



Factores de Riesgo en la Salud Mental en la Adolescencia



OBJETIVO

Dar a conocer los principales factores asociados a la salud que pueden poner en riesgo a los adolescentes, categorizando las dimensiones conductuales psicopatológicas, consumo de sustancias, interacción social y uso de redes sociales; con el propósito de fortalecer las estrategias de intervención y prevención.

Salud Mental en los Adolescentes

Se refiere al estado de bienestar emocional, psicológico y social que les permita desenvolverse de forma equilibrada durante una etapa de cambios físicos, cognitivos y emocionales.



Cambios Conductuales y Actitudinales

Disminución del interés por actividades que antes se disfrutaban.

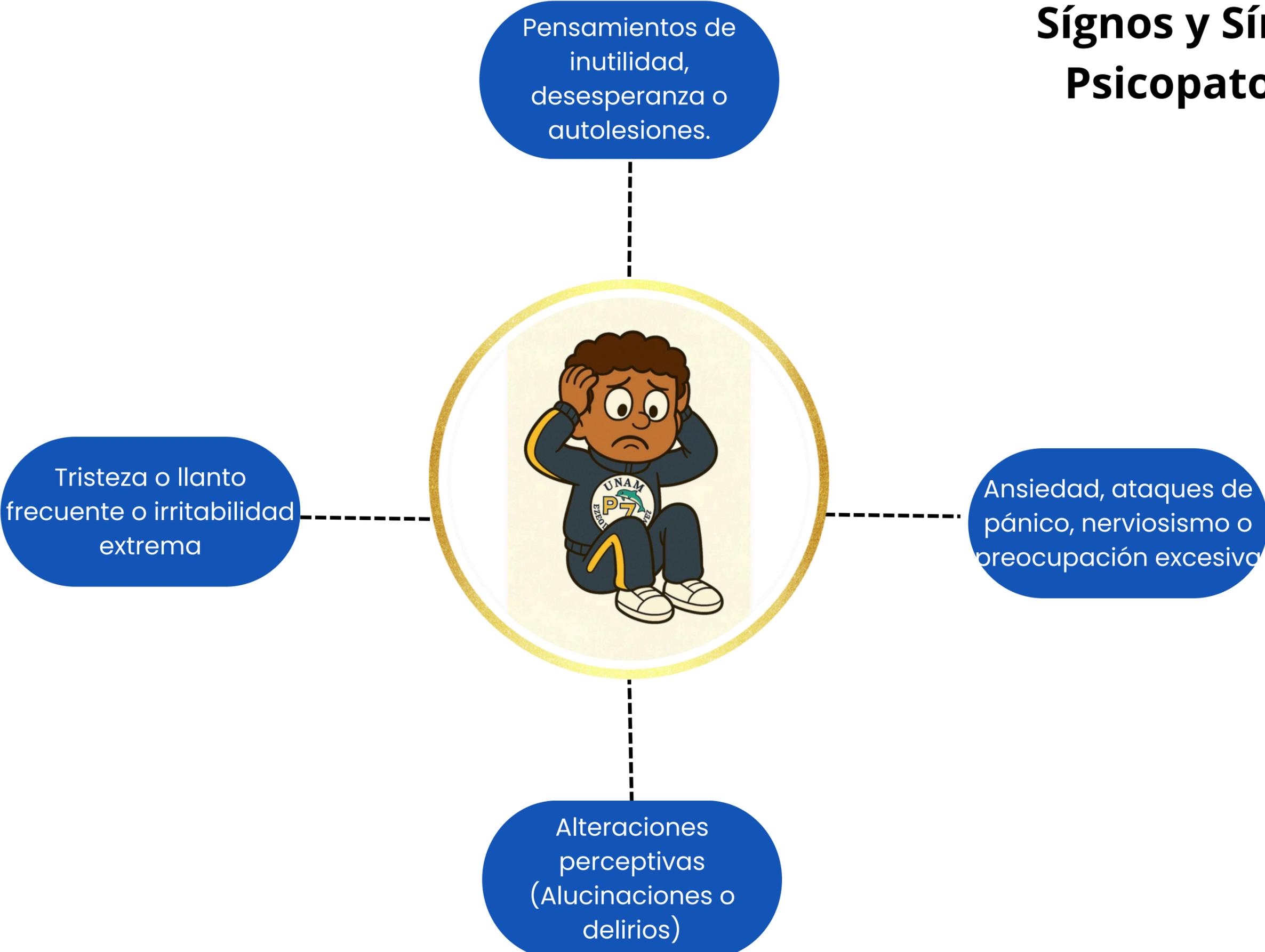
Cambios de los hábitos de sueño.
(Dormir mucho o muy poco)

Baja en el rendimiento académico sin alguna razón aparente.

Cambios en la alimentación:
comer de más o dejar de comer como antes

Irritabilidad o conductas desafiantes con figuras de autoridad

Sígnos y Síntomas Psicopatológicos



Riesgo de Consumo de Sustancias

Comentarios frecuentes de sobre alcohol, drogas u otras sustancias.

Cambio de grupos sociales (amistades) por entornos de riesgo

Conductas impulsivas o búsqueda de sensaciones por medio de sustancias.

Presencia de parafernalia. (Pipas, cigarros o botellas escondidas)

Bajo control de impulsos o desinhibición frecuente en fiestas.



Problemas de Interacción Social

Conflictos constantes con compañeros o familiares

Dependencia excesiva de una amistad/pareja. (Relación codependiente)

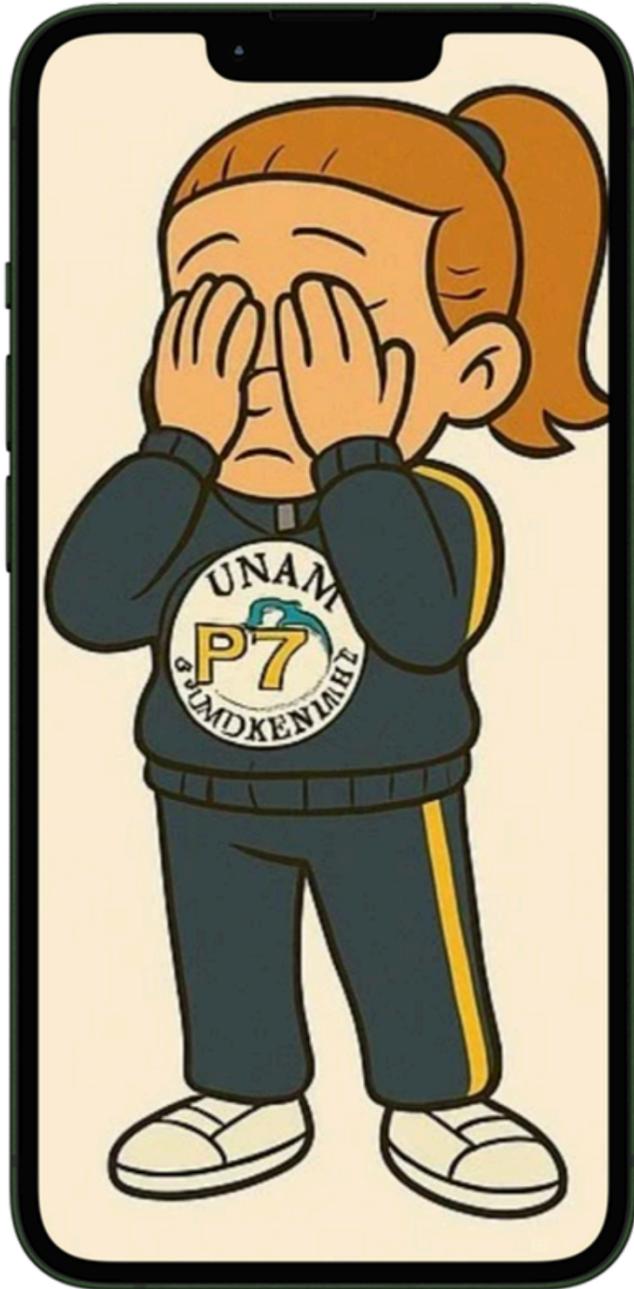
Dificultades para expresar emociones o comunicarse asertivamente

Intolerancia a la crítica, dificultad para trabajar en equipo

Aislamiento social, evitar reuniones o amigos



Problemas Relacionados con Redes Sociales



Uso excesivo de redes sociales que interfieren con el sueño o la escuela

Ciberacoso, recibir o enviar mensajes agresivos.

Privación del sueño por permanecer conectado de noche.

Comparaciones constantes con otros, baja autoestima al ver publicaciones de otros.

Publicación de contenido relacionado con autolesiones, odio o violencia.

Contáctanos

Si te identificas o identificas a alguien con uno o más de los rasgos descritos, no dudes en contactarte con nosotros para recibir apoyo psicológico.



espora.enp7@enp.unam.mx



Edificio C entre C-003 y C-004

