

Presentación de la página web

Salas psicológicas

Página web dirigida a adolescentes, docentes y padres de familia con el fin de informar
y promover la salud mental

Ps. Dayana Beatriz Salas Salas

Asesor

Mg. Cristóbal Ovidio Muñoz Arroyave

Universidad CES

Facultad de Psicología,

Especialización Salud Mental del Niño y el Adolescente

Medellín. 2014

Salas Psicológicas es un espacio que nace en la Especialización de Salud Mental del Niño y el Adolescente de la Universidad CES de Medellín con la preocupación por la población adolescente, de brindar Información clara precisa oportuna y validada científicamente sobre sus condiciones de desarrollo. Las necesidades que presentan, y las problemáticas que vivencian.

Es una página que aporta a padres y docentes que quieren saber sobre su hijo o su estudiante y las maneras como resolver o afrontar las situaciones de riesgo.

La construcción de la página se realiza mediante búsqueda bibliográfica, libros artículos acceso a información del desarrollo, libros de salud mental del adolescente. Donde se tiene bibliografía clara, básica, nueva, y donde se crean espacios de comunicación mediante los links informativos. Habrán videos como recurso de apoyo a las diversas temáticas tratadas en la página.

Accediendo a esta página las personas podrán observar las ventajas y desventajas que se presentan con las conductas de riesgo durante este ciclo vital de la adolescencia. Y podrán tener información clara y precisa, además de un espacio de interlocución que les permitirá saber sobre sus inquietudes y encontrar estrategias de afrontamiento que podrían implementar en su vida cotidiana.

Una vez que los adolescentes y las personas accedan a estos contenidos podrán conocer y tomar consciencia de estos asuntos de una manera más reflexiva y sencilla y práctica. Serán capaces de tomar ideas, opiniones y medidas, entorno a la información que hay allí para utilizarla desde los diferentes roles y campos que ejercen en su cotidianidad. El link de la página web es: www.salaspsicologicas.com



SALAS PSICOLÓGICAS

Somos un espacio orientado a la adolescencia y las condiciones de su desarrollo

ADOLESCENCIA

Una etapa del desarrollo biológico que determina la salud mental del adulto

SALUD MENTAL

Conoce el estado de equilibrio entre una persona y su entorno socio-cultural

BLOG

Documentos y artículos de especialistas abordando temas de interés general

 julio 2014

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
	« jun					



PSICOLOGIA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA
 El sexo y los medios de comunicación
 19 JUN, 2014

CATEGORÍAS

- Autoestima
- Psicología
- Salud mental
- Tecnología

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS DE LA PÁGINA

Es un sitio web desarrollado en la plataforma Wordpress en la versión 3.9 es una plataforma de gestión de sitios web tipo blog actualmente el 25% de los sitios web del mundo este desarrollado en este sistema.

La orientación del sitio web es estética y funcional, con el fin de lograr una apariencia limpia y sofisticada y a la vez accesible desde cualquier dispositivo (escritorio o móvil). Los artículos publicados en este sitio web tienen habilitado el módulo de comentarios para conocer las opiniones de los usuarios que accedan al sitio.

CONTENIDO DE LA PÁGINA

SALAS PSICOLÓGICAS

Es una sección en la que usted podrá encontrar:

- ☐ Información general sobre que es Salas Psicológicas como espacio de prevención y promoción de la salud mental del adolescente.
- ☐ Información básica sobre la autora de la página; perfil, estudios realizados y experiencia profesional.
- ☐ Objetivos de la página, es decir las apuestas académicas y técnicas que tiene como espacio de formación.

Información

¿Qué es Salas Psicológicas?

Salas Psicológicas es un espacio que nace en la Especialización de Salud Mental del Niño y el Adolescente de la Universidad CES de Medellín con la preocupación por la población adolescente, de brindar información clara precisa oportuna y validada científicamente sobre sus condiciones de desarrollo. Las necesidades que presentan, y las problemáticas que vivencian.



Es una página que aporta a padres y docentes que quieren saber sobre su hijo o su estudiante y las maneras como resolver o afrontar las situaciones de riesgo.

La construcción de la página se realiza mediante búsqueda bibliográfica, libros y artículos acceso a información del desarrollo, libros de salud mental del adolescente. Donde se tiene bibliografía clara, básica, nueva, y donde se crean espacios de comunicación mediante los links informativos. Habrán videos como recurso de apoyo a las diversas

temáticas tratadas en la página.

Accediendo a esta página las personas podrán observar las ventajas y desventajas que se presentan con las conductas de riesgo durante este ciclo vital de la adolescencia. Y podrán tener información clara y precisa, además de un espacio de interlocución que les permitirá saber sobre sus inquietudes y encontrar estrategias de afrontamiento que podrían implementar en su vida cotidiana.

Una vez que los adolescentes y las personas accedan a estos contenidos podrán conocer y tomar consciencia de estos asuntos de una manera más reflexiva y sencilla y práctica. Serán capaces de tomar ideas, opiniones y medidas, entorno a la información que hay allí. Y utilizarla desde los diferentes roles y campos que ejercen en su cotidianidad.



Por: **Dayana Salas Salas**

Psicóloga, UPB

Especialista en salud mental del niño y del adolescente, CES

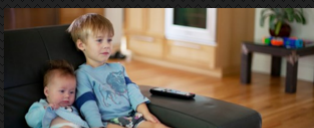
- 
PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA
 El sexo y los medios de comunicación
 19 JUN, 2014
- 
PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL
 Relaciones interpersonales
 16 JUN, 2014
- 
PSICOLOGÍA / TECNOLOGÍA
 Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
 21 MAR, 2014
- 
PSICOLOGÍA
 Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
 21 MAR, 2014
- 
AUTOESTIMA / PSICOLOGÍA
 10 tips para mejorar la autoestima
 11 MAR, 2014

ENTRADAS RECIENTES

- El sexo y los medios de comunicación
- Relaciones interpersonales
- Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
- Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
- 10 tips para mejorar la autoestima

julio 2014

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13



CATEGORÍAS

Autoestima

Psicología

OBJETIVOS

En esta sección encontrará el objetivo general y los objetivos específicos de este sitio web, y sus contenidos en general.




[HOME](#)
[SALAS PSICOLÓGICAS](#)
[ADOLESCENCIA](#)
[SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE](#)
[ARTÍCULOS](#)
[ACTUALÍZATE](#)
[CONTÁCTENOS](#)

Objetivos

OBJETIVO GENERAL

Promover la salud mental de los adolescentes con información científica y cotidiana que permita a las personas conocer las diversas situaciones que se viven y reconocer estrategias de afrontamiento en esta etapa del desarrollo humano.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

1. Caracterizar la adolescencia como etapa del desarrollo desde una mirada positiva.
2. Brindar recomendaciones para padres y a adolescentes
3. Brindar espacios de interacción sobre adolescentes






Por: Dayana Salas Salas
 Psicóloga, UPB
 Especialista en salud mental del niño y del adolescente, CES



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA
 El sexo y los medios de comunicación
 19 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL
 Relaciones interpersonales
 16 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / TECNOLOGÍA
 Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
 21 MAR, 2014



PSICOLOGÍA
 Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
 21 MAR, 2014



AUTOESTIMA / PSICOLOGÍA
 10 tips para mejorar la autoestima
 11 MAR, 2014

ENTRADAS RECIENTES

- El sexo y los medios de comunicación
- Relaciones interpersonales
- Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
- Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
- 10 tips para mejorar la autoestima

ADOLESCENCIA

Es una sección en la que usted podrá encontrar la caracterización de la adolescencia como etapa del desarrollo desde las diferentes esferas del desarrollo humano y social, temas como desarrollo físico, social, emocional y psicológico son abordados de una manera clara, precisa y técnica.




[HOME](#)
[SALAS PSICOLÓGICAS](#)
[ADOLESCENCIA](#)
[SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE](#)
[ARTÍCULOS](#)
[ACTUALÍZATE](#)
[CONTÁCTENOS](#)

Qué es adolescencia

La adolescencia es definida por la OMS como los jóvenes entre los 10 a los 19 años habla de ellos más desde la prevención y promoción de la salud mental. Dice que son un grupo sano. Sin embargo, muchos mueren de forma prematura debido a accidentes, suicidios, violencia, complicaciones relacionadas con el embarazo y enfermedades prevenibles o tratables. Más numerosos aún son los que tienen problemas de salud o discapacidades.



Además, muchas enfermedades graves de la edad adulta comienzan en la adolescencia. Por ejemplo, el consumo de tabaco, las infecciones de transmisión sexual, entre ellas el VIH, y los malos hábitos alimentarios y de ejercicio, son causas de enfermedad o muerte prematura en fases posteriores de la vida.

Es la etapa que se extiende desde los 12-13 años hasta aproximadamente el final de la segunda década de la vida. Etapa de transición en la que no se es niño (a), pero en la que aún no se tiene el estatus de adulto. Erikson la denominó como el compás de espera que la sociedad da a sus miembros jóvenes, mientras se preparan para ejercer los roles adultos.

Es un periodo de cambios bio-psico-sociales donde el individuo tiene una búsqueda de una propia identidad lo cual lo convierte en una persona que es susceptible a cambiar repentinamente su forma de actuar.

Si no se da una educación con límites bien establecidos en el hogar y con las figuras de autoridad apropiadas, o no se respetan normas y acuerdos. Se corre el riesgo de que los padres sean remplazados por otras personas en las cuales el adolescente se identifica, y pierden autoridad y mando.








PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA
El sexo y los medios de comunicación
19 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL
Relaciones interpersonales
16 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / TECNOLOGÍA
Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
21 MAR, 2014



PSICOLOGÍA
Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
21 MAR, 2014



AUTOESTIMA / PSICOLOGÍA
10 tips para mejorar la autoestima
11 MAR, 2014

ENTRADAS RECIENTES

- El sexo y los medios de comunicación
- Relaciones interpersonales
- Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
- Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión

DESARROLLO DEL ADOLESCENTE

En esta sección encontrara las etapas del desarrollo del adolescente que son: el desarrollo físico, el desarrollo emocional, el desarrollo social y el desarrollo psicológico y de la importancia de estos factores en la vida e interacción del adolescente en el medio social que lo rodea.




[HOME](#)
[SALAS PSICOLÓGICAS](#)
[ADOLESCENCIA](#)
[SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE](#)
[ARTÍCULOS](#)
[ACTUALÍZATE](#)
[CONTÁCTENOS](#)

Desarrollo físico



El desarrollo físico del adolescente no se da por igual en todos los individuos, por lo cual en muchos casos este desarrollo se inicia tempranamente o tardíamente. Los adolescentes que maduran prematuramente muestran mayor seguridad, son menos dependientes y manifiestan mejores relaciones interpersonales; por el contrario, quienes maduran tardíamente, tienden a poseer un auto-concepto negativo de sí mismos, sentimientos de rechazo, dependencia y rebeldía. De ahí la importancia de sus cambios y aceptación de tales transformaciones para un adecuado ajuste emocional y psicológico (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia et. al., 2001).



Por: Dayana Salas Salas
 Psicóloga, UPB
 Especialista en salud mental del niño y del adolescente, CES








PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA
 El sexo y los medios de comunicación
 19 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL
 Relaciones interpersonales
 16 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / TECNOLOGÍA
 Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
 21 MAR, 2014



PSICOLOGÍA
 Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
 21 MAR, 2014



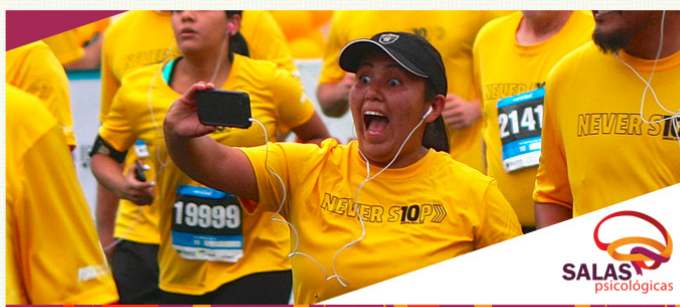
AUTOESTIMA / PSICOLOGÍA
 10 tips para mejorar la autoestima
 11 MAR, 2014

ENTRADAS RECIENTES

- El sexo y los medios de comunicación
- Relaciones interpersonales
- Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
- Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
- 10 tips para mejorar la autoestima

Desarrollo emocional

Durante el proceso del desarrollo psicológico y búsqueda de identidad, el adolescente experimentará dificultades emocionales. Conforme el desarrollo cognitivo avanza hacia las operaciones formales, los adolescentes se vuelven capaces de ver las incoherencias y los conflictos entre los roles que ellos realizan y los demás, incluyendo a los padres.



La solución de estos conflictos ayuda al adolescente a elaborar su nueva identidad con la que permanecerá el resto de su vida. El desarrollo emocional, además, está influido por diversos factores que incluyen expectativas sociales, la imagen personal y el afrontamiento al estrés (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia et. al., 2001).



Por: **Dayana Salas Salas**

Psicóloga, UPB

Especialista en salud mental del niño y del adolescente, CES

- 




PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA
 El sexo y los medios de comunicación
 19 JUN, 2014
- 
PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL
 Relaciones interpersonales
 16 JUN, 2014
- 
PSICOLOGÍA / TECNOLOGÍA
 Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
 21 MAR, 2014
- 
PSICOLOGÍA
 Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
 21 MAR, 2014
- 
AUTOESTIMA / PSICOLOGÍA
 10 tips para mejorar la autoestima
 11 MAR, 2014

ENTRADAS RECIENTES

-  El sexo y los medios de comunicación
-  Relaciones interpersonales
-  Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
-  Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
-  10 tips para mejorar la autoestima

julio 2014						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA
 El sexo y los medios de comunicación
 19 JUN, 2014

CATEGORÍAS

-  Autoestima
-  Psicología
-  Salud mental
-  Tecnología

Desarrollo social



En la adquisición de actitudes, normas y comportamientos, la sociedad es de gran influencia, este proceso se denomina socialización, el cual pasa por una etapa conflictiva durante la adolescencia (Brukner, 1975). El desarrollo social y las relaciones de los adolescentes abarcan al menos seis necesidades importantes (Rice, 2000):

1. Necesidad de formar relaciones afectivas significativas, satisfactorias
2. Necesidad de ampliar las amistades de la niñez conociendo a personas de diferente condición social, experiencias e ideas.
3. Necesidad de encontrar aceptación, reconocimiento y estatus social en los grupos.
4. Necesidad de pasar del interés homosocial y de los compañeros de juegos de la niñez mediana a los intereses y las amistades heterosociales.
5. Necesidad de aprender, adoptar y practicar patrones y habilidades en las citas, de forma que contribuyan al desarrollo personal y social, a la selección inteligente de pareja y un matrimonio con éxito.
6. Necesidad de encontrar un rol sexual masculino o femenino y aprender la conducta apropiada al sexo.

Los nuevos sentimientos y necesidades emocionales, la búsqueda de la independencia, la emancipación de los padres, ocasiona que el apoyo que antes era proporcionado por la familia se busque en otros adolescentes comúnmente de su misma edad. Lo anterior está muy ligado a la dinámica familiar que él adolescente presente, ya que si el menor cuenta con una buena dinámica familiar y buena comunicación con sus padres, tendrá menor necesidad de acceder a las demandas de otros adolescentes, de igual forma aceptará las opiniones de los padres por encima de sus compañeros, por lo menos en algunas áreas (Rice, 2000).

En relación de pertenecer a un grupo social, se convierte en un asunto de importancia en esta etapa, debido a que de esta manera los adolescentes buscan formar relaciones y compartir intereses comunes (Rice, 2000).



Esta búsqueda de pertenencia refuerza la imagen propia, por lo cual al ser rechazado por los demás se convierte en un grave problema.

De tal forma, la meta es ser aceptado por los miembros de una pandilla o de un grupo al que admiran. Como consecuencia, este grupo les ayudara a establecer límites personales y en ocasiones aprender habilidades sociales necesarias para obtener un auto-concepto de la sociedad que le ayudará a formar parte del mundo adulto más adelante (Rice, 2000).

-  **PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA**
El sexo y los medios de comunicación
19 JUN, 2014
-  **PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL**
Relaciones interpersonales
16 JUN, 2014
-  **PSICOLOGÍA / TECNOLOGÍA**
Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
21 MAR, 2014
-  **PSICOLOGÍA**
Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
21 MAR, 2014
-  **AUTOESTIMA / PSICOLOGÍA**
10 tips para mejorar la autoestima
11 MAR, 2014

ENTRADAS RECIENTES

-  El sexo y los medios de comunicación
-  Relaciones interpersonales
-  Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
-  Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
-  10 tips para mejorar la autoestima

Desarrollo psicológico

Los cambios físicos en el adolescente siempre serán acompañados por cambios psicológicos, tanto a nivel cognitivo como a nivel comportamental, la aparición del pensamiento abstracto influye directamente en la forma en como el adolescente se ve a sí mismo, se vuelve introspectivo, analítico, autocrítico; adquiere la capacidad de construir sistemas y teorías, además de estar interesado por los problemas inactuales, es decir, que no tienen relación con las realidades vividas día a día.



La inteligencia formal da paso a la libre actividad de la reflexión espontánea en el adolescente, y es así como éste toma una postura egocéntrica intelectualmente (Craig, 1997; Delval, 2000; Papalia et. al., 2001).

El equilibrio se alcanza cuando la reflexión comprende que la función que le corresponde no es la contradecir sino la de anticiparse e interpretar la experiencia (Piaget, 1984). Mussen et. al., (1982), definen estos cambios psicológicos, de forma gradual más allá de operaciones formales de pensamiento, se alcanza la

independencia respecto a la familia, y hay una mejor adaptación a la madurez sexual, además de establecerse relaciones viables y de cooperación con sus pares.

Su vida toma rumbo y se adquiere el sentido de identidad, de tal forma que al final, logra adquirir las características psicológicas sobresalientes en un adulto: la independencia y la autonomía.



Por: **Dayana Salas Salas**

Psicóloga, UPB

Especialista en salud mental del niño y del adolescente, CES

- 
PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA
 El sexo y los medios de comunicación
 19 JUN, 2014
- 
PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL
 Relaciones interpersonales
 16 JUN, 2014
- 
PSICOLOGÍA / TECNOLOGÍA
 Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
 21 MAR, 2014
- 
PSICOLOGÍA
 Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
 21 MAR, 2014
- 
AUTOESTIMA / PSICOLOGÍA
 10 tips para mejorar la autoestima
 11 MAR, 2014

ENTRADAS RECIENTES

-  El sexo y los medios de comunicación
-  Relaciones interpersonales
-  Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
-  Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
-  10 tips para mejorar la autoestima

julio 2014						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
« jun						



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA
 El sexo y los medios de comunicación
 19 JUN, 2014

CATEGORÍAS

-  Autoestima
-  Psicología
-  Salud mental
-  Tecnología

SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE

Luego de identificar las principales dificultades que enfrentan los adolescentes en su desarrollo y salud mental, se dedica un tiempo a abordar temáticas como la depresión, los trastornos alimentarios, la conducta sexual y el uso de drogas.

De una manera sencilla se presentan cada una de estas problemáticas, brindando información que permita a padres, docentes y adolescentes, encontrar una guía rápida que permita despejar sus dudas, así como identificar situaciones de riesgo y factores protectores.




[HOME](#)
[SALAS PSICOLÓGICAS](#)
[ADOLESCENCIA](#)
[SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE](#)
[ARTÍCULOS](#)
[ACTUALÍZATE](#)
[CONTÁCTENOS](#)

Depresión

La depresión clínica es un trastorno del estado anímico en el cual los sentimientos de tristeza, pérdida, ira o frustración interfieren con la vida diaria durante un período de tiempo prolongado.

Los síntomas de depresión abarcan



- Estado de ánimo irritable o bajo la mayoría de las veces.
- Pérdida de placer en actividades habituales.
- Dificultad para conciliar el sueño o exceso de sueño.
- Cambio grande en el apetito, a menudo con aumento o pérdida de peso.
- Cansancio y falta de energía.
- Sentimientos de inutilidad, odio a sí mismo y culpa.
- Dificultad para concentrarse.
- Movimientos lentos o rápidos.
- Inactividad y retraimiento de las actividades usuales.

- Sentimientos de desesperanza y abandono.
- Pensamientos repetitivos de muerte o suicidio.

La baja autoestima es común en la depresión, al igual que los arrebatos repentinos de ira y falta de placer en actividades que normalmente hacen feliz a la persona, entre ellas, la actividad sexual.

Los tipos principales de depresión abarcan:

- Depresión mayor: deben presentarse 5 o más síntomas de la lista de arriba, durante al menos dos semanas para diagnosticar este tipo de depresión. La depresión mayor tiende a continuar durante al menos 6 meses si no recibe tratamiento. (Se dice que usted tiene depresión menor si presentan menos de 5 de estos síntomas durante al menos 2 semanas. La depresión menor es similar a la depresión mayor o grave, excepto que la primera sólo tiene de 2 a 4 síntomas).
- Depresión atípica: ocurre en aproximadamente un tercio de los pacientes con depresión. Los








PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA
El sexo y los medios de comunicación
19 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL
Relaciones interpersonales
16 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / TECNOLOGÍA
Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
21 MAR, 2014



PSICOLOGÍA
Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
21 MAR, 2014

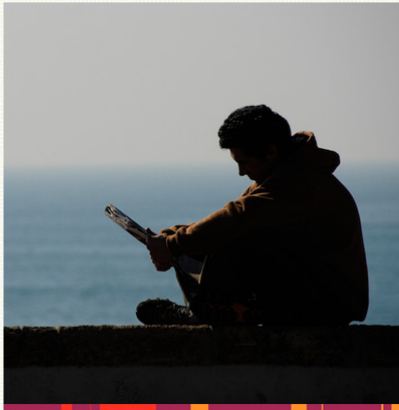


AUTOESTIMA / PSICOLOGÍA
10 tips para mejorar la autoestima
11 MAR, 2014

ENTRADAS RECIENTES

- El sexo y los medios de comunicación
- Relaciones interpersonales
- Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
- Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
- 10 tips para mejorar la autoestima

Causas de la depresión



La depresión a menudo se transmite de padres a hijos; esto puede deberse a los genes (hereditaria), comportamientos aprendidos en el hogar o ambos.

Incluso si los genes hacen que usted sea más propenso a presentar depresión, un hecho estresante o infeliz en la vida generalmente desencadena esta afección.

Muchos factores pueden causar depresión, como:

- Alcoholismo o drogadicción
- Afecciones y tratamientos médicos, como:
- Ciertos tipos de cáncer

- Dolor prolongado
- Problemas para dormir
- Medicamentos esteroides
- Baja actividad de la tiroides (hipotiroidismo)
- Situaciones o hechos estresantes en la vida, como:
 - Maltrato o rechazo
 - Ruptura de relaciones con el novio o la novia
 - Ciertos tipos de cáncer
 - Muerte de un amigo o familiar
 - Divorcio, incluso el divorcio de los padres
 - Desaprobar una asignatura
 - Enfermedad en la familia
 - Pérdida del trabajo
 - Aislamiento social

SINTOMAS DE LA DEPRESION EN ADOLESCENTES

- Irritabilidad frecuente con brotes repentinos de ira.
- Mayor sensibilidad a la crítica.
- Quejas de dolores de cabeza, de estómago u otros problemas corporales. Es posible que su hijo vaya mucho a la enfermería de la escuela.
- Retraimiento de personas como los padres o algunos amigos.
- No disfrutar de las actividades que por lo general le gustan.
- Sentirse cansado durante gran parte del día.
- Sentimientos de tristeza o melancolía la mayor parte del tiempo.

Cuidados en el hogar para personas con depresión

Sin importar el tipo y gravedad de la depresión, las siguientes medidas de cuidados personales pueden ayudar:

- Dormir bien.
- Consumir una alimentación nutritiva y saludable.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Evitar el consumo de alcohol, marihuana y otras drogas psicoactivas.
- Involucrarse en actividades que lo hagan feliz.
- Pasar el tiempo con familiares y amigos.
- Si usted es una persona religiosa o espiritual, hable con clérigos o consejeros espirituales.
- Contemple la posibilidad de la meditación, u otras alternativas como los métodos de relajación,



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA

El sexo y los medios de comunicación

19 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL

Relaciones interpersonales

16 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / TECNOLOGÍA

Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?

21 MAR, 2014



PSICOLOGÍA

Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión

21 MAR, 2014



AUTOESTIMA / PSICOLOGÍA

10 tips para mejorar la autoestima

11 MAR, 2014

ENTRADAS RECIENTES

[El sexo y los medios de comunicación](#)

[Relaciones interpersonales](#)

[Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?](#)

[Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión](#)

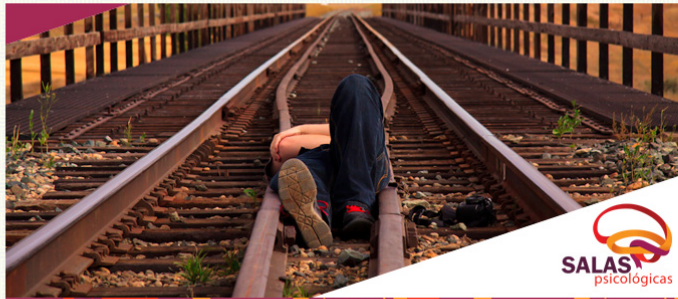
[10 tips para mejorar la autoestima](#)

Suicidio

- Los comportamientos suicidas pueden ser causados por una situación o hecho que la persona ve como agobiante, tales como:
 - El envejecimiento (los ancianos tienen la tasa más alta de suicidio).
 - La muerte de un ser querido.
 - La dependencia de las drogas o del alcohol.
 - Un trauma emocional.
 - Enfermedades físicas graves.
 - El desempleo o los problemas financieros.

INTENTO DE SUICIDIO

Según la organización mundial de la salud se define el intento suicida como un acto "no habitual con resultado no letal, deliberadamente iniciado y realizado por el sujeto para causarse auto-lesión o determinarla sin la intervención de otros, o también ocasionarla por ingesta de medicamentos o dosis superior reconocida como terapéutica.



los criterios operativos de un suicidio son:

- Un acto con resultado letal;
- Deliberadamente iniciado y realizado por un sujeto
- El sujeto sabe y espera el resultado letal y
- Busca la muerte como un instrumento para obtener cambios deseables en la actividad consciente y/o en el medio social.
- El suicidio: es el acto de quitarse deliberadamente la propia vida. El comportamiento suicida es cualquier acción que pudiera llevar a una persona a morir, como tomar una sobredosis de fármacos o estrellar un automóvil de forma deliberada.

Los factores de riesgo del suicidio en adolescentes abarcan:

- Acceso a armas de fuego.
- Miembro de la familia que cometió suicidio.
- Antecedentes de autoagresión deliberada.
- Antecedentes de abandono o maltrato.
- Vivir en comunidades en donde ha habido brotes recientes de suicidio en personas jóvenes.
- Ruptura sentimental.



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA

El sexo y los medios de comunicación

19 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL

Relaciones interpersonales

16 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / TECNOLOGÍA

Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?

21 MAR, 2014



PSICOLOGÍA

Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión

21 MAR, 2014



AUTOESTIMA / PSICOLOGÍA

10 tips para mejorar la autoestima

11 MAR, 2014

ENTRADAS RECIENTES

[El sexo y los medios de comunicación](#)

[Relaciones interpersonales](#)

[Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?](#)

[Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión](#)

[10 tips para mejorar la autoestima](#)

Riesgos

LOS RIESGOS DE LA SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA



Los adolescentes por su impetuosidad e inexperiencia, constituyen un grupo de riesgo. Los tiempos han cambiado, y el que les toca vivir no es nada fácil. Nuevas enfermedades de transmisión sexual como el sida, embarazos no deseados, adicciones, son tan solo algunas de las cuestiones que preocupan a los padres. Pueden adoptarse diferentes posiciones a fin de afrontarlas, ya sea según la moral de la familia o su adaptación a los cambios que se viven.

Para algunos la mejor solución es la abstinencia, pero para otros pueden

aceptar con más espontaneidad que los adolescentes deben vivir sus propias experiencias. Lo cierto es que debemos tener presente que toda prohibición produce aumento del deseo, siempre es así, y si se niega la realidad sexual de los hijos, o se calla, por censura o pudor, los jóvenes llevarán a cabo sus experiencias de alguna u otra forma, totalmente abandonados de protección.

Como prevenir los riesgos en la sexualidad adolescente. Recomendaciones para padres

- La verdadera protección no es prohibir, sino informar. Ellos deben aprender a tomar las previsiones adecuadas en cada situación, ésta será la mejor manera de cuidarlos.
- La práctica sexual y las relaciones de riesgo que se repiten sin protección, son síntomas de problemas emocionales, es el reflejo de un estilo de vida llevada al límite.
- Si su hijo repite constantemente estos comportamientos y evade ser responsable frente a estos, es mejor que consulte a un profesional del área de la salud que lo pueda orientar. Ya que por lo general, los adolescentes que asumen estos riesgos tienden a repetirlos en otras facetas de su vida y necesitan ayuda; en primer lugar de su familia.



Por: **Dayana Salas Salas**

Psicóloga, UPB

Especialista en salud mental del niño y del adolescente, CES



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA

El sexo y los medios de comunicación

19 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL

Relaciones interpersonales

16 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / TECNOLOGÍA

Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?

21 MAR, 2014



PSICOLOGÍA

Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión

21 MAR, 2014



AUTOESTIMA / PSICOLOGÍA

10 tips para mejorar la autoestima

11 MAR, 2014

ENTRADAS RECIENTES

El sexo y los medios de comunicación

Relaciones interpersonales

Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?

Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión

10 tips para mejorar la autoestima

📅 julio 2014

L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
«	jun					



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA

El sexo y los medios de comunicación

19 JUN, 2014

CATEGORÍAS

Autoestima

Psicología

Salud mental

Tecnología

Problemas

PROBLEMAS EN EL EJERCICIO DE LA SEXUALIDAD



En el marco de la salud pública y los derechos reproductivos, el embarazo adolescente o embarazo precoz es aquel embarazo que se produce en una mujer adolescente; entre la adolescencia inicial o pubertad comienzo de la edad fértil y el final de la adolescencia.

La OMS establece la adolescencia entre los 10 y los 19 años. El término también se refiere a las mujeres embarazadas que no han alcanzado la mayoría de edad jurídica, variable según los distintos países del mundo, así como a las mujeres adolescentes embarazadas

que están en situación de dependencia de la familia de origen.



Por: **Dayana Salas Salas**

Psicóloga, UPB

Especialista en salud mental del niño y del adolescente, CES

- 
PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA
 El sexo y los medios de comunicación
 19 JUN, 2014
- 
PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL
 Relaciones interpersonales
 16 JUN, 2014
- 
PSICOLOGÍA / TECNOLOGÍA
 Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
 21 MAR, 2014
- 
PSICOLOGÍA
 Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
 21 MAR, 2014
- 
AUTOESTIMA / PSICOLOGÍA
 10 tips para mejorar la autoestima
 11 MAR, 2014

ENTRADAS RECIENTES

- El sexo y los medios de comunicación
- Relaciones interpersonales
- Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
- Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
- 10 tips para mejorar la autoestima

julio 2014						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
« jun						



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA
 El sexo y los medios de comunicación
 19 JUN, 2014

CATEGORÍAS

- Autoestima
- Psicología
- Salud mental
- Tecnología

Embarazo adolescente



Aunque la OMS considera el embarazo adolescente un problema culturalmente complejo, alienta a retrasar la maternidad y el matrimonio para evitar los altos índices de mortalidad materna y mortalidad de recién nacidos así como otras complicaciones sanitarias -parto prematuro, bajo peso, preeclampsia, anemia-, asociadas al embarazo en jóvenes adolescentes. En 2009 se estimaba que 16 millones de niñas de edades comprendidas entre los 15 y los 19 años daban a luz cada año, un 95% de esos nacimientos se producen en países en desarrollo, lo que representa el 11% de todos los

nacimientos en el mundo.

La OMS considera fundamental la promoción de la educación sexual, la planificación familiar, el acceso a los métodos anticonceptivos y la asistencia sanitaria universal, en el marco de la salud pública y los derechos reproductivos.



Por: **Dayana Salas Salas**

Psicóloga, UPB

Especialista en salud mental del niño y del adolescente, CES

- PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA**
 El sexo y los medios de comunicación
 19 JUN, 2014
- PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL**
 Relaciones interpersonales
 16 JUN, 2014
- PSICOLOGÍA / TECNOLOGÍA**
 Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
 21 MAR, 2014
- PSICOLOGÍA**
 Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
 21 MAR, 2014
- AUTOESTIMA / PSICOLOGÍA**
 10 tips para mejorar la autoestima
 11 MAR, 2014

ENTRADAS RECIENTES

- El sexo y los medios de comunicación
- Relaciones interpersonales
- Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
- Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
- 10 tips para mejorar la autoestima

julio 2014						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
« jun						



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA
 El sexo y los medios de comunicación
 19 JUN, 2014

CATEGORÍAS

- Autoestima
- Psicología
- Salud mental
- Tecnología

Transtornos alimenticios

ALIMENTACION DEL ADOLESCENTE

La adolescencia es una etapa de la vida marcada por importantes cambios emocionales, sociales y fisiológicos. Sobre estos últimos la alimentación cobra una especial importancia debido a que los requerimientos nutricionales, para hacer frente a estos cambios, son muy elevados y es necesario asegurar un adecuado aporte de energía y nutrientes para evitar situaciones carenciales que puedan ocasionar alteraciones y trastornos de la salud.



Anorexia Nerviosa

Las personas tienen una imagen distorsionada del cuerpo, que hace que se vean gordas incluso cuando están peligrosamente delgadas. A menudo se niegan a comer, hacen ejercicio compulsivamente y desarrollan hábitos inusuales como rehusar comer delante de los demás, pierden mucho peso y pueden incluso morir de hambre.

Bulimia Nerviosa

Las personas comen excesiva cantidad de alimentos, luego purgan sus cuerpos de los alimentos y las calorías que tanto temen usando laxantes, enemas o diuréticos, vomitando y/o haciendo ejercicio. A menudo actúan en secreto, se sienten asqueados y avergonzados cuando comen demasiado, pero también aliviados de la tensión y las emociones negativas una vez que sus estómagos están nuevamente vacíos.



Al igual que las personas con bulimia, aquellas con el trastorno de comer compulsivamente experimentan episodios frecuentes de comer fuera de control. La diferencia es que los comedores compulsivos no purgan sus cuerpos del exceso de calorías. Es importante prevenir conductas problemáticas para que no se conviertan en trastornos en la alimentación totalmente desarrollados.

La anorexia y la bulimia, por ejemplo, suelen estar precedidas de una dieta muy estricta y pérdida de peso. El trastorno de comer compulsivamente

puede comenzar con comilonas ocasionales.

Cada vez que una conducta alimenticia comienza a tener un impacto destructivo en el desempeño de las

- 



- 

PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA
El sexo y los medios de comunicación
19 JUN, 2014
- 

PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL
Relaciones interpersonales
16 JUN, 2014
- 

PSICOLOGÍA / TECNOLOGÍA
Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
21 MAR, 2014
- 

PSICOLOGÍA
Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
21 MAR, 2014
- 

AUTOESTIMA / PSICOLOGÍA
10 tips para mejorar la autoestima
11 MAR, 2014

ENTRADAS RECIENTES

-  El sexo y los medios de comunicación
-  Relaciones interpersonales
-  Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
-  Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
-  10 tips para mejorar la autoestima

Recomendaciones

RECOMENDACIONES PARA LOS PADRES



Se debe hacer frente a la alimentación del adolescente conociendo los requerimientos nutricionales, sabiendo elegir los alimentos que garantizan una dieta suficiente en energía y nutrientes, organizando y estructurando las comidas a lo largo del día.

- Por último es importante conocer aquellas situaciones que pueden afectar a los adolescentes y en las que se debe llevar a cabo alguna modificación de la dieta.
- Es importante que los padres si desconocen del tema busquen a un nutricionista o un médico que

pueda asesorarlo a él y a su hijo respecto a la alimentación adecuada.

- Es importante que los padres estén atentos a las necesidades nutricionales de los adolescentes ya que estas vienen marcadas por los procesos de maduración sexual, aumento de talla y aumento de peso, característicos de esta etapa de la vida.
- Estos procesos requieren una elevada cantidad de energía y nutrientes, hay que tener en cuenta que en esta etapa el adolescente gana aproximadamente el 20% de la talla que va a tener como adulto y el 50% del peso.
- Estos incrementos se corresponden con aumento de masa muscular, y masa ósea. Toda esta situación se ve directamente afectada por la alimentación que debe estar dirigida y diseñada para cubrir el gasto que se origina.
- Es muy difícil establecer unas recomendaciones standard para los adolescentes debido a las peculiaridades individuales que presenta este grupo de población.
- La mayor parte de las recomendaciones se basan en el establecimiento de raciones que se asocian con una adecuada alimentación y el uso balanceado de los alimentos.
- Si su hijo no se alimenta adecuadamente no le ponga adjetivos, o sobre nombres que afecten su autoestima. trate de ser asertivo y hablarle de la mejor manera para que se alimente adecuadamente priorizando con él o ella en hábitos alimenticios saludables.
- Permita que su hijo haga una actividad extracurricular o incentive a realizarla que le aporte a su salud mental como asistir a un gimnasio montar bicicleta al aire libre, o trotar.



RECOMENDACIONES PARA LOS DOCENTES



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA

El sexo y los medios de comunicación

19 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL

Relaciones interpersonales

16 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / TECNOLOGÍA

Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?

21 MAR, 2014



PSICOLOGÍA

Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión

21 MAR, 2014



AUTOESTIMA / PSICOLOGÍA

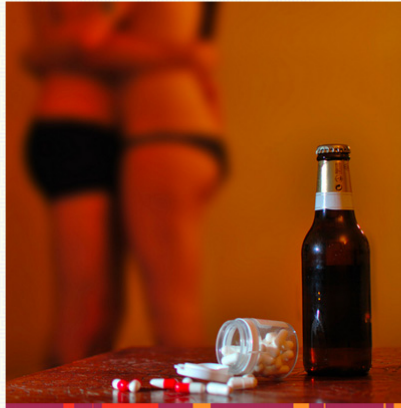
10 tips para mejorar la autoestima

11 MAR, 2014

ENTRADAS RECIENTES

- El sexo y los medios de comunicación
- Relaciones interpersonales
- Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
- Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
- 10 tips para mejorar la autoestima

Drogas



Hay diferentes tipos de drogas y aunque sus efectos pueden variar, el daño integral siempre es el mismo.

Hay drogas legales y socialmente admitidas y promovidas y otras ilegales.

Entre las legales están el tabaco, el café, las bebidas alcohólicas, los solventes industriales y los fármacos. Entre las ilegales están la marihuana, la cocaína, la heroína, etc.

Según los efectos en el organismo, las sustancias adictivas pueden ser estimulantes, depresivas, narcóticas o

alucinógenas.

Entre las principales drogas estimulantes están la cocaína, y otras que, ya sean inhaladas, fumadas o inyectadas, producen incremento en la alerta, excitación, euforia, aumento del pulso cardíaco y la presión sanguínea, insomnio e inapetencia.

Las sustancias depresivas, como el alcohol, provocan dificultad al hablar, desorientación, tambaleo al caminar y embriaguez.

Las drogas más reconocidas son:

Nombre de Droga:	Alcohol
Tipo de Droga:	Depresivo
Otros Nombres:	Cerveza, vino, licor.
Forma de Consumo:	Oral
Efectos:	Adicción (alcoholismo), mareos, náusea, vómitos, resacas, dificultad de expresión, sueño interrumpido, problemas motores, conducta agresiva, problemas al embarazo, depresión respiratoria y muerte (en dosis altas).
Nombre de Droga:	Ecstasy
Tipo de Droga:	Estimulante
Otros Nombres:	XTC, Adam, MDMA
Forma de Consumo:	Oral
Efectos:	Disturbios psiquiátricos como el pánico, la ansiedad, la depresión y la paranoia. Tensión muscular, náusea, visión borrosa, transpiración, palpitaciones elevadas, estremecimientos, alucinaciones, desmayos, escalofríos, problemas para dormir y falta de apetito.
Nombre de Droga:	Cocaína
Tipo de Droga:	Estimulante
Otros Nombres:	Perico.
Forma de Consumo:	Jalado o disuelto en agua e inyectado.

- 
PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA
 El sexo y los medios de comunicación
 19 JUN, 2014
- 
PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL
 Relaciones interpersonales
 16 JUN, 2014
- 
PSICOLOGÍA / TECNOLOGÍA
 Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
 21 MAR, 2014
- 
PSICOLOGÍA
 Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
 21 MAR, 2014
- 
AUTOESTIMA / PSICOLOGÍA
 10 tips para mejorar la autoestima
 11 MAR, 2014

ENTRADAS RECIENTES

- El sexo y los medios de comunicación
- Relaciones interpersonales
- Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
- Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
- 10 tips para mejorar la autoestima

Padres alerta

Recomendaciones para padres de familia

- los padres de familia y los profesores estén al tanto de los **cambios anímicos o de conducta en los niños y los adolescentes**, pues el consumo en estas etapas de la vida puede ser particularmente peligroso. *
 - La maduración cerebral termina entre los 22 y los 24 años, por lo que el uso de drogas antes de esta edad puede **inhibir el proceso de fortalecimiento de los circuitos neuronales**, lo que genera algunos de los problemas que hemos mencionado. *
 - Los padres pueden ayudar a su hijo brindándole una educación a temprana edad acerca de las drogas y el alcohol. *
 - Se debe propiciar espacios de comunicación, siendo ejemplo de modelo positivo y reconociendo y tratando desde el comienzo los problemas que surjan.
 - Se debe acudir a un profesional de la salud que lo pueda ayudar y orientar en el proceso de educación de su hijo.
 - Cuando tenga reuniones de adultos en casa no permita que su hijo (a) consuma bebidas alcohólicas de manera inadecuada, ni lo impulse a tomar si él o ella no lo desea.
- * Por: Jeanette Muñoz López y Jimena Herrerías Contreras PUBLICADO: MAR, 27, 2014.



En el mismo sentido, la experiencia muestra que los hijos de mujeres que consumen durante el embarazo **son irritables, hiperactivos y pueden tener problemas para dormir**. Una de las enfermedades asociadas al consumo de drogas durante la gestación es el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad.

Las drogas tienen la potencialidad de alterar la salud física y mental de las personas. Para evitar que lleguen a convertirse en un factor que altere la calidad de vida, lo mejor es prevenir y **buscar la asesoría de instituciones**.

Recomendaciones para los docentes

- Para los docentes es importante que estén atentos a los cambios de sus estudiantes respecto al cuidado de la salud, como su estado físico, su rendimiento académico, las interacciones con sus pares dentro de la institución educativa, o los cambios en la personalidad de los jóvenes.
- Es importante que los colegios aborden el tema de las drogas y el alcohol dando charlas conferencias y talleres psicoeducativos acerca de este tema, con el fin de hacer campañas de promoción y prevención que permitan que los jóvenes estén informados acerca del tema.



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA
El sexo y los medios de comunicación
19 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL
Relaciones interpersonales
16 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / TECNOLOGÍA
Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
21 MAR, 2014



PSICOLOGÍA
Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
21 MAR, 2014



AUTOESTIMA / PSICOLOGÍA
10 tips para mejorar la autoestima
11 MAR, 2014

ENTRADAS RECIENTES

- El sexo y los medios de comunicación
- Relaciones interpersonales
- Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
- Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
- 10 tips para mejorar la autoestima

ARTICULOS

Los artículos que aparecen en este link se hacen con el fin de hacer aportes al tema de adolescencia, tecnología y actualidad desde la psicología y la salud mental. Con el fin de promover las ventajas y desventajas de los medios de comunicación, la tecnología y los diversos temas actuales. Que también están implicados en el desarrollo del adolescente.

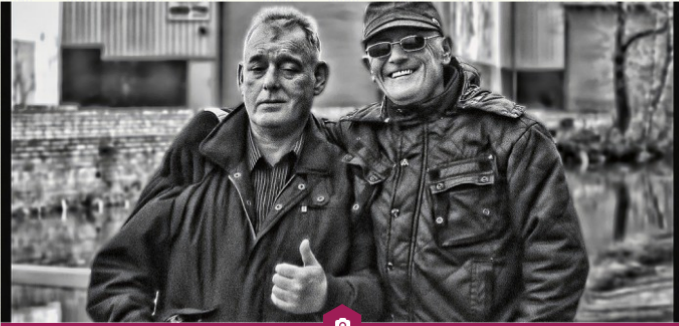
Estos artículos están acompañados de recomendaciones que permiten que los padres puedan informarse de una manera asertiva acerca de cómo estas temáticas influyen en la vida cotidiana de sus hijos y así poder hacer un manejo en el hogar adecuado frente a las dificultades que surjan o hacer una adecuada retroalimentación como parte del proceso de formación en el hogar y el entorno educativo.




[HOME](#)
[SALAS PSICOLÓGICAS](#)
[ADOLESCENCIA](#)
[SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE](#)
[ARTÍCULOS](#)
[ACTUALÍZATE](#)
[CONTÁCTENOS](#)

10 tips para mejorar la autoestima

AUTOESTIMA / PSICOLOGÍA 11 MAR, 2014



Es la percepción de nosotros mismos respecto a nuestra propia imagen, es la valoración que nos damos, así mismo nos proyectamos ante los demás. Les voy a dar diez herramientas para fortalecer nuestra autoestima.

1. Acéptate a ti mismo siendo consciente de tus fortalezas y debilidades.
2. No trates de cambiar tu manera de ser o personalidad por encajar en grupos sociales o lograr la aceptación de los demás.
3. Establece metas claras en tu vida de acuerdo a tus necesidades, y prioridades.
4. Ten la capacidad de soñar pero siempre con los pies en la tierra.
5. Cuida tu salud sin exponer tu cuerpo.
6. Potencializa lo que no te gusta de ti hacia cosas positivas tratando de ser una mejor persona cada día.
7. Respétate a ti mismo así los demás podrán hacerlo y si no lo hacen en ti estará la decisión de hacerte respetar de una manera asertiva.
8. No temas en dar un punto de vista a si sea diferente al tema que se está dando en determinando momento.
9. Haz una lista en tu libreta de apuntes en las cosas que desearías lograr y vez chuleando








PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA
El sexo y los medios de comunicación
19 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL
Relaciones Interpersonales
16 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / TECNOLOGÍA
Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
21 MAR, 2014



PSICOLOGÍA
Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
21 MAR, 2014



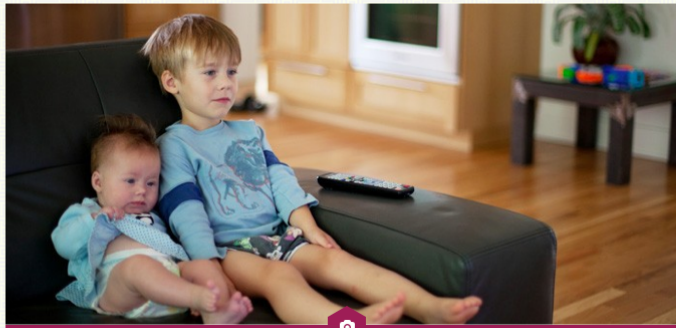
AUTOESTIMA / PSICOLOGÍA
10 tips para mejorar la autoestima
11 MAR, 2014

ENTRADAS RECIENTES

- El sexo y los medios de comunicación
- Relaciones interpersonales
- Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
- Nueve claves para no dejarte vencer de la

El sexo y los medios de comunicación

PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA 19 JUN, 2014 0



El sexo invade constantemente los medios de comunicación, las portadas de revista anuncian artículos sobre sexo. Los periódicos, la publicidad, el cine, y la televisión muestran repetidamente el sexo en sus múltiples facetas.

A cualquier hora del día pueden pasar contenido sexual de manera implícita o explícita sin los padres de familia percatarse de lo que están observando sus hijos. Hoy el internet permite una difusión pornográfica casi sin restricciones, y resulta difícil de regular el acceso a menores de edad y a los adolescentes.

Si observamos en el cine a pesar de los códigos de autorregulación que tienen los países para revisar y clasificar las películas, y los videos antes de que se hagan públicos. Todavía siguen entrando menores de edad a ver contenidos adultos a las salas de cine y lo delicado de esto es que muchas veces acompañados por adultos.

Las ventajas de la presencia del sexo en los medios de comunicación

- El sexo ha dejado de ser un tema tabú.
- El mostrar contenido en temas como la sexualidad promueve la tolerancia y la concientización.
- La información permite que las personas tengan un conocimiento y la responsabilidad en temas como: enfermedades, métodos de planificación, riesgos, problemáticas en torno al manejo de la sexualidad etc.
- Los profesionales de la salud pueden hablar de estos temas y educar a la población de manera práctica, sencilla y con un lenguaje menos técnico.

Las desventajas de la presencia del sexo en los medios de comunicación

- La pornografía está presente y al alcance de cualquier persona que acceda a estos



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA
El sexo y los medios de comunicación
19 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL
Relaciones interpersonales
16 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / TECNOLOGÍA
Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
21 MAR, 2014



PSICOLOGÍA
Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
21 MAR, 2014



AUTOESTIMA / PSICOLOGÍA
10 tips para mejorar la autoestima
11 MAR, 2014

ENTRADAS RECIENTES

- El sexo y los medios de comunicación
- Relaciones interpersonales
- Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
- Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
- 10 tips para mejorar la autoestima

Relaciones interpersonales

PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL 16 JUN, 2014 0



Las relaciones nos permiten alcanzar ciertos objetivos necesarios para el desarrollo de una sociedad, y la mayoría de estas metas estas implícitas en el momento en que nos relacionamos con otras personas.

Unas complementan nuestra vida de manera positiva y otras por el contrario pueden obstaculizar nuestro camino, y nos enfrentan a desafíos diarios que nos permite como seres humanos sortear las diversas situaciones que nos pueden hacer daño generando en nosotros tristeza, frustración, estrés, dolor o ansiedad.

Todos estos desafíos nos hacen ser recursivos ante las situaciones difíciles y es que esto nos da herramientas para enfrentar, aprender, y madurar, para resolver problemas y hacerle frente "a lo que nos cuesta".

Lo importante de todo esto es que debemos aprender a desarrollar habilidades sociales ya que la educación emocional nos permitirá tener actitudes positivas ante la vida.

Este desarrollo nos permitirá tener empatía frente a las demás personas, y ser más pacientes frente a los cambios que se van dando en nuestra vida.

De esta manera se desarrollaran actitudes para afrontar conflictos, frustraciones, fracasos y pérdidas. La meta de todas estas habilidades será promover nuestro propio bienestar y nuestra salud mental.

Diez tips para que el manejo de nuestras relaciones interpersonales sea en pro de nuestro bienestar emocional

1. Las relaciones interpersonales juegan un papel fundamental en el desarrollo integral de las personas, trata de respetar la personalidad el comportamiento y la cultura, de las personas que conoces.
2. La relación más importante es contigo mismo (a) es importante que dediques tiempo para ti, solamente así podrás tener relaciones empáticas y exitosas con los demás.
3. Aprende a sacarle partido a tus aspectos positivos de tal manera que fortalezcas tu autoestima es una manera de aceptarte y reconocer aquello que no se puede cambiar.
4. Reconoce lo bueno de las personas no te enfoques en lo negativo de cada uno (a)

🕒 ★ 💬 📧

- PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA**
El sexo y los medios de comunicación
19 JUN, 2014
- PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL**
Relaciones interpersonales
16 JUN, 2014
- PSICOLOGÍA / TECNOLOGÍA**
Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
21 MAR, 2014
- PSICOLOGÍA**
Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
21 MAR, 2014
- AUTOESTIMA / PSICOLOGÍA**
10 tips para mejorar la autoestima
11 MAR, 2014

ENTRADAS RECIENTES

- El sexo y los medios de comunicación
- Relaciones interpersonales
- Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
- Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
- 10 tips para mejorar la autoestima

Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?

PSICOLOGÍA / TECNOLOGÍA · 21 MAR, 2014 · 0



Esta red social es una importante fuente de interacción de jóvenes adultos y hasta de niños, pero su uso se ha masificado y así como tiene sus pros tiene sus contras.

Ahora las redes sociales se han vuelto un asunto de moda las personas antes no tenían estas redes para relacionarse, era solo la relación de tú a tú. Esto cambió, ya existe una barrera porque ya cada día las relaciones son más lejanas pero a la vez más cercanas ya que muestran de una manera más accesible la intimidad de las personas ya sea por medio de la información dada de localización, ubicación, datos personales y fotografías.

Ahora no solamente la gente nos muestra su vida en familia también ostentan sus adquisiciones, sus gustos, preferencias y hablan desparpajadamente de su plenitud, o su desagrado. Hablan también de sus fracasos, tristezas y hasta dicen si están o no en una relación sentimental.

También parece haber una especie de competencia con las personas que son tus amigos o que quizás están en esa lista y no hacen parte de ellos, es como una necesidad de demostrar el cómo estoy, y si hay alguien que está o parece estar mejor que yo, aparece el deseo de superarlo ya sea imitándolo, haciéndome a un lado, sintiendo frustración, o ignorando a esa persona.

Muchas veces se expresa lo que no se es capaz de decir personalmente y esto se manifiesta por medio de indirectas, mensajes, o como un no me gusta o se bloquea lo que no desea tener en su muro.

Parece que ahora se puso de moda subir fotos y videos con contenidos no aptos para menores de edad y bastante fuertes como violencia intrafamiliar, accidentes y hasta cirugías y la gente exclama, otros reflexionan o critican fuertemente, son pocos los que opinan constructivamente y no se dan cuenta que ver estos contenidos y no hacer nada respecto a las diversas problemáticas que están ahí es peor.

Porque nada se saca con horrorizar o mostrarles a las personas algo acerca de una realidad fuerte, dura y hasta negativa, si no se reflexiona si no le damos un sentido a estos contenidos desde lo humano.

Valor de Facebook que permite mantenernos en contacto con las personas que no nos imaginábamos volver a ver, familia amigos que viven en otras ciudades, compañeros (a) del



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL /
TECNOLOGÍA

El sexo y los medios de
comunicación

19 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL
Relaciones interpersonales

16 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / TECNOLOGÍA
Facebook construye o
destruye las relaciones
interpersonales?

21 MAR, 2014



PSICOLOGÍA
Nueve claves para no dejarte
vencer de la depresión

21 MAR, 2014



AUTOESTIMA / PSICOLOGÍA
10 tips para mejorar la
autoestima

11 MAR, 2014

ENTRADAS RECIENTES

- El sexo y los medios de comunicación
- Relaciones interpersonales
- Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
- Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
- 10 tips para mejorar la autoestima

ACTUALÍZATE

El link actualízate tiene como finalidad brindar a los usuarios que visiten este sitio web recomendaciones para tener referencias válidas, acceder a información y consultar de manera independiente acerca de temas de interés de una manera más completa.

Esta información constara de libros recomendados desde el desarrollo adolescente y la salud mental, de revistas que brindan aporte informativo y educativo.

Estas búsquedas generaran en las personas que accedan a este sitio herramientas útiles que complementen la información que encuentren en esta página web. Y las consultas que deseen buscar de manera personal.

Como aporte al sitio aparecen instituciones que son centros que están vinculados con el trabajo de adolescentes, y contribuyen a su desarrollo social, integral, humano.

Teniendo en cuenta la importancia de brindar información a los usuarios acerca de los adolescentes aparecen los videos como evidencia científica de los trabajos que se han realizado como aporte al desarrollo de los adolescentes desde los diversos contextos desde lo científico, desde el campo educativo, desde lo biológico, lo emocional y lo psicológico.



The screenshot displays the website's header with the SALAS psicológicas logo and social media icons. The navigation bar includes links for HOME, SALAS PSICOLÓGICAS, ADOLESCENCIA, SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE, ARTÍCULOS, ACTUALÍZATE, and CONTÁCTENOS. The main content area is titled 'Revistas' and contains three paragraphs of text, each followed by a URL. To the right, there is a sidebar with five article cards, each featuring a thumbnail image, a title, and a date.

Revistas

Estas revistas se presentan con el fin de acceder a información actualizada novedosa y de gran aporte informativo y educativo que permite a los padres de familia, los docentes, y adolescentes conocer más acerca de esta etapa importante en el desarrollo individual de cada individuo. Con el fin de hacer búsquedas prácticas que brinden herramientas útiles en lo cotidiano. A continuación encontrara cinco links de revistas electrónicas con contenido para adolescentes.

http://www.ehowenespanol.com/revistas-adolescentes-info_282025/

Esta es una revista electrónica para adolescentes que aborda temas de actualidad que orientan, acerca de toda esta etapa, tiene entretenimiento e información que le aporta a los jóvenes herramientas para tener hábitos saludables, y links con temas importantes como: actualidad, hábitos alimenticios, salud, hogar, finanzas, estilo y más.

<http://es.scribd.com/doc/2744425/Revista-Adolescencia>

Es una revista que está elaborada especialmente para informar sobre los problemas de la adolescencia, y como hacerle frente a los cambios y a las diversas situaciones que se presentan durante esta etapa vital del ser humano.

<http://www.conmishijos.com/adolescentes.html>

Aquí se abordan múltiples temas para padres con hijos adolescentes: cómo hablar y educar a los hijos en la adolescencia, los cambios del desarrollo biológico, psicológico y sexual del adolescente. También se menciona la importancia de las relaciones sociales y las problemáticas en los distintos entornos en el

PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA
El sexo y los medios de comunicación
19 JUN, 2014

PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL
Relaciones interpersonales
16 JUN, 2014

PSICOLOGÍA / TECNOLOGÍA
Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
21 MAR, 2014

PSICOLOGÍA
Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
21 MAR, 2014

AUTOESTIMA / PSICOLOGÍA
10 tips para mejorar la autoestima
11 MAR, 2014

Libros

libros de adolescencia recomendados

En esta sección se presentan libros generales del tema de adolescencia con el fin de tener referencias validas que permitan a los usuarios que accedan a la página web tener acceso a bibliografía que complemente la información que encuentren en el sitio y a la que deseen consultar de manera personal.

1. PSICOLOGIA DE LA ADOLESCENCIA J.C. COLEMAN; L.B. HENDRY, MORATA, 2003.

Ambos autores revisan las teorías e investigaciones actuales sobre la adolescencia y ponen de manifiesto las diversas dimensiones y características del crecimiento y el cambio en estas edades, subrayando el papel clave que desempeñan los ambientes sociales en los que viven los adolescentes.

Durante los años transcurridos entre la redacción de la primera edición de este libro y la actual, se han producido numerosos cambios en el panorama cultural, social, político y laboral que es preciso tomar en consideración para entender a las nuevas generaciones de adolescentes.

Esto explica que, a lo largo del libro, se cuestionen muchas concepciones románticas y equivocadas sobre esta etapa evolutiva. Estar al tanto de las más recientes investigaciones, permite a los autores detenerse a analizar situaciones como las de adolescentes sin familia, sin empleo, con problemas con las drogas, con fracaso escolar, en situaciones de exclusión social, etc. De ahí la incorporación de nuevos capítulos sobre comportamiento antisocial, la salud, el estrés y las conductas de riesgo, la política y la participación social.

Obra esencial para especialistas y estudiantes de psicología y educación, así como para todas aquellas personas interesadas por conocer esta etapa del desarrollo humano.

2. BERGER, KATHLEEN STASSEN PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO: INFANCIA Y ADOLESCENCIA / 7ª ED. MADRID: EDITORIAL MÉDICA PANAMERICANA, 2007.

Este libro habla del desarrollo como un proceso inevitable y dice que en cada año de vida se gana y se pierde algo; algunos fenómenos comienzan y otros se interrumpen; hay cambios evolutivos previsibles y otros que son descubiertos por los científicos. Esta séptima edición de la obra ya consagrada Psicología del Desarrollo Infancia y Adolescencia es un texto extraordinario para el estudio de este fascinante recorrido. Un resumen al final de cada sección para permitir a los estudiantes hacer una pausa y reflexionar sobre lo aprendido. • Preguntas clave y Ejercicios de aplicación al final de cada capítulo como forma de explorar y refinar la comprensión de los contenidos estudiados.

3. PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO: INFANCIA Y ADOLESCENCIA, DAVID R. SHAFFER INTERNATIONAL THOMSON, 2000.

Este texto, que presenta las teorías e investigaciones más importantes y actuales sobre el desarrollo en la infancia y adolescencia, es el resultado de diversos elementos que confluyen, en cada persona como el contexto, la época, la sociedad, la cultura, así como los factores fisiológicos, biológicos y psicológicos. Así mismo, demuestra cómo la teoría y la investigación pueden aplicarse a diversos escenarios de la vida real.

4. PSICOLOGÍA DE LA ADOLESCENCIA ÁNGEL AGUIRRE BAZTÁN, MARCOMBO, 1994.

- 



- 

PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA
El sexo y los medios de comunicación
19 JUN, 2014
- 

PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL
Relaciones interpersonales
16 JUN, 2014
- 

PSICOLOGÍA / TECNOLOGÍA
Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
21 MAR, 2014
- 

PSICOLOGÍA
Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
21 MAR, 2014
- 

AUTOESTIMA / PSICOLOGÍA
10 tips para mejorar la autoestima
11 MAR, 2014

ENTRADAS RECIENTES

- El sexo y los medios de comunicación
- Relaciones interpersonales
- Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
- Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
- 10 tips para mejorar la autoestima

Instituciones

CENTROS DE ESTUDIO CON TRABAJOS DE ADOLESCENTES

PROFAMILIA

Calle 54 N° 43 – 47 Caracas entre El Palo y Girardot, Medellín – Colombia

Teléfonos: (074) 2164011

Horario de Atención: lunes a viernes: 6:30 a.m. a 6:00 p.m.; Sábados: 8:00 a.m. a 12:00 m

La Asociación Pro bienestar de la Familia Colombiana, Profamilia, es una entidad privada sin ánimo de lucro especializada en salud sexual y salud reproductiva que ofrece servicios médicos, educación y venta de productos a la población colombiana.

Profamilia ofrece sus servicios a través de: **Profamilia IPS Y Profamilia Social.**

Profamilia es la institución privada más grande a nivel nacional y la segunda en el mundo en desarrollo, que ofrece programas especializados en salud sexual y salud reproductiva, incluida la planificación familiar.

GOBERNACION DE ANTIOQUIA

Teléfono: (57) (4) 3838000.

dirección: Calle 42B Número 52- 106 Centro Administrativo Departamental “José María Córdova” – La Alpujarra. Medellín – Colombia <http://www.antioquia.gov.co/>

La Gobernación de Antioquia es el órgano administrativo del Departamento de Antioquia que surge como ente jurídico en 1830, aunque en 1856 se convirtió en Estado, para volver más tarde en 1886 a su anterior denominación. La estructura orgánica de la Gobernación de Antioquia y la definición de las unidades administrativas que conforman los organismos está dada por el Decreto 1983 de 2001. La Gobernación de Antioquia orienta el diseño de su organización como un ente que combina los enfoques de asesoría, asistencia y de descentralización en la prestación de servicios que demanden los municipios y/o comunidades organizadas, con un esquema funcional y gerenciado por procesos y productos.

HOSPITAL MENTAL DE ANTIOQUIA

Dirección: Santa Ana, Bello, Antioquia

Teléfono: 4527479

Su misión es prestar servicios especializados en salud mental con altos estándares de calidad y eficiencia, a través de un talento humano competente, comprometido a nivel social, humano y científico orientado a satisfacer las necesidades de los usuarios.

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR

Dirección: Calle 45 No 79-141, Medellín – Colombia

PBX: 409 34 40 - Fax: 411 07 02

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar, creado en 1968, es una entidad del estado colombiano, que trabaja por la prevención y protección integral de la primera infancia, la niñez, la adolescencia y el



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA

El sexo y los medios de comunicación

19 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL

Relaciones interpersonales

16 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / TECNOLOGÍA

Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?

21 MAR, 2014



PSICOLOGÍA

Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión

21 MAR, 2014



AUTOESTIMA / PSICOLOGÍA

10 tips para mejorar la autoestima

11 MAR, 2014

ENTRADAS RECIENTES

-  El sexo y los medios de comunicación
-  Relaciones interpersonales
-  Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
-  Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
-  10 tips para mejorar la autoestima

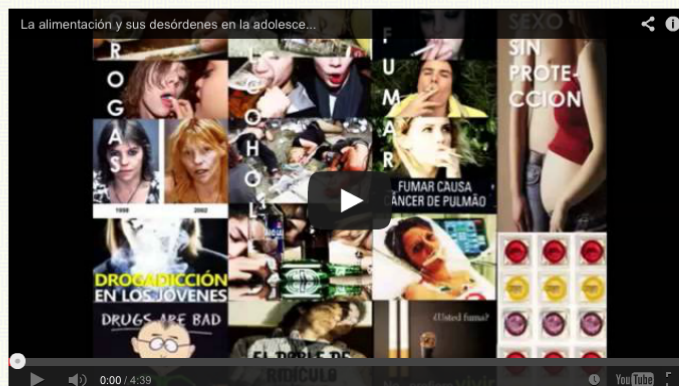
Videos

1. Como es el cerebro adolescente



Video divulgativo de la Universidad de Navarra sobre el cerebro adolescente y el Desarrollo cerebral durante la adolescencia, y cómo la inmadurez de la corteza pre frontal, unida a la hiperexcitación del sistema cerebral de recompensa, lleva a chicos y chicas a implicarse en muchos comportamientos de riesgo.

2. La alimentación en la adolescencia



Video descriptivo y educativo, acerca de la alimentación y sus problemas durante la adolescencia. Elaborado con fragmentos de otros videos.

3. Salud mental adolescentes



- 
PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA
 El sexo y los medios de comunicación
 19 JUN, 2014
- 
PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL
 Relaciones interpersonales
 16 JUN, 2014
- 
PSICOLOGÍA / TECNOLOGÍA
 Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
 21 MAR, 2014
- 
PSICOLOGÍA
 Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
 21 MAR, 2014
- 
AUTOESTIMA / PSICOLOGÍA
 10 tips para mejorar la autoestima
 11 MAR, 2014

ENTRADAS RECIENTES

- 
 El sexo y los medios de comunicación
- 
 Relaciones interpersonales
- 
 Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
- 
 Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
- 
 10 tips para mejorar la autoestima

CONTACTENOS

Esta sección permite que los usuarios envíen sus inquietudes, dudas y observaciones para contribuir al mejoramiento continuo de la información brindada en este sitio web.



HOME SALAS PSICOLÓGICAS ▾ ADOLESCENCIA ▾ SALUD MENTAL DEL ADOLESCENTE ▾ ARTÍCULOS ACTUALÍZATE ▾ CONTACTENOS 

Contáctenos



☐ Acepto y autorizo la utilización de mis datos.





PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL / TECNOLOGÍA
El sexo y los medios de comunicación
19 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / SALUD MENTAL
Relaciones interpersonales
16 JUN, 2014



PSICOLOGÍA / TECNOLOGÍA
Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?
21 MAR, 2014



PSICOLOGÍA
Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión
21 MAR, 2014



AUTOESTIMA / PSICOLOGÍA
10 tips para mejorar la autoestima
11 MAR, 2014

ENTRADAS RECIENTES

 El sexo y los medios de comunicación

 Relaciones interpersonales

 Facebook construye o destruye las relaciones interpersonales?

 Nueve claves para no dejarte vencer de la depresión

 10 tips para mejorar la autoestima