



# Salud mental en ADOLESCENCIA y JUVENTUD



Castilla-La Mancha

- 1 ¿Qué es la salud mental?
- 2 ¿Por qué es importante la salud mental?
- 3 ¿Qué cambios ocurren en el cerebro adolescente?
- 4 ¿Qué cambios ocurren en la identidad de la persona adolescente?
- 5 ¿El cerebro adolescente es más susceptible al estrés? ¿Cómo distinguir entre la crisis de la adolescencia y los trastornos mentales?
- 6 ¿Qué es un trastorno mental?
- 7 Algunas señales de alarma
- 8 ¿Es cierto que una persona con un trastorno mental puede ser violenta o agresiva?
- 9 ¿Qué puede desencadenar un problema de salud mental?
- 10 ¿Afectan a todas las personas por igual los factores desencadenantes?
- 11 ¿Cómo podemos contribuir a mantener una buena salud mental?
- 12 ¿Si tengo un trastorno mental soy una persona con discapacidad?
- 13 ¿Cómo mantener el equilibrio si me enfrento a una situación difícil?
- 14 ¿Existe alguna App que pueda ayudarme en la detección o a identificar?
- 15 Soy menor de edad y necesito ayuda ¿a quién debo contar/informar cómo se siento o lo que me pasa?
- 16 Soy menor de edad y necesito ayuda ¿dónde puedo acudir?
- 17 Si estoy pasándolo mal, ¿cómo puedo mejorar mi estado de salud mental?
- 18 ¿Qué es la regulación emocional?
- 19 ¿Cuándo emplear regulación emocional?

## ¿Qué es la salud mental?

Es un estado de bienestar en el que la persona desarrolla sus capacidades y puede hacer frente al estrés normal de la vida, relacionarse y tomar decisiones.

La salud mental no es la ausencia de problemas o de sufrimiento, sino la posibilidad de recuperarse a pesar de las dificultades.

## ¿Por qué es importante la salud mental?



La buena salud mental es importante para:

- Hacer frente a los problemas de la vida.
- Sentirse saludable y tener relaciones sanas.
- Ser un aporte para la comunidad y trabajar en forma productiva.
- Alcanzar el propio potencial.

## ¿Qué cambios ocurren en el cerebro adolescente?

### REORGANIZACIÓN

La adolescencia es un periodo de maduración cerebral y reorganización de las conexiones. Tiene lugar el recorte de las conexiones no usadas y el fortalecimiento de las más usadas.

### PLASTICIDAD

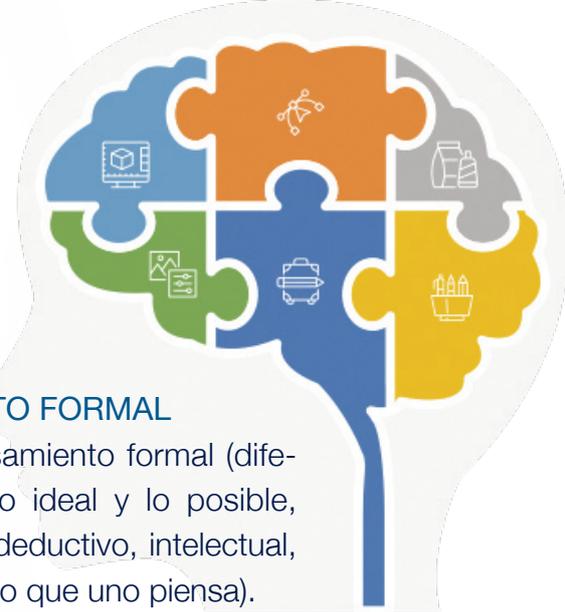
El cerebro adolescente tiene mucha plasticidad, es decir puede cambiar en función de la relación con el entorno, por eso son muy importantes las actividades creativas, pues ayudan a madurar y aprender.

### RIESGO

Puesto que aún está en proceso de desarrollo, la persona adolescente puede mostrar comportamientos arriesgados sin medir bien las consecuencias.

### PENSAMIENTO FORMAL

Surge el pensamiento formal (diferencia entre lo ideal y lo posible, pensamiento deductivo, intelectual, pensar sobre lo que uno piensa).





## BÚSQUEDA DE SOLUCIONES

La llamada corteza prefrontal, es la que más tarda en madurar. Esta maduración prefrontal va a suponer avances importantes: control de impulsos, pensamiento abstracto, planificación, planteamiento de hipótesis.

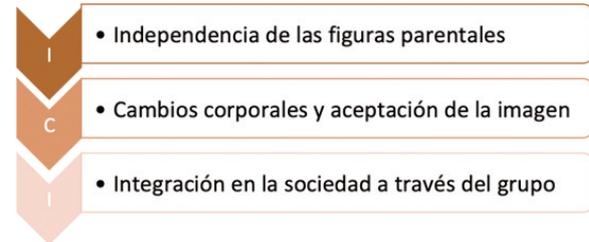
## BÚSQUEDA DE RECOMPENSA

Con el tiempo se pasa de una mayor sensibilidad a la recompensa inmediata a retrasar la gratificación y esperar recompensa a más largo plazo. El estrés puede aumentar el desequilibrio entre el circuito de la recompensa y el circuito prefrontal.

## ¿Qué cambios ocurren en la identidad de la persona adolescente?

La identidad es la idea de si mismo como persona única e irrepetible.

El buen desarrollo de la identidad adolescente va a influir en la juventud, adultez, vejez.



# ¿El cerebro adolescente es más susceptible al estrés? ¿Cómo distinguir entre la crisis de la adolescencia y los trastornos mentales?

- MANIFESTACIONES DE VULNERABILIDAD

Los cambios continuos en el cerebro, junto con los cambios físicos, emocionales y sociales, pueden hacer que las personas adolescentes sean más vulnerables a problemas de salud mental.

Por eso, es importante prestar atención consciente a las señales de alarma (ansiedad, irritabilidad, entre otras) que indican que hay que cuidar la salud.

- MANIFESTACIONES NORMALES-ADAPTACIÓN

Pero algunas manifestaciones de la adolescencia no constituyen una enfermedad sino un proceso evolutivo (adaptativo).



- RECONOCER SEÑALES DE QUE EXISTE UN TRASTORNO

Identificar el inicio de un trastorno psicopatológico es una tarea importantísima y se basa fundamentalmente en la intensidad de los síntomas, frecuencia, duración (más allá de un mes de forma persistente) y cómo estos interfieren con el desarrollo de actividades académicas, familiares, sociales y de ocio habituales.



## ¿Qué es un trastorno mental?

Un trastorno mental se caracteriza por la alteración significativa en alguna o varias de las funciones mentales: emociones (lo que sentimos), percepciones (la interpretación de las señales que entran a través de los órganos de los sentidos), cogniciones (lo que pensamos), conducta (cómo nos comportamos) y relaciones interpersonales. El trastorno se produce cuando estas alteraciones afectan al funcionamiento habitual de la persona.

### Algunas señales de alarma

- Tristeza, malestar, angustia, que interfiere con la capacidad de estudiar, trabajar o relacionarnos.
- Cambios bruscos en el estado emocional.
- Nerviosismo sin una explicación aparente.

- Disminución del interés por las actividades cotidianas, apatía, tendencia al aislamiento.
- Abandono de hábitos previos, como la higiene, alimentación, paseos o actividades de ocio.
- Cambios en el sueño, por exceso o defecto.
- Problemas con la atención y concentración.
- Dificultades para mantener un pensamiento coherente, con saltos de un tema a otro, sensación de irrealidad o desconexión de sí mismo.
- Sensación de que la gente está en contra, habla o se ríe de ti.  
Sensaciones extrañas, como oír a alguien que te habla estando solo.

Debe aclararse que no todos estos síntomas o señales tienen que darse a la vez y por el contrario, la sola presencia de uno de ellos no significa trastorno. La combinación de varios, en grados inquietantes que dificulten la vida normal de una persona, sí puede indicar el desarrollo de problemas mentales.

## ¿Es cierto que una persona con un trastorno mental puede ser violenta o agresiva?

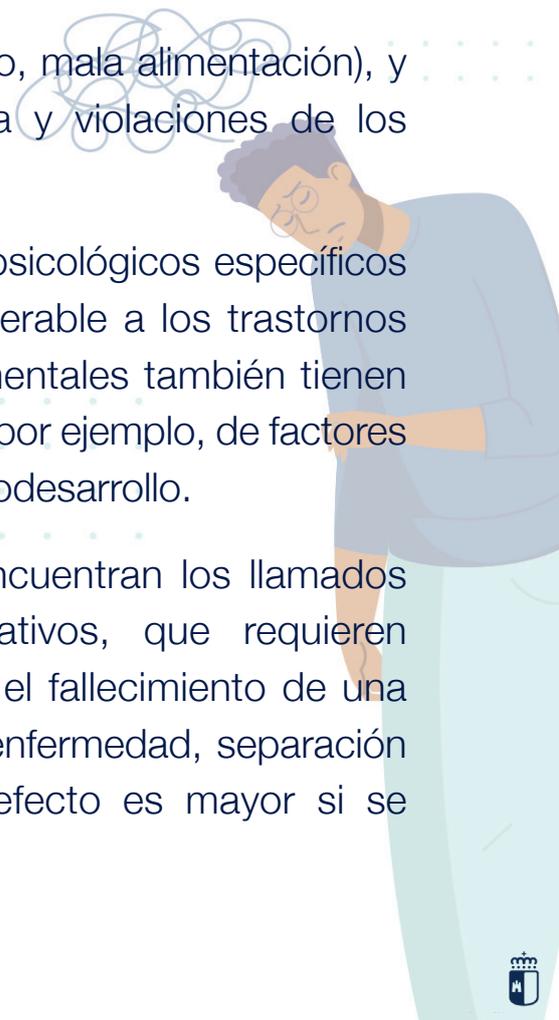
- La gran mayoría de las veces la violencia no está relacionada con los trastornos mentales.
- Son muy importantes los aspectos socioculturales.
- Es cierto que el consumo de sustancias tóxicas influye.

## ¿Qué puede desencadenar un problema de salud mental?

- Existen factores predisponentes, por ejemplo, las presiones socioeconómicas, la pobreza y el bajo nivel educativo, las condiciones de trabajo o estudio estresantes, la discriminación de género, la exclusión social, los modos de vida poco saludables (consumo de alcohol

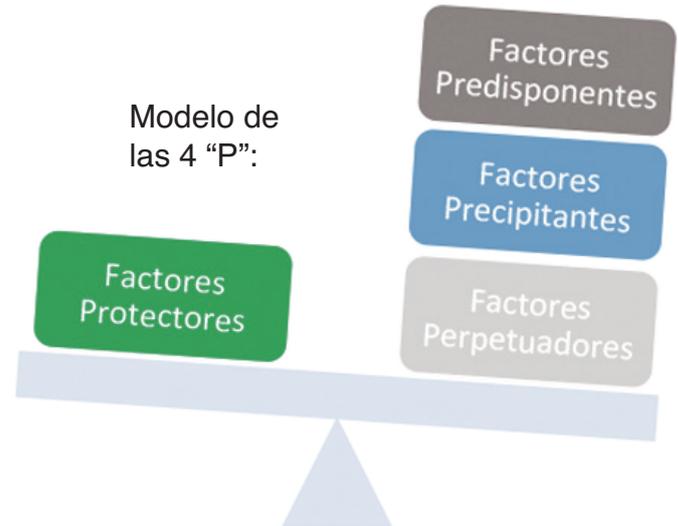
y otras sustancias adictivas, falta de ejercicio, mala alimentación), y mala salud física, los riesgos de violencia y violaciones de los derechos humanos.

- También hay factores de la personalidad y psicológicos específicos que hacen que una persona sea más vulnerable a los trastornos mentales. Por último, algunos trastornos mentales también tienen causas de carácter biológico, dependientes, por ejemplo, de factores genéticos o moleculares que afectan al neurodesarrollo.
- Entre los factores desencadenantes se encuentran los llamados acontecimientos vitales estresantes negativos, que requieren adaptación a dichas circunstancias, como el fallecimiento de una persona importante y querida, ingreso por enfermedad, separación de progenitores o ruptura de pareja. El efecto es mayor si se acumulan varios de ellos.



## ¿Afectan a todas las personas por igual los factores desencadenantes?

- Los factores desencadenantes no afectan a todas las personas por igual. Se habla del modelo de las cuatro 'P'.
- Para contrarrestar los efectos de los factores de riesgo, conviene reforzar los factores protectores, como el apoyo social y familiar, la autoestima y el apoyo del grupo de iguales. En caso de que esto no exista, se puede buscar una figura de confianza.



## ¿Cómo podemos contribuir a mantener una buena salud mental?

- Mantenerse en buena forma física, alimentarse de forma saludable y dormir suficiente.
- Hacer deporte.
- A nivel psicológico influye el factor social, sentirse parte de un grupo.
- Meditar o practicar relajación.
- Desarrollar un propósito en la vida.
- Desarrollar habilidades para enfrentar problemas.
- Obtener ayuda profesional si lo necesitas.

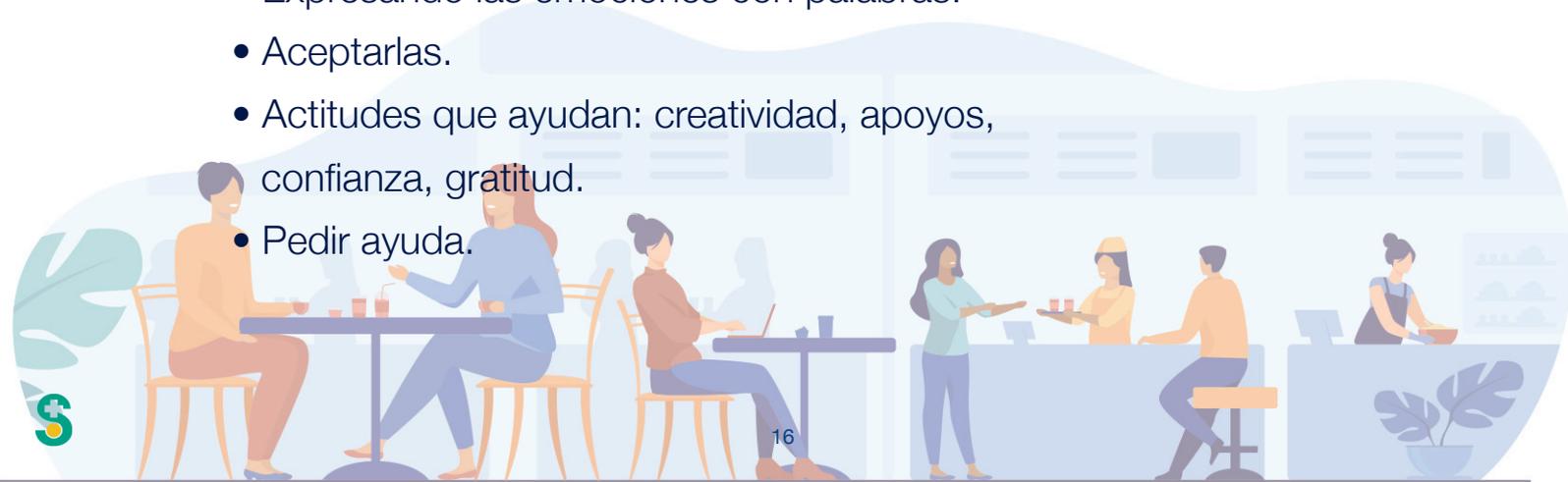


## ¿Si tengo un trastorno mental soy una persona con discapacidad?

- El trastorno mental grave afecta al funcionamiento, por lo que la persona necesita apoyos, pero no implica afectación de la capacidad intelectual o física.

## ¿Cómo mantener el equilibrio si me enfrento a una situación difícil?

- Expresando las emociones con palabras.
- Aceptarlas.
- Actitudes que ayudan: creatividad, apoyos, confianza, gratitud.
- Pedir ayuda.



## ¿Existe alguna App que pueda ayudarme en la detección o a identificar?

- No todas son fiables.
- Algunas recomendables están en la guía APP-RENDE @ Cuidarte <https://sanidad.castillalamancha.es/profesionales/salud-mental-pro/documentos-referencia>



## Soy menor de edad y necesito ayuda ¿a quién debo contar/informar cómo se siento o lo que me pasa?

- Con una persona de confianza: padre, madre, familiar, profesor u otra persona adulta de confianza.
- Con tu médico/a o enfermero/a.
- O bien con la persona de trabajo social de tu municipio.

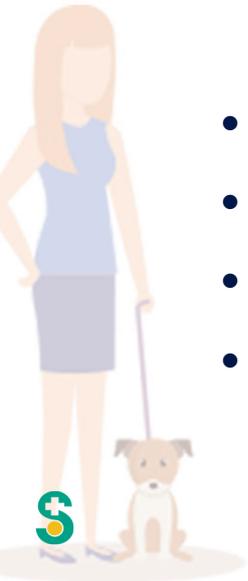


## Soy menor de edad y necesito ayuda ¿dónde puedo acudir?

- Al personal de enfermería, medicina de familia o trabajo social en tu centro de salud de referencia. Si es una urgencia, **llamando al 112**.
- Información que te puede ayudar:  
<https://infanciayfamilias.castillalamancha.es> en el apartado “Tengo menos de 18 años- que puedo hacer si... a través del siguiente enlace:  
<https://infanciayfamilias.castillalamancha.es/tengo-menos-18/que-puedo-hacer-si>
- Puedes contar lo que te ocurre llamando al **teléfono 116111**, de forma gratuita donde te atenderán las 24 horas del día y te ayudarán a dar solución a tu problema.
- Si lo prefieres, a través del **Chat** de la Infancia y Adolescencia, que es gratuito y anónimo: <https://chat.anar.org/>. **“No estás solo”**.

## Si estoy pasándolo mal, ¿cómo puedo mejorar mi estado de salud mental?

- Contar con otras personas: compartir, hablar con alguien de confianza.
- Realizar ejercicio físico: en casa, en el polideportivo, al aire libre, bailar.
- Disfrutar de actividades al aire libre.
- Cuidar la alimentación y el sueño. Evitar el consumo de sustancias tóxicas para el cerebro (alcohol, cannabis u otras).
- Reír con tus amistades o hacer actividades agradables.
- Hacer actividades creativas o de voluntariado.
- Tomar tiempo para darse un baño u otra actividad relajante, sin prisa.
- Hacer actividades manuales.



## ¿Qué es la regulación emocional?

- 1 Conocer e identificar las emociones, pararse ante una emoción intensa, aceptarla, llevar la atención a la respiración.
- 2 Conectar con la parte de si mismo/a que aún se mantiene sana.
- 3 Reconocerse como persona digna de ser amada y cuidada, primero por una misma.
- 4 Soltar y dejar ir las emociones intensas “tengo una emoción pero no soy la emoción”.
- 5 No enredarse con los pensamientos que la alimentan: Reconocer los pensamientos, sin luchar contra ellos, pero dejándolos ir.



## ¿Cuándo emplear regulación emocional?

Ante miedo intenso y desproporcionado, ansiedad desbordante y desesperanza o sensación de que 'no hay salidas'. Indican que hay que parar y entender que nos ocurre.





# Salud mental en ADOLESCENCIA y JUVENTUD

GRUPO REGIONAL DE TRABAJO:  
ACCIÓN COMÚN EN SALUD

[accomsalud@sescam.jccm.es](mailto:accomsalud@sescam.jccm.es)

#AcComSaludCLM



Castilla-La Mancha