

# PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO DEL ADOLESCENTE



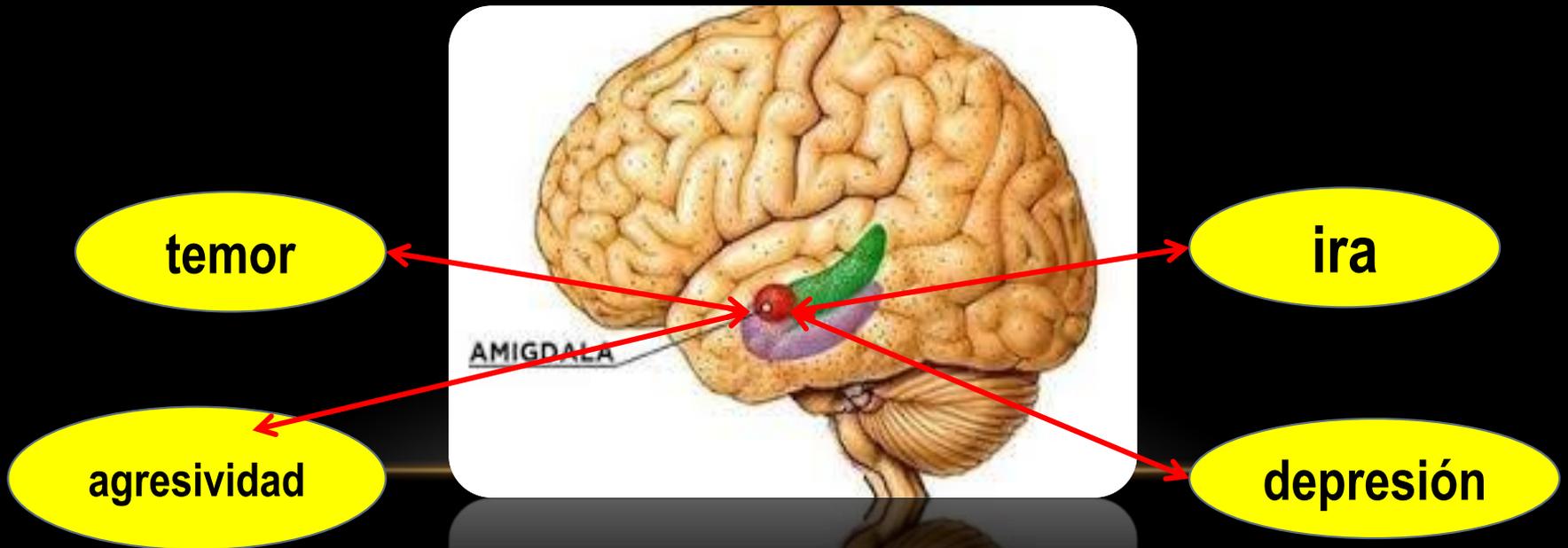
# La Adolescencia



- ❑ El cerebro del adolescente
- ❑ Salud física y mental
- ❑ Problemas de comportamiento
- ❑ Necesidad de sueño

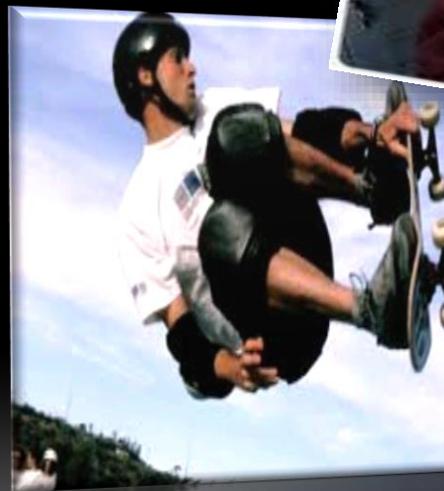
# El cerebro del adolescente

- ¿por qué sus adolescentes ocasionalmente se comportan de manera impulsiva, irracional o peligrosa?
- Los adolescentes no piensan las cosas a fondo o no consideran las consecuencias de sus acciones?



# Actitud adolescente

- Actuar impulsivamente.
- Leer mal o malinterpretar las señales sociales y emocionales.
- Envolverse en peleas y accidentes.
- Participar en comportamiento peligroso y arriesgado.



# Corteza prefrontal y regulación de la conducta



- Las facultades mentales que dependen del **lóbulo frontal**:
- Capacidad para controlar los impulsos instintivos.
- La toma de decisiones.
- La planificación y anticipación del futuro.
- La capacidad para realizar varias tareas a la vez.
- Resolución de problemas, adicción.
- El sentido de la responsabilidad hacia sí mismo y los demás (empatía).

# Para comprender la inmadurez del cerebro adolescente es necesario analizar los cambios en la estructura y composición de la corteza frontal:

- El aumento constante de la materia blanca: que permite la transición rápida de información.
- La poca conexión de las dendritas que no se utilizaron durante la niñez da resultado a una reacción en la densidad de la materia gris lo que aumenta la eficacia del cerebro. Aunque la mayoría no la alcanza el lóbulo frontal.



# Salud Mental en el adolescente

- Muchos problemas de salud son prevenibles, ya que se derivan del estilo de vida o de la pobreza. (prevención, dietas, actividad física)
- muchos adolescentes, en especial mujeres, presentan frecuentes problemas de salud, como cefaleas, dolores de estómago, nerviosismo y sensación de cansancio, soledad o desánimo.



# La salud mental y los adolescentes:

## *Estar atento a las señales de alerta*

- **Comunicación constante, abierta y honesta**
- **Los trastornos de la salud mental pueden tratarse**
- **Estar atento a la conducta de su hijo adolescente**

- Dormir excesivamente/ depresión.
- Pérdida de autoestima
- Abandono o pérdida de interés en los pasatiempos favoritos
- Bajo e inesperado cambio en el rendimiento académico
- Pérdida de peso y apetito, que puede indicar un trastorno alimentario
- Cambios bruscos de personalidad, como agresividad y exceso de enojo que no sean parte del carácter y podrían indicar problemas psicológicos, de fármacos o sexuales.

# Actividad física

- El ejercicio (o la falta de él) afecta la salud tanto física como mental.
- La participación frecuente en los deportes mejora la fortaleza y resistencia, reduce la ansiedad y el estrés, y aumenta la autoestima, las calificaciones escolares y el bienestar.
- También reduce la probabilidad de que los adolescentes participen en conductas de riesgo.
- Quienes tienen oportunidad de practicar algún deporte?



# Necesidades de sueño

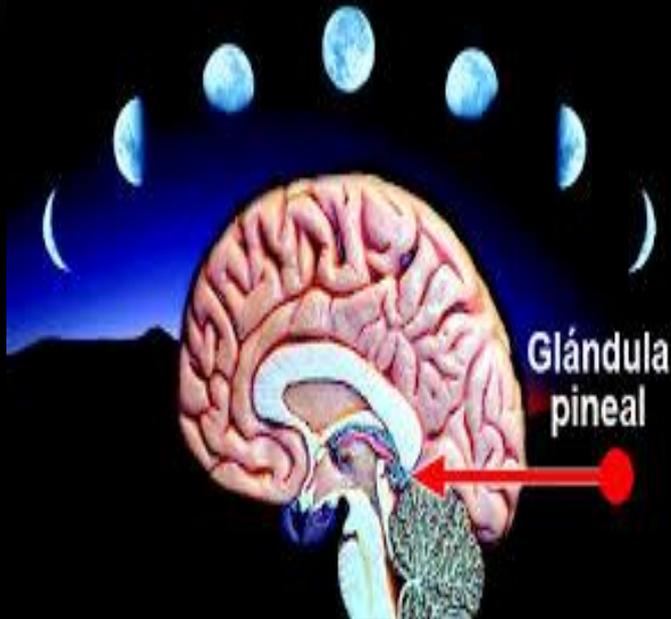
- La privación de sueño entre los adolescentes se considera una epidemia.



- En general, los niños se van a dormir más tarde y duermen menos durante los días de la semana.
- La falta de sueño en los adolescentes causa actitudes negativas como la falta de energía, irritabilidad, tristeza y baja autoestima.

- **40% de los adolescentes presentan somnolencia durante las mañanas por lo menos una vez a la semana y 22% tienen sueño casi todos los días.**

# ¿Por qué los adolescentes se quedan despiertos hasta tarde?



- Es posible: hacer la tarea, que quieran hablar por teléfono con sus amigos o navegar en Internet, o que deseen **actuar como adultos**.
- El indicador del momento en que el cerebro está listo para dormir es el horario de la secreción de la hormona (**Melatonina**) esta secreción ocurre más tarde en la noche.
- horarios están fuera de sincronía con los ritmos biológicos de los alumnos.

# Beneficios de la actividad física en el organismo de los jóvenes

- Fluidez, soltura en los movimientos, proporciona desarrollo armónico de los músculos y aumentando su resistencia.
- Vigoriza al organismo, protegiéndolo de enfermedades.
- Después del ejercicio físico aparecen efectos relajantes a nivel muscular, psíquico y a nivel social (facilitando las relaciones interpersonales).
- Proporciona un autodisciplina y superación de si Autoafirmación de si mismo.
- Motivación, interés y perseverancia, convencimiento en las propias posibilidades y respeto hacia las limitaciones de los demás, espíritu colectivo, alegría y buen carácter.



# "Señales de alerta" de problemas de salud mental a las que deben estar atentos los padres:

- Dormir excesivamente, mucho más que por el cansancio usual, puede indicar depresión o abuso de sustancias; dificultad para dormir, insomnio y otros trastornos del sueño
- Pérdida de autoestima
- Abandono o pérdida de interés en los pasatiempos favoritos.
- Bajo e inesperado cambio en el rendimiento académico
- Pérdida de peso y apetito, que puede indicar un trastorno alimentario
- Cambios bruscos de personalidad, como agresividad y exceso de enojo que no sean parte del carácter y podrían indicar problemas psicológicos, de fármacos o sexuales.



# Principales problemas de salud que afectan a los jóvenes.

- Embarazos y partos precoces
- VIH
- Malnutrición
- Salud mental
- Consumo de tabaco
- Uso nocivo del alcohol
- Violencia



# Los adolescentes deben estar exentos de la pena de muerte?

- Encarcelamiento en la adolescencia:
- Un promedio de 500 niños son acusados en juzgados cada año por cometer delitos.
- Fiscalía de la Niñez, explicó que los menores de edad son usados frecuentemente como instrumentos delictivos por no tener responsabilidad legal.
- Considera que la reducción de la edad punible no es la solución a la situación de violencia, pues la mayoría de los delincuentes de 18 años cometieron actos ilícitos desde mucho antes.



The background features a dark, almost black, space filled with intricate, glowing patterns. Swirling lines of orange, red, and yellow light create a sense of motion and depth. Several translucent, glowing spheres of varying sizes are scattered throughout, some appearing to be part of the swirling patterns. The overall effect is ethereal and futuristic.

• GRACIAS POR SU ATENCION