



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**CAMPUS COMITAN**

**ADOLESCENCIA**

**Riesgos y Oportunidades Durante la Adolescencia**

**Profesora:** Guadalupe de Lourdes Abarca Figueroa

**Alumna:** Mariana Esmeralda Cañaveral González

**Actividad de plataforma II**

**Fecha de entrega:** 16 de febrero del 2025

## INTRODUCCIÓN

La adolescencia es considerada como una etapa crucial para el desarrollo humano donde se presentan cambios en la persona tanto físicos, emocionales y sociales, durante este proceso los jóvenes se enfrentan a infinidad de riesgos, pero también oportunidades las cuales pueden influir de forma positiva o negativa para su futuro. Es fundamental que como adultos estemos informados sobre esto para poder ser apoyo para ellos y puedan llevar una adolescencia lo más sana posible.

Durante el estudio de los temas podremos conocer un poco más acerca de los riesgos y oportunidades a los que los jóvenes se enfrentan, cuáles son las señales de alarma y algunos consejos de cómo poder prevenir malas decisiones, las redes de apoyo que ellos necesitan para poder afrontar los desafíos de confusión.

## ADOLESCENCIA

La adolescencia es una etapa caracterizada por una mayor autonomía e independencia por parte de los padres, lo que puede llevar a los jóvenes a adoptar conductas de riesgo, como el abuso de sustancias (alcohol, tabaco y drogas ilegales como marihuana, cocaína), la conducta sexual temprana y el aislamiento social. Estas conductas son potencialmente dañinas para la salud física y mental, aunque no son enfermedades en sí mismas, pueden derivar en problemas de salud mental, como angustia, depresión o psicosis según el Dr. Ramón Florenzano. Existen factores individuales y familiares que predisponen a los adolescentes a estas conductas de riesgo.

Los factores individuales que podemos encontrar están un temperamento irritable o muy emotivo, el déficit atencional, el trastorno de atención con hiperactividad y los problemas de conducta. Mientras que, en el plano familiar, se cuentan el descuido, la poca atención o el distanciamiento emocional de los padres, así como también la herencia o genética, como, por ejemplo, familiares alcohólicos o con enfermedades mentales. El Dr. Ramón Florenzano nos presenta algunas recomendaciones que podemos seguir para poder abordar los factores de riesgo como el mantener una comunicación abierta para que ellos puedan expresar sus problemas sin esperar a que se agraven, tratar de mantener el contacto con ellos e incluso estando lejos con ayuda de la tecnología, se debe mostrar interés genuino en sus sentimientos y actividades sin parecer intrusivos. Además, se recomienda monitorear su ubicación y compañía, estar atentos a cambios en sus amistades y observar señales como un descenso en sus calificaciones o un aumento en el aislamiento social. La palabra adolescencia procede del latín *adolescere* que significa lucir y pubertad, y de *pubertas* que en latín quiere decir apto para la reproducción. La pubertad está comprendida dentro de la adolescencia.

Gómez de Giraudo analiza cómo las conductas de riesgo afectan la salud integral de los adolescentes, identificando varios factores que influyen en su comportamiento. Estos factores se dividen en tres categorías:

1. **Factores personales:** Incluyen la historia personal del adolescente, sus formas de resolver conflictos infantiles, su programación neurobiológica y los mecanismos de defensa que utiliza ante situaciones que amenazan su identidad.
2. **Factores precipitantes:** Se refieren a la percepción subjetiva que el adolescente tiene sobre las experiencias vividas, su capacidad para afrontar desafíos y su flexibilidad cognitiva para resolver problemas.
3. **Factores de contexto:** Involucran la existencia de redes de apoyo social, el nivel de integración del yo, y la habilidad para distinguir entre lo real y lo imaginario, así como para procesar información coherentemente.

La interacción de estos aspectos determina cómo cada adolescente enfrenta y asume riesgos en sus respuestas adaptativas, lo que influye en su salud integral. En resumen,

el comportamiento de riesgo en los adolescentes es el resultado de una compleja combinación de factores personales, contextuales y situacionales. Algunos autores nos explican que los factores de riesgo no son del todo negativos pues pueden ayudar al adolescente a lograr autonomía, cuestionamiento de normas, manejo de ansiedad y frustración, estructuración del ser y al fracaso. Las conductas de riesgo no son inherentemente negativas; pueden ser vistas como oportunidades para el crecimiento personal y el desarrollo de competencias necesarias para enfrentar la vida adulta.

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 el adolescente trasgresor su contexto es hostil, donde predomina la presencia de figuras parentales persecutorias y modelos agresivos a imitar (líder del barrio, narcotraficante, etc.), los cuales refuerzan la instrumentación de la agresión. Su mundo circundante es siniestro y angustiante. Y en un mundo donde reina ese ambiente es posible que no se vea otra vía de supervivencia que la agresión hacia el otro y que el camino de la fortaleza yojica se consiga a través de la destrucción.

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

La violencia se apodera de los adolescentes que han experimentado odio y desamparo, llevándolos a adoptar actitudes sorprendentes en su discurso, juegos y fantasías. Esto les proporciona una sensación de seguridad al identificarse con el agresor. Además, se encuentran en un entorno que les obliga a desarrollar habilidades de astucia, manipulación y burla de las normas sociales.

Si un adolescente carece de figuras positivas que le brinden apoyo afectivo durante su proceso de formación de representaciones sociales, se ve obligado a aferrarse a modelos negativos. Estos pueden ser figuras frías o carentes de empatía, o incluso personas que se relacionan con él a través de la violencia. Así, los únicos modelos disponibles que le otorgan reconocimiento son aquellos asociados con comportamientos violentos. Son individuos que ejerciendo la violencia logran imponerse a los demás. Ellos son respetados y, de alguna manera valorados. Los adolescentes se sienten atraídos por lo que desean ser, pero lo ven como inalcanzable. En cambio, lo que no quieren ser se convierte en parte de su realidad y sus representaciones sociales diarias, influyendo en su comportamiento. No desean ser como sus figuras paternas agresoras, pero terminan reflejando lo que bien tal vez como un mecanismo de defensa.

Desde nuestro punto de vista la trasgresión 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.

## SUSTANCIAS

El consumo de drogas entre adolescentes de 12 a 17 años en México casi se duplicó en cinco años, pasando del 1.5% en 2011 al 2.9% en 2016, siendo la marihuana la más consumida, seguida de cocaína e inhalables. Según la ENCODAT 2016-2017, el consumo general de drogas aumentó un 80% en todas las edades, con un incremento del 69% en hombres y del 175% en mujeres. A nivel estatal, el consumo alguna vez en la vida creció del 5.7% en 2008 al 10.3% en 2016, destacando Jalisco, Colima y Coahuila con los mayores aumentos. En 2016, todos los estados mostraron porcentajes de consumo dentro del promedio nacional, excepto Oaxaca y Chiapas, que tuvieron cifras inferiores. El uso y abuso de sustancias adictivas tiene efectos negativos en la salud, la familia y la estabilidad social. Aunque toda la sociedad está expuesta a las drogas, los niños y jóvenes son los más vulnerables, lo que puede afectar su desarrollo personal y sus proyectos de vida.

**El promedio por tipo de sustancia es el siguiente:**

- ♣ 12 años para el alcohol.
- ♣ 13 años para los inhalables.
- ♣ 13.1 años para el tabaco.
- ♣ 14.2 años para la cocaína.
- ♣ 14.3 años para la marihuana
- ♣ 14.5 años para las metanfetaminas.

## PROBLEMAS ALIMENTICIOS

**TCA:** trastornos de conducta alimenticia.

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. Aunque en muchos casos, esto no bastará, no dejemos de intentarlo.

**Anorexia** es una obsesión por la delgadez, caracterizada por una percepción distorsionada de la imagen corporal y pérdida de peso debido a un ayuno autoimpuesto.

**Manorexia** se refiere a la anorexia en hombres, quienes también pierden peso al verse gordos, pero tienden a ejercitarse más en el gimnasio y son menos propensos a buscar ayuda.

**Permanexia** implica una obsesión constante por estar a dieta, influenciada por ideales de belleza en medios, lo que lleva a fluctuaciones de peso y hábitos alimenticios poco saludables.

**Pregorexia:** describe a mujeres embarazadas que restringen su alimentación y realizan ejercicio excesivo para evitar aumentar de peso, a menudo desarrollando este trastorno durante el.

**Vigorexia** es la obsesión por tener un cuerpo musculoso, también conocida como complejo de Adonis o anorexia inversa, y se considera un trastorno dismórfico corporal relacionado con comportamientos obsesivo-compulsivos.

La **ortorexia** se refiere a una preocupación excesiva por consumir solo alimentos considerados saludables.

La **ebriorexia, o drunkorexia**, es un trastorno alimentario que afecta principalmente a jóvenes, especialmente mujeres, que limitan su ingesta de alimentos para compensar las calorías del alcohol.

La **megarexia** es el opuesto de la anorexia; son personas obesas que se ven a sí mismas como delgadas y sanas, comiendo en exceso alimentos poco saludables.

La **sadorexia** combina elementos de anorexia, bulimia y ortorexia, utilizando métodos no convencionales para lograr la delgadez extrema.

La **bulimia** se caracteriza por episodios de ingesta excesiva seguidos de conductas compensatorias como vómitos o ejercicio extremo. La **diabulimia** es un trastorno en el que diabéticos reducen intencionadamente su insulina para perder peso, lo cual es muy peligroso.

Trastorno por atracón implica episodios de voracidad sin conductas compensatorias, a menudo desencadenados por dietas restrictivas y ansiedad relacionada con el peso.

Los trastornos alimenticios van más allá de las preocupaciones sobre la comida y el peso; son intentos de manejar emociones difíciles. Las personas con estos trastornos a menudo utilizan la alimentación como una forma de lidiar con sentimientos insoportables. Comportamientos como dietas, atracones y purgación pueden parecer una manera de obtener control, pero eventualmente perjudican la salud física y emocional, así como la autoestima y la sensación de control personal.

Los trastornos alimenticios pueden ser influenciados por una variedad de factores:

### 1. Factores psicológicos:

- Baja autoestima y sentimientos de insuficiencia.
- Falta de control sobre la vida personal.
- Problemas como depresión, ansiedad, enojo y soledad.

### 2. Factores interpersonales:

- Relaciones problemáticas y conflictos familiares.
- Dificultades para expresar emociones.
- Experiencias de acoso o ridiculización por el peso.
- Historia de abuso físico o sexual.

### 3. Factores sociales:

- Presiones culturales que idealizan la delgadez y el "cuerpo perfecto".
- Definiciones restrictivas de belleza que excluyen a muchas personas.
- Normas que valoran a las personas principalmente por su apariencia física en lugar de sus cualidades internas.

### 4. Factores biológicos:

- Investigación en curso sobre posibles causas bioquímicas o biológicas que contribuyen a estos trastornos.

Estos factores interactúan entre sí, creando un entorno complejo que puede llevar al desarrollo de trastornos alimenticios.

## NUEVAS TECNOLOGÍAS

La OMS reconoce que 1 de cada 4 personas sufre algún trastorno de conducta relacionado con adicciones sin sustancias. Son muchos los beneficios que ofrece la utilización de las nuevas tecnologías, pero también conlleva a múltiples factores de riesgo.

- Permiten manejar y disponer de todo tipo de información.
- Ponen al alcance de forma innovadora el conocimiento científico actual.
- Ofrecen gran cantidad de posibilidades de ocio y entretenimiento.
- Facilitan nuevas maneras de relacionarnos y comunicarnos.

Los riesgos de la tecnología en su mayoría tienen mayor impacto en los menores tales como :

- Acceso a contenidos inapropiados.
- Aislamiento y contacto con desconocidos.
- Acoso, pérdida de intimidad y suplantación de identidad.
- Adopción de identidades ficticias que pueden alterar conductas.
- Engaños y confusión entre lo privado y lo público.
- Pérdida de la noción del tiempo y tendencia al consumismo.
- Problemas como ciberbullying, grooming y sexting.

Los adolescentes son particularmente vulnerables a estos riesgos debido a su deseo de visibilidad, conexión con amigos, creación de identidades ideales en línea y la posibilidad

de comunicarse anónimamente sobre temas difíciles. Esto puede llevar a una mayor dependencia de las tecnologías.

COMO PADRES ES BUENO EL TENER UN BUEN CONTROL DE LA TECNOLOGÍA QUE TENEMOS EN CASA A continuación te presentamos algunos consejos que podemos seguir para evitar conductas inapropiadas

Para prevenir la adicción a dispositivos móviles y el uso inadecuado de internet en adolescentes, se recomienda:

- Limitar el tiempo de conexión y colocar ordenadores en áreas comunes.
- Controlar los contenidos que visualizan.
- Fomentar actividades de ocio saludable como deporte y lectura.
- Ser un modelo que seguir en el uso de tecnología como padres.
- Ayudar a desarrollar autoestima y habilidades sociales.
- Romper rutinas de conexión inmediata al despertar.
- Utilizar alarmas para indicar el tiempo de desconexión.
- Planificar un horario equilibrado que incluya estudio y ocio.
- Enseñar el uso formativo de internet como herramienta educativa.
- Prevenir el acoso escolar y cyberbullying.
- Instalar filtros para restringir el acceso a contenido inapropiado.

## DEPRESION Y SUICIDIO

**Depresión:** trastorno mental que se caracteriza por un estado de ánimo deprimido y la pérdida de interés en actividades que antes se disfrutaban.

La depresión en la adolescencia es una de las patologías mentales mas graves y una de las principales causas del suicidio en adolescentes. King y Rebecca señalan 3 factores de riesgo.

**CONDUCTA:** Dificultad para dormir o sueño excesivo, bajo desempeño escolar y la perdida de interés en actividades que antes resultaban placenteras.

**VERBALIZACIONES:** Expresar sentimientos suicidas o muerte no explícitos sino también comentarios como “quiero dejar de ser una carga”, “estarían mejor sin mi”

**ESTRESORES VITALES:** Un evento traumático puede detonar una depresión, por ejemplo, la muerte de un familiar, divorcio o separación de padres o rupturas de vínculos afectivos.



Los adolescentes con dificultades en identidad sexual suelen tener más riesgo a padecer depresión o llegar al suicidio por la falta de soporte y aceptación social. La conectividad familiar ayuda a prevenir el suicidio adolescente incluso si está aislado de sus amigos.

El suicidio es la 3ra causa de muerte entre los jóvenes de entre 15 a 24 años y la 6ta entre niños de 5 a 14 años. Los adolescentes presentan confusión, estrés, presión para lograr éxito, duda en sí mismo.

### **SEÑALES DE ALARMA**

- Cambios en hábitos de dormir y comer
- Actuaciones violentas
- Uso de drogas y bebidas alcohólicas
- Abandono de apariencia personal
- Dificultad para concentrarse
- Pérdida de interés en pasatiempos favoritos

## CONCLUSIÓN

En conclusión, la adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo humano, marcada por la búsqueda de identidad y la exploración de nuevas experiencias en las cuales podemos encontrar infinidad de riesgos como buenas oportunidades de crecimiento, una etapa de confusión lo cual podría llevar a caer en un mundo de sustancias como drogas, alcohol y tabaco, enfermedades mentales que llevan a la depresión e incluso el suicidio.

Si bien las tecnologías y las redes sociales ofrecen oportunidades valiosas para la comunicación, el aprendizaje y la autoexpresión, también presentan riesgos significativos que pueden afectar el bienestar emocional y social de los jóvenes. Es fundamental que como sociedad en general trabajemos juntos para crear un entorno seguro y saludable que fomente una adolescencia saludable para los jóvenes. Al abordar tanto los riesgos como las oportunidades, podemos ayudar a los adolescentes a desarrollar una relación equilibrada con sus emociones, preparándolos para enfrentar los desafíos del futuro con confianza y resiliencia.