

Cuidadamente

Índice

Capítulo 1. Adolescencia ¿Qué me está pasando?

Cambios sociales, físicos y emocionales.

Transformación del cerebro en la adolescencia.

Estado de vulnerabilidad v/s ventana de oportunidades.

Capítulo 2. ¿Por qué a mí? Alteraciones del pensamiento, sentidos y emociones

Sintomatología: aislamiento, ansiedad y dificultad para ordenar pensamientos.

Vulnerabilidad biológica y ambiental.

Factores protectores y de riesgo.

Capítulo 3. ¿Qué es el estrés?

Valor biológico del estrés y sus componentes (fisiológico, cognitivo, conductual y emocional).

Cuando el estrés se vuelve patológico.

Trastornos informáticos de la comunicación y adicción.

Capítulo 4. Uso de drogas y sus riesgos

¿Qué son?, Clasificación según sus efectos.

Consumo, de lo esporádico a la dependencia.

Capítulo 5. ¿Hay alguien ahí?

Tipos de comunicación, de lo verbal a lo corporal.

Herramientas para mejorar nuestra comunicación.

Capítulo 6. Intervenciones preventivas. Entonces, ¿cómo me cuido?

Hábitos.

Relaciones familiares y sociales.

Psicoterapia, psicoeducación y neuroprotección.

Capítulo 7. Psicosis, ¿Qué es eso?

¿Qué es la psicosis?

Estados mentales de riesgo.

Pronóstico.

ADOLESCENCIA, ¿Qué me está pasando?



LA ADOLESCENCIA

iTe has preguntado qué significa adolescencia? La palabra adolescencia viene del latin adolescere que significa crecer, es decir, hacerse mayor. Es una etapa de transición entre la pubertad y la vida adulta donde ocurren muchos cambios en tu cuerpo y en tu forma de pensar.

Al ínicio de la adolescencia ocurre la pubertad que se caracteriza por los cambios en la forma de interactuar con las personas que nos rodean. La relación de amistad con los pares comienza a ser más importante y se produce un desapego, que a veces incluye un distanciamiento con los padres. De hecho, ocurren cambios al interior de tu familia y se genera una contradicción con la que es dificil lidiar, ya que buscamos ser autónomos pero todavía somos dependientes de nuestros mayores.

La intensidad con la que expresas tus emociones aumenta y te cuestionas situaciones que antes no importaban y sientes que las cosas ya no parecen tan simples. Además, empíezas a sentir atracción por otras personas y ocurren los primeros enamoramientos. Es normal que ocurran todos estos cambios porque entras en una nueva etapa de tu vida. Verás que puedes hacer nuevos amigos, y dejarás de ser amigo de otros niños y niñas con los que antes te juntabas, es probable que te aburras de ciertas actividades y te empiezan a interesar otras nuevas.

A lo largo de la adolescencía ocurren muchos cambios en tu cuerpo, aparecen las características sexuales secundarías y surge tu capacidad reproductiva, que se suma a una intensa preocupación por tu apariencia física. Vivirás un proceso de búsqueda de tu propía identidad, preferirás usar un lenguaje y ropa que te diferencie de los adultos, formarás amistades de una manera más intima y preferirás pertenecer a un grupo que comparta tus intereses. Te irás dando cuenta que irás generando tu propia identidad, con una personalidad diferente de los demás y definirás tu orientación sexual.

Con frecuencía se dice que la adolescencia es una ventana de oportunidades,

pero también de riesgos.

iTe învitamos a descubrir por qué!

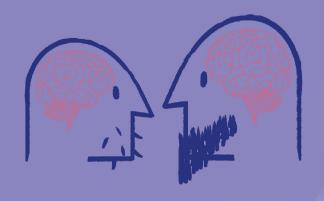


EL CEREBRO ADOLESCENTE,

una gran oportunidad

LA MADUREZ DE TU CEREBRO ES TANTO BIOLÓGICA COMO PSICOLÓGICA. ES DECIR, TU CEREBRO NO ES SOLO UN CEREBRO ADULTO CON MENOS EXPERIENCIA

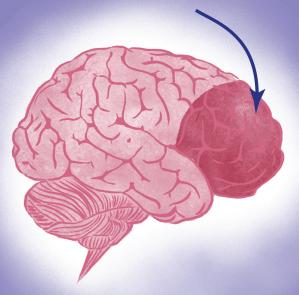




REGIÓN PREFRONTAL

LA REGIÓN PREFRONTAL ES UNA DE LAS ZONAS QUE MÁS CAMBIA.

PARTICIPA EN: LA TOMA DE DECISIONES, PLANIFICACIÓN INTERACCIONES SOCIALES, ENTRE OTRAS





Mmmh, me parece conocido! UNO DE LOS CAMBIOS MÁS NOTABLES ES LA PÉRDIDA DE MATERIA GRIS. PERO NO TE ASUSTES, ES UN PROCESO NORMAL AL QUE LLAMAMOS "PODA NEURONAL"

EL CEREBRO ADOLESCENTE

La adolescencía se caracteríza por ser una época de contínuos cambíos psíquícos y físiológicos. ¿Cómo se logran estos cambíos y por qué se producen? El sistema nervioso de los seres vivos es una maravilla de la naturaleza que está formado principalmente por células especializadas llamadas neuronas.

De hecho, nuestros sentídos nos permíten percíbír el mundo que nos rodea medíante nuestro sístema nervíoso, por ejemplo: cíertos grupos de neuronas están especíalizados en procesar la información visual que llega a nuestro cerebro a través de nuestros ojos y otro grupos de neuronas se dedican a procesar la información que llega a través de nuestros oídos. Para que todo esto pueda ocurrír estos grupos de neuronas deben estar conectadas formando redes de una manera muy precisa.

Pero no síempre fue así, cuando nacemos y durante nuestra infancía nuestro sistema nervioso está en un contínuo proceso de formación y por cada cosa nueva que aprendemos se forma una nueva conexión entre neuronas. Sí esos aprendízajes no los ponemos a prueba, esas conexiones desaparecen. Este proceso se conoce como "poda neuronal". Por el contrario, sí esos aprendízajes los reforzamos todas esas conexiones y redes que se formaron ise refuerzan!.

Como te habrás dado cuenta durante la adolescencía ocurren grandes cambios que se relacionan con los efectos que producen las hormonas que viajan largas distancías por nuestro cuerpo y tienen efectos duraderos sobre nuestras funciones corporales.

Las hormonas modífican el funcionamiento de nuestro sistema nervioso afectando nuestra conducta, que incluyen la aparición de nuevas ideas, nuevos intereses,

nuevos amígos y amígas.

Para saber más: https://www.psiquislab.cl/maqueta

