

CONDUCTAS DE RIESGO EN LA ADOLESCENCIA.



Impulsividad:

Los adolescentes pueden llegar a actuar sin pensar en las consecuencias. Esto se debe a que su cerebro aún está madurando, especialmente las zonas que controlan los impulsos y la toma de decisiones. Están en un proceso de aprendizaje emocional y cognitivo que los lleva, a veces, a reaccionar sin medir riesgos.

- ◆ Ejemplo: Salir corriendo en medio de una discusión o subir contenido a redes sin pensar en cómo puede afectarles después.

Presión de grupo :

El deseo de encajar y ser aceptados por sus amigos puede hacer que los adolescentes tomen decisiones arriesgadas. En estos momentos, la influencia de sus pares puede ser tan fuerte que superan su propio juicio, llevándolos a hacer cosas que normalmente no harían. Esto puede traer consecuencias negativas para su bienestar y su futuro.

- ◆ Ejemplo: Decidir fumar o consumir alcohol solo porque sus amigos lo hacen, aunque sabe que no es algo saludable o apropiado.



Desregulación emocional y baja tolerancia a la frustración:

Los adolescentes, al estar en pleno desarrollo emocional, pueden tener dificultades para manejar emociones intensas. Cuando sienten que no pueden soportar lo que experimentan, buscan alivio inmediato a través de conductas destructivas. Esto se debe a que aún están aprendiendo a regular sus emociones y a lidiar con la frustración de manera saludable.

- ◆ Ejemplo: Al sentirse rechazado por sus amigos, responder golpeando una pared para aliviar el dolor emocional.

