

Salud Mental y Adolescencia

La Organización Mundial de la Salud, OMS, define la salud mental como «un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, puede afrontar las tensiones de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y puede aportar algo a su comunidad».

Según datos de la OMS, los trastornos mentales representan el 16% de la carga mundial de enfermedades y afectaciones en individuos entre los 10 y 19 años, la mayoría de estas manifestaciones suelen aparecer alrededor de los 14 años o antes; muchas de las veces no se detectan, y por tanto tampoco se tratan oportunamente.

La salud mental del adolescente se gesta a lo largo de su recorrido vital. Aunque los adultos en conjunto no logren registrar la conexión, una parte importante de las condiciones que favorecen la aparición de los problemas de salud mental en la adolescencia se explica a la luz de lo que se ha ido produciendo durante la crianza en la infancia y termina haciéndose visible cuando el niño o niña alcanza tamaño, fuerza e ímpetu para que se haga socialmente visible.

Por lo tanto, la adolescencia tampoco es una época fácil para los padres de familia. A medida que los niños y niñas atraviesan las tantas transiciones turbulentas de la adolescencia (físicas, emocionales, hormonales, sexuales, sociales e intelectuales), la presión y los problemas que enfrentan pueden ser abrumadores. Para muchos adolescentes, estas y otras presiones pueden conllevar un problema de salud mental o más de una gran variedad de trastornos de la salud mental; todos son temas de preocupación y algunos hasta representan un peligro para la vida.

Promover el bienestar psicológico de los adolescentes, protegerlos de experiencias adversas y factores de riesgo que puedan afectar a su capacidad para desarrollar todo su potencial es esencial para su bienestar durante esta etapa y la vida adulta.

Semblanza

Kerstin S. Schumacher Mimendi

- Ex. Alumna Colegio Alemán Alexander von Humboldt, generación 1993
- Licenciatura en Psicología, Universidad Iberoamericana, 1999.
- Maestría en Psicoterapia Psicoanalítica, 2005.
- Diplomado en Psicoterapia de Juego, Universidad Iberoamericana, 2001
- Cursos varios en:
 - Técnicas de Psicoterapia de juego
 - Desarrollo infantil y adolescente
 - TDAH en niños y adolescentes
 - Madurez en Preescolar
 - Mindfulness
 - Nutrición y deporte
 - Intervención en Crisis por la Universidad de Barcelona 2020.
 - Acompañamiento crítico y ético en infancias y adolescencias trans, 2021

Experiencia laboral

1998 a 2002 Servicios Psicológicos Integrales, Consultorio de Aprendizaje Niños y adolescentes.

2002 a la fecha. Psicoterapeuta niños y adultos

2003-2007 Casa de adopción Quinta Carmelita.

2017 a la fecha Psicoterapeuta adolescentes

2011 a la fecha Psicóloga escolar Colegio Alemán Alexander con Humboldt, La Herradura

Otros:

Asesoría en crianza

Asesoría psicológica en procesos de adopción.

Conferencias y Talleres para padres

Madre de dos hijos adolescentes, 12 y 15 años

Deportista y corredora de carreras y maratones.