

1. Aprende a tomar decisiones.

Una decisión es la resolución de cualquier persona; por otro lado, la toma de decisiones es la capacidad para elegir un curso de acción.

Existen 3 tipos de decisiones:

1. Decisiones en condiciones de certeza.
2. Decisiones en condiciones de riesgo.
3. Decisiones en condiciones de incertidumbre.



2. Trastornos emocionales.

Los trastornos emocionales causan dificultades de pensamientos, sentimientos, conducta funcional y relaciones personales.

Las causas de estos trastornos son:

- ✓ Factores neuroendocrinos y genéticos.
- ✓ Autoestima baja y miedos generalizados.
- ✓ Interacción con el ambiente que lo rodea.
- ✓ Factores familiares.



SESIÓN 7: “CONOCE TUS EMOCIONES Y EVITA CONDUCTAS DE RIESGO”



3. Terapias psicológicas.

La terapia psicológica tiene como objetivo que la persona ponga en práctica formas eficaces de superar o prevenir problemas psicológicos, entre otros problemas. La terapia se puede llevar de forma individual, en pareja o familiar todo depende de la problemática por la que se solicita la ayuda.



4. El cambio es posible.

Una adolescencia saludable requiere de la identificación de logros, capacidades y habilidades desarrolladas. Es importante que el adolescente tenga un desarrollo positivo, ya que este modelo le permite la promoción de conductas positivas.



Beneficios de buscar ayuda:

- ✓ Sentirse mejor.
- ✓ Poder manejar mejor los conflictos.
- ✓ Poder expresar libremente los sentimientos.
- ✓ Aceptarse y amarse.