



Marzo 2022

DIRECCIÓN GENERAL DE INCORPORACIÓN Y REVALIDACIÓN DE ESTUDIOS

BOLETÍN SALUD DGIRE

Responsable de la publicación:
Dra. Gloria Ornelas Hall

DESARROLLO INTEGRAL DEL ADOLESCENTE

¿Sabías que....?

La Organización Mundial de la Salud ha establecido un Plan de Acción sobre la Salud del Adolescente en las Américas porque:

- 35% de la población en América es adolescente.
- 80% vive en zonas urbanas.
- 70% de menores de 10 años van a la escuela; a los 15, solo van, el 50%; y a secundaria sólo va, el 20%.
- 50% de mujeres entre 15-19 se embarazan.
- 4 de cada 10, abortan.
- Sólo 1 de cada 10 adolescentes solteros y sexualmente activos utiliza métodos anticonceptivos.
- La mitad de infectados por VIH tienen menos de 24 años.
- 63% de adolescentes refieren violencia intrafamiliar.
- 57% fuman.

En México, las principales causas de mortalidad en adolescentes son:

- 1.- Accidentes (relacionados con abuso de alcohol)
- 2.- Violencia (relacionada con drogas y alcohol)
- 3.- SIDA
- 4.- Causas perinatales (aborto, embarazo de alto riesgo)

La OMS propone un Programa Integral de Salud Escolar con las siguientes estrategias:

- 1.- Acceso a información confiable.
- 2.- Adquisición de habilidades prácticas.
- 3.- Capacitación tecnológica.
- 4.- Nutrición adecuada, servicios de salud y consejería.
- 5.- Entorno seguro y propicio.
- 6.- Oportunidad de participar y contribuir al desarrollo de sus comunidades como agentes de cambio.

Para contra-restar el riesgo se recomienda reforzar competencias y habilidades que refuercen factores protectores PARA LA VIDA:

Pensamiento crítico

Manejo de tensión (conflicto)

Comunicación

Relaciones interpersonales

Empatía

Resolución de problemas

Auto-conocimiento

Manejo de emociones

Toma de decisión

Pensamiento creativo

¿Sabías que..?

Goleman describe a la Inteligencia Emocional como:

Inteligencia Social

- Capacidad de confiar en los demás
- Facilidad para establecer relaciones y mantener amistades
- Expresión adecuada de los sentimientos
- Disposición para cooperar
- Capacidad para escuchar y hacer preguntas
- Capacidad para solucionar conflictos y manejar desacuerdos
- Perseverancia en los compromisos adquiridos
- Afirmación de los sentimientos sin ira
- Habilidad para movilizar y coordinar los esfuerzos de un grupo de personas

Autoconciencia Reflexiva

- Toma de conciencia de las propias emociones y toma de contacto con los propios sentimientos, los cuales son reconocidos en el momento en que aparecen, pudiendo ser gobernados adecuadamente y evaluados en su intensidad
- Conciencia de la capacidad de desarrollar esperanzas realistas sobre uno mismo por la aceptación de las propias fortalezas y/o debilidades
- Capacidad para la auto-motivación
- Manejo correcto de las emociones negativas
- Perseverancia a pesar de las frustraciones
- Capacidad para manejar la ansiedad, la tristeza, la irritabilidad y las sensaciones de tensión
- Capacidad para regular los estados de ánimo
- Tolerancia a los fracasos
- Capacidad para sosegar la inquietud propia
- Claridad emocional para librarse de las preocupaciones obsesivas

Empatía

- Habilidad para comprender las emociones de los demás que se comunican con mensajes no-verbales
- Sensibilidad hacia las necesidades y emociones ajenas
- Discernimiento de las motivaciones mediante la propia apertura
- Capacidad de relacionarse y/o responder a los sentimientos reales subyacentes en el mensaje manifestado
- Compasión mediante la evocación (física) de idénticas sensaciones en una misma sincronía que proporciona una sensación tácita de profunda compenetración para sosegar la inquietud ajena
- Actitud ética para compartir el sufrimiento ajeno

COVID 19

Aunque en México continúa el descenso de casos reportado de, COVID, siguen las cuarentenas en Asia por la variante Omicron BA2.

La nueva variante de OMICRON, con 39 mutaciones (principalmente en la espiga del SARS CoV2), aún requiere medidas de protección por subvariantes BA1, BA2, BA3. Preocupa que se modifica el mecanismo de invasión celular de fusión 'membrana-a-membrana', a rutas de inclusión endosomal del OMICRON.

En el CONDE, seguimos en ALERTA.



PÁGINA DE SALUD DGIRE

<https://salud.dgire.unam.mx/>

CANAL DE SALUD DGIRE

https://www.youtube.com/channel/UCeB_oRaDSgxn59-cMk64ZiQ

El Programa SALUD DGIRE cubre el concepto definido por la OMS (Organización Mundial de la Salud) que dice que: «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades».

Por ello, se trabaja con Responsables Sanitarios del Sistema de Escuelas e Instituciones incorporadas a la UNAM, para construir redes de contención de riesgo y promover la gestión de competencias para la vida, en la sección SALUD INTEGRAL de la página de SALUD DGIRE.

En esta *Vuelta A La Escuela* se refuerza la Seguridad Escolar con conferencias para responsables sanitarios, administrativos, maestros, padres de familia y estudiantes, reforzando el autocuidado con los temas:

30 de marzo- Desarrollo del Adolescentes

6 de abril- Salud Sexual Integral

27 de abril- Adicciones

4 de mayo- Autodestrucción y Violencia

11 de mayo- Sistema integral de Protección Escolar (SIPE)

7:00PM

Las conferencias son grabadas y se encuentran en la plataforma de DGIRE bajo la pestaña: SALUD DGIRE.