**Título: factores de riesgo y factores protectores de la salud de los adolescentes de hoy.**

**Interrogantes:**

¿Qué es la salud?

¿Cuándo sobreviene la enfermedad?

¿Cuáles son los grados, variables, matices que van desde el completo bienestar hasta la peor de las enfermedades?

 ¿De qué manera la Constitución física y psíquica de cada uno, las experiencias anteriores y del entorno facilitan u obstaculizan la recuperación?

¿De qué forma la Salud Mental permite desarrollar una vida acorde con nuestras capacidades, establecer vínculos emocionales, enfrentar situaciones cotidianas y desarrollar proyectos?

¿Qué factores de riesgo afectan a los adolescentes de hoy?

¿Cuáles son los factores protectores de la salud de los adolescentes?

**objetivo general**

-Promover la salud y el bienestar integral en los adolescentes de hoy.

**Objetivos específicos**

-Comprender la incidencia y las consecuencias de los factores de riesgo en los adolescentes de hoy

- Concientizar a los adolescentes sobre la importancia del desarrollo de conductas saludables respecto a sustancias, alimentación, habilidades emocionales, vínculos saludables.

**Fundamentación**

Consideramos importante enfocarnos en los riesgos de los adolescentes respecto a las adicciones y conductas sexuales riesgosas vinculando las circunstancias internas y externas, con el fin de prevenir y promover bienestar y salud.

Los factores de riesgo son aquellas circunstancias, características que aumentan la probabilidad de desarrollar problemas de salud o dificultan la capacidad de una persona para enfrentar situaciones adversas. Estos factores pueden ser internos, como la predisposición genética. Se ha demostrado que ciertos trastornos mentales, como la depresión o la esquizofrenia, tienen un componente genético, las personas con antecedentes familiares de estos trastornos, tienen un mayor riesgo de desarrollarlos. Otro factor es la exposición temprana a situaciones de estrés o trauma, las experiencias adversas en la infancia, como el abuso físico, emocional o sexual, la violencia o la pérdida de un ser querido. Estas experiencias traumáticas pueden aumentar la vulnerabilidad o desarrollar trastornos mentales como: depresión, ansiedad. Otro factor es el entorno escolar, consumo de sustancias, acoso escolar, falta de apoyo social.

En 2019 fallecieron 115,000 adolescentes de 10 a 19 años como consecuencia de accidentes de tránsito, ahogamiento, violencia, consumo de alcohol, tabaco, Salud Mental, embarazos precoces adolescentes, etcétera. Numerosos estudios han demostrado que las presencias de factores de protección pueden reducir la probabilidad de desarrollar problemas de Salud Mental como la depresión, la ansiedad u otros trastornos de conducta. Por ejemplo: la existencia de relaciones de apoyo y afecto en la infancia ha sido identificada como un factor de protección significativo para prevenir el desarrollo de problemas emocionales en la edad adulta.

 Se entiende por factores de protección todas aquellas circunstancias, características, condiciones vinculadas al comportamiento pro social, que potencian las capacidades de un individuo para afrontar con éxito determinadas situaciones adversas.

Se investigaron las estrategias de afrontamiento en adolescentes argentinos de contexto socioeconómico bajo en relación con el nivel de bienestar psicológico. Los Adolescentes que presentaron altos niveles de bienestar psicológico, utilizaron estrategias de afrontamiento dirigidas a la resolución de los problemas, enfocándose y teniendo éxito.

En el ámbito de la salud los factores protectores son aquellas características detectables en un individuo, familia, grupo o comunidad que favorecen el desarrollo humano, el mantenimiento o la recuperación de la salud contrarrestan los posibles efectos, las conductas de riesgo, y reducen la vulnerabilidad.

Existen factores protectores de amplio espectro como, por ejemplo: familia contenedora, buena comunicación interpersonal, autoestima, proyecto de vida elaborado y sentido de la vida, permanecer en el sistema educativo formal y un alto nivel de resiliencia. como factores protectores específicos: el uso de cinturón de seguridad, no tener relaciones sexuales o tenerlas con uso de preservativo, no fumar, no tener adicciones.

Consideramos que el abordaje preventivo para este tipo de dificultades y situaciones que favorecen el desarrollo humano en los adolescentes son: acciones intersectoriales, la salud considerada integral, la atención multidisciplinaria, un amplio ámbito para la participación social, en la salud de los adolescentes y la participación de padres y docentes.

**Principales conceptos del trabajo**

Anorexia: miedo intenso a subir de peso; una percepción distorsionada de la imagen corporal y un adelgazamiento rápido y permanente provocado en forma voluntaria.

Bulimia episodio frecuentes de atracones con un miedo intenso de no poder parar, seguido de vómitos provocados o uso de laxantes y una preocupación exagerada y permanente por el peso, ingesta voraz y cuantiosa de las personas bulímicas, es por vómitos que eliminan sustancias esenciales para el normal funcionamiento orgánico.

Factores de riesgo: aquellas circunstancias, características o eventos que aumentan la probabilidad de desarrollar problemas de salud o dificultan la capacidad de una persona para enfrentar situaciones adversas.

Factores protectores: aquellas circunstancias, características, condiciones vinculados al comportamiento pro social, que potencian las capacidades de un individuo para afrontar con éxito determinadas situaciones adversas.

Violencia: toda conducta que por acción u omisión ocasiona daño físico, sexual, económico y o emocional a alguno de sus integrantes.

Maltrato cuando la salud física o mental o la seguridad de alguien es puesta en peligro por acciones u omisiones cometidas por padre, madre o adulto a cargo de su cuidado.

Abuso: abuso sexual cuando se somete a alguien más débil a algún tipo de prácticas sexuales, aprovechando el vínculo de afecto o de confianza que se ha establecido.

Uso: consumir ocasionalmente pudiendo rechazar la oferta sin mayores problemas.

Abuso: el consumo es permanente y sistemático, no se puede prescindir de la sustancia. Aunque haya una aparente voluntad de hacerlo, no compromete seriamente la salud ni la realización responsable de tareas y aplicaciones.

Dependencia: el consumo se hizo imprescindible y la persona se transformó en una adicta, casi toda su vida transcurre en un circuito que gira entre obtener y consumir droga.

**diseño metodológico**

Encuesta sobre Salud y Bienestar en Adolescentes

Esta encuesta es anónima y tiene como objetivo comprender mejor las experiencias de los adolescentes en relación con su salud y bienestar. Por favor, responde a cada pregunta de la manera más honesta posible, recuerda que es anónimo y nadie va a saber que respuestas elijas. Marca una sola opción para cada pregunta.

Sección 1: Consumo de Drogas

1. ¿Has consumido alguna droga (por ejemplo, marihuana, cocaína, éxtasis) en el último año?

- Sí

- No

2. ¿Con qué frecuencia consumes drogas reactivas?

- Nunca

- De vez en cuando

- A veces

- Frecuentemente

3. ¿Sientes presión de tus amigos para consumir drogas?

- Sí

- No

- A veces

Sección 2: Consumo de Alcohol

4. ¿Has consumido alcohol en el último mes?

- Sí

- No

5. ¿Con qué frecuencia bebes alcohol?

- Nunca

- Una vez al mes

- Dos o tres veces al mes

- Semanalmente

- Diariamente

6. ¿Alguna vez te has emborrachado?

- Sí

- No

- A veces

7. ¿Te sientes presionado por tus amigos o familiares para beber alcohol?

- Sí

- No

- A veces

Sección 3: Violencia

8. ¿Has sido víctima de violencia física en la escuela o en tu hogar?

- Sí

- No

- A veces

9. ¿Has presenciado actos de violencia en tu escuela o comunidad?

- Nunca

- De vez en cuando

- A veces

- Frecuentemente

10. ¿Te has involucrado en peleas físicas en el último año?

- Sí

- No

- A veces

11. ¿Alguien cercano a ti (amigo, familiar) te ha amenazado verbalmente o te ha hecho sentir

miedo a través de sus palabras?

- Sí

- No

- A veces

12. ¿Te has sentido constantemente menospreciado/a o criticado/a por las personas con las

que vives o estudias?

- Nunca

- De vez en cuando

- A veces

- Frecuentemente

13. ¿Te sientes presionado/a a cambiar tu comportamiento o tus opiniones por miedo a la

reacción negativa de otros?

- Nunca

- De vez en cuando

- A veces

- Frecuentemente

Sección 4: Desórdenes Alimenticios

14. ¿Estás preocupado/a por tu peso o por tu imagen corporal?

- Sí

- No

- A veces

15. ¿Has intentado saltarte comidas o seguir dietas estrictas para bajar de peso?

- Sí

- No

- A veces

16. ¿Te has provocado el vómito después de comer para controlar tu peso?

- Sí

- No

- A veces

17. ¿Consumes grandes cantidades de comida en poco tiempo y luego sientes culpa o

vergüenza?

- Nunca

- De vez en cuando

- A veces

- Frecuentemente

Sección 5: Suicidio y Depresión

18. ¿Te has sentido triste o deprimido/a sin motivo aparente durante las últimas semanas?

- Nunca

- De vez en cuando

- A veces

- Frecuentemente

19. ¿Has tenido pensamientos de suicidio en el último año?

- Sí

- No

- A veces

20. ¿Has intentado hacerte daño a ti mismo/a?

- Sí

- No

- A veces

21. ¿Tienes a alguien con quien hablar cuando te sientes triste o deprimido/a?

- Sí

- No

- A veces

22. ¿Sientes que la vida no tiene sentido o propósito en ocasiones?

- Nunca

- De vez en cuando

- A veces

- Frecuentemente

Gracias por tomarte el tiempo para completar esta encuesta. Tus respuestas son muy valiosas para entender mejor los desafíos que enfrentan los adolescentes hoy en día. Si necesitas hablar con alguien sobre alguno de estos temas, no dudes en buscar ayuda de un adulto de confianza o un profesional de la salud.

**Bibliografía**

Orsini Boselini: Psicología una introducción serie plata az editora.

María de los Ángeles Páramo: universidad del Aconcagua. Argentina

Leyre Leandro Abaigar Eupati –

Wikipedia SciELO Cuba.

Referentes escolares ESI educación secundaria parte 1.

Cuadernillos de ESI para la educación secundaria 2.

Jornada nacional educar en igualdad prevención e erradicación de la violencia de género. Orientaciones para instituciones educativas.

Ejes y propuestas para el abordaje de los consumos y problemáticas en el ámbito educativo anexo 1. Ministerio de Educación.