsejar y saber guiar a nuestros hijos, hacer que ellos sientan que podemos comprenderlos y estar presente en sus vidas.

Hay muchísimas maneras en las que ellos podrían poner en riesgo su salud por eso es importante saber y tener la información necesaria para poder orientarlos, hacer que se sientan valiosos y queridos es importante en esta etapa, escucharlos y saber que esta etapa está llena de cambios. :