



Luis J. Matos R.
INSM- UPCH

ESTRÉS EN EL ADOLESCENTE ACTUAL



¿Qué entendemos por estrés?

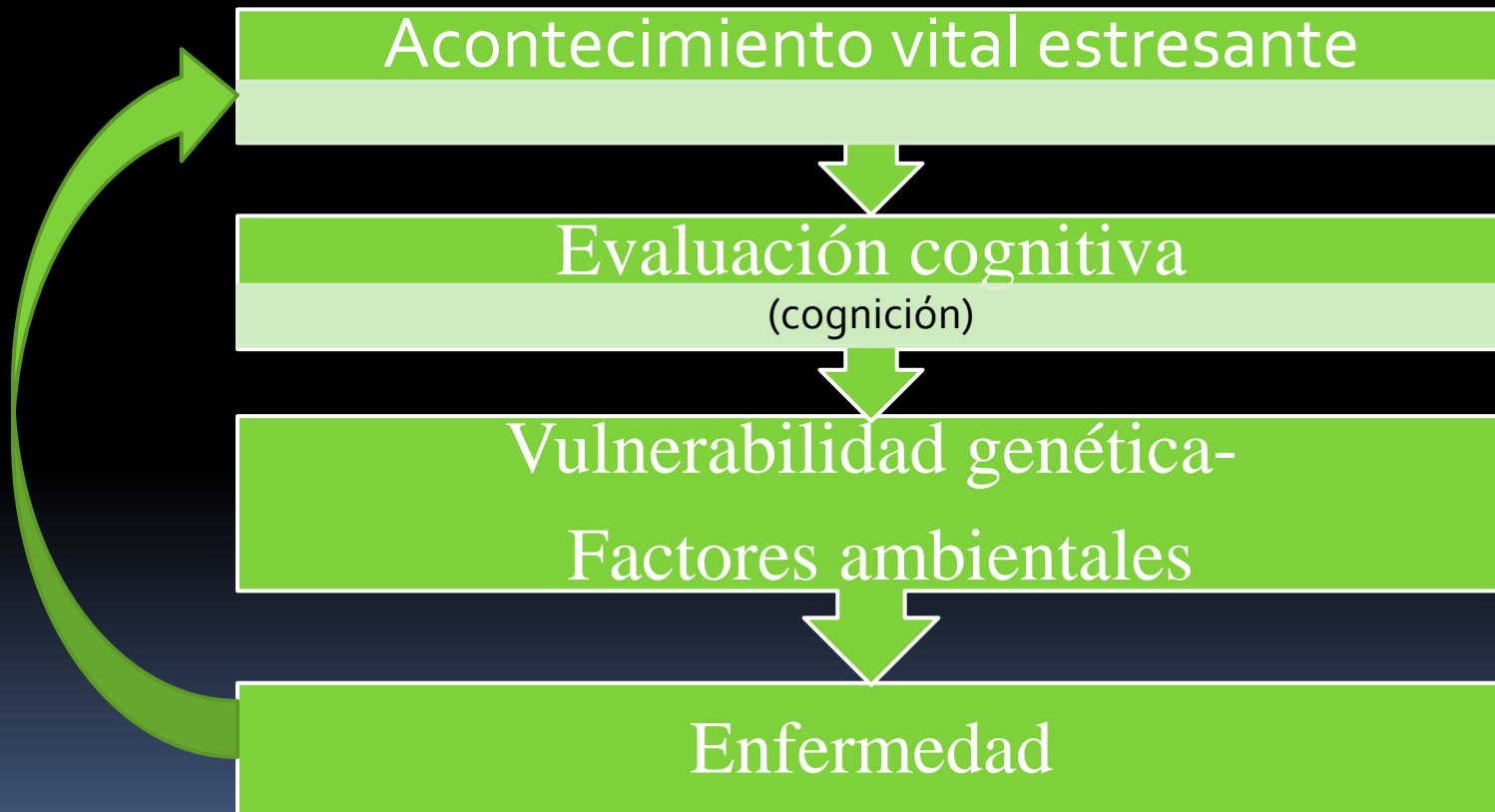


- Estrés Agudo



- Estrés Crónico

¿Cómo afecta el estrés nuestra salud?




Principales fuentes de estrés

- Cambios hormonales (pubertad)
- Cambios físicos
- Tareas de la adolescencia:
 1. Logro de la identidad
 2. Elección de carrera
 3. Elección de pareja
- Ambiente:
 1. Familia
 2. Sociedad (noticias)




Situaciones especiales

- Niños y adolescentes con limitaciones
 - Gestación no deseada
 - Hijos de padres con enfermedad mental grave
- 



Manifestaciones principales


- Inicio de enfermedades mentales y físicas
 - Obesidad
 - Anorexia
 - Conducta agresiva
 - Conducta adictiva
 - Conducta suicida
- 

Manejo del estrés del adolescente

- Sospecha diagnóstica
- Empatía
- Técnicas de relajación
- Hobbies
- Manejo del tiempo libre
- Adecuado uso de la red de soporte social
- Terapia de apoyo
- TREC



Prevención

- “Estrés como parte de la existencia”
 - ¿Cómo reconocer que estamos estresados?
 - Manejo del ambiente
 - **Importancia de una comunicación adecuada y oportuna con los padres y tutores**
- 



GRACÍAS