



Adolescencia

- Los adolescentes enfrentan una etapa de transición compleja marcada por la búsqueda de identidad, cambios físicos/emocionales y la presión social.
- Los adolescentes viven con alta incertidumbre, a menudo influenciados por el ambiente en el que se desenvuelven y la presión de grupos de pares en entornos digitales, lo que a veces deriva en retraimiento o desborde emocional.
- Es crucial el apoyo emocional y la guía para fomentar la resiliencia.

Principales retos:

- **Identidad y salud mental:** búsqueda de identidad propia, autoestima inestable y aumento de casos de ansiedad, depresión y estrés.
- **Redes sociales y tecnología:** comparación constante, necesidad de validación externa, adicción al celular y exposición al ciberacoso.
- **Relaciones y familia:** conflictos familiares por la búsqueda de autonomía, necesidad de aceptación por parte del grupo de pares y primeros noviazgos.
- **Ámbito académico y futuro:** alta presión por rendimiento escolar y la incertidumbre sobre el futuro profesional.
- **Retos físicos y de salud:** cambios hormonales, trastornos de alimentación y, en casos graves, consumo de sustancias o retos virales peligrosos.

- Es recomendable acudir a terapia cuando, durante la adolescencia, debido a que se presentan cambios emocionales, conductuales o sociales que afectan su bienestar o su vida diaria.
- Esta etapa implica transformaciones normales, es importante buscar ayuda profesional si aparecen síntomas como tristeza persistente, ansiedad, irritabilidad intensa, dificultades para regular las emociones, problemas de autoestima, aislamiento social o conflictos frecuentes con la familia o en la escuela.
- Es aconsejable acudir a terapia cuando existen cambios significativos en el rendimiento académico, conductas de riesgo, alteraciones en la alimentación o el sueño, o dificultades para adaptarse a situaciones importantes de la vida.
- La terapia psicológica puede ayudar al adolescente a comprender sus emociones, desarrollar habilidades para afrontar los retos propios de esta etapa y fortalecer su bienestar emocional y social.

