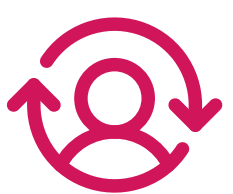


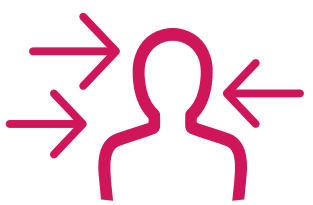


P	O	D	R	Í	A
S	E	R			
Y	O				

**¿SABES QUÉ FACTORES
PUEDEN INFLUIR EN TU
SALUD MENTAL?¹**



Los cambios, ya sean físicos o emocionales.



La presión de las redes sociales, el colegio, las relaciones con tus amigos...



Descubrir quién eres, qué te gusta, cómo te sientes...

La adolescencia es un periodo de muchos cambios y, a veces, puede ser todo un desafío entender lo que sucede en tu mente. Es una etapa única y, a menudo, intensa. Por eso, es importante saber que no solo te está pasando a ti. Muchos adolescentes experimentan desafíos similares. Es fundamental que sepas que hay recursos y apoyos disponibles que pueden servir de ayuda.

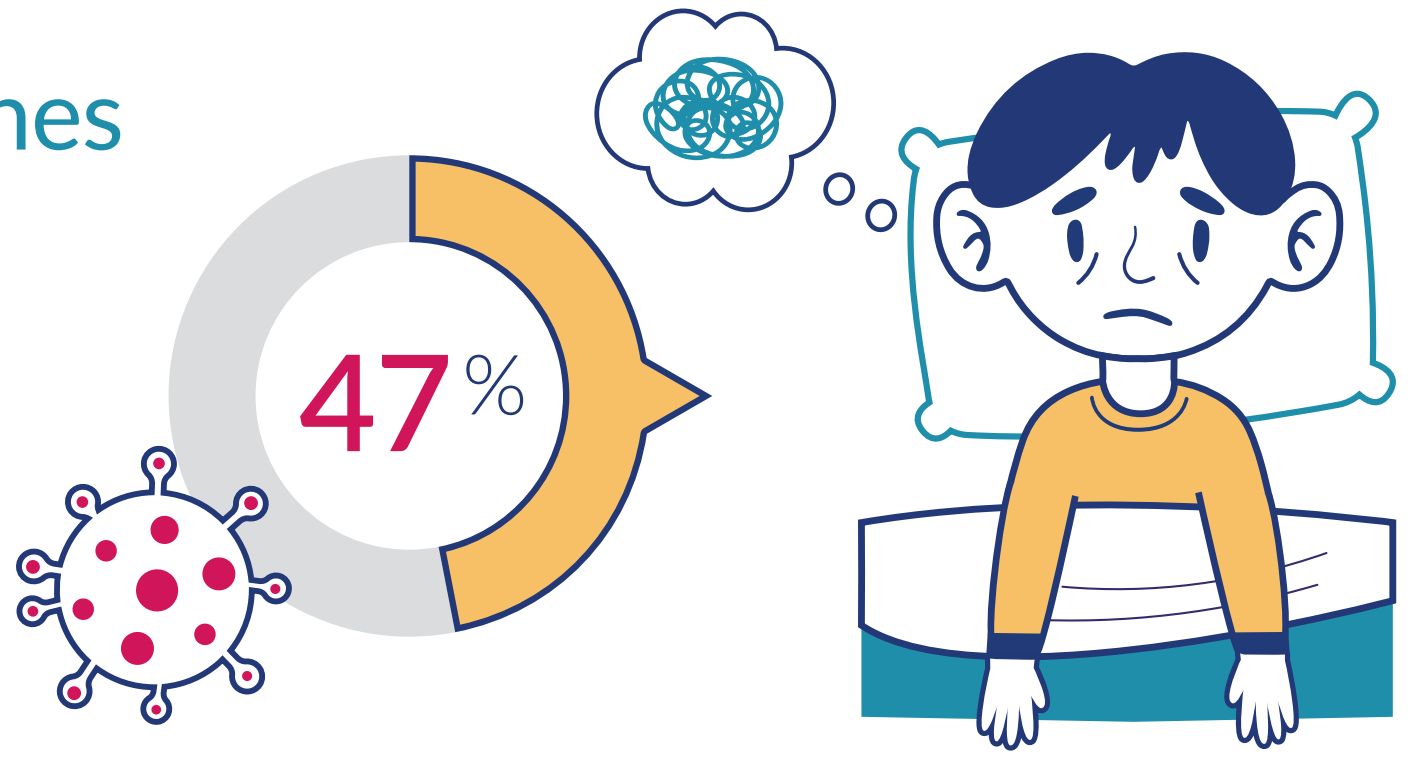
Este folleto te servirá de guía. Aquí encontrarás información sobre los problemas de salud mental más habituales de esta etapa y consejos prácticos para manejarlos. Porque tu bienestar y el de tus amigos es esencial.



1) Ansiedad y depresión:

Actualmente, la ansiedad y la depresión son las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los 10 y los 19 años.

Hasta un **47 % de los jóvenes de 12 a 17 años** sufrió síntomas de depresión y ansiedad tras la pandemia de la **COVID-19**².



Ansiedad

Se trata de un mecanismo de adaptación cuya finalidad es mantener a tu cuerpo en alerta ante situaciones que pueden suponer una amenaza. En los casos graves, puede impedirte desarrollar con normalidad tus actividades cotidianas y afectar a tu calidad de vida de manera importante³.

¿Qué puede provocar la ansiedad?³

- Estrés escolar
- Necesidad de destacar
- Aceptación social
- Problemas familiares
- Inseguridad ante el futuro

¿Cuáles son sus síntomas?³:

- Aislamiento social
- Dolores físicos (cabeza, estómago...)
- Cambios bruscos de comportamiento
- Problemas para conciliar el sueño
- Dudas constantes sobre las habilidades personales
- Problemas de concentración
- Preocupación excesiva



Depresión

La depresión es un problema de salud mental grave que provoca un sentimiento de tristeza constante y la pérdida de interés en realizar actividades⁴. Puede afectar de manera importante a cómo te sientes, piensas y comportas, llegando a ocasionar problemas emocionales y físicos⁵.

¿Cuáles son sus síntomas?⁶:

- Tristeza permanente
- Frustración
- Problemas para conciliar el sueño
- Falta de energía
- Ansiedad
- Dificultad para concentrarte
- Pensamientos intrusivos o suicidas



¿Cómo puedo ayudar a alguien con ansiedad o depresión?

- Pregúntale cómo se siente
- Explícale que sus sentimientos son normales
- Ofrécele diferentes recursos (terapeuta, psicólogo...)
- Haz seguimiento de cómo se siente y acompáñale durante el proceso



2) Psicosis inducida por cannabis:

La psicosis es una alteración mental que afecta a la capacidad de percibir la realidad tal cual es. El consumo de cannabis/marihuana puede provocar un episodio agudo de psicosis llamado 'episodio psicótico por consumo de cannabis'.



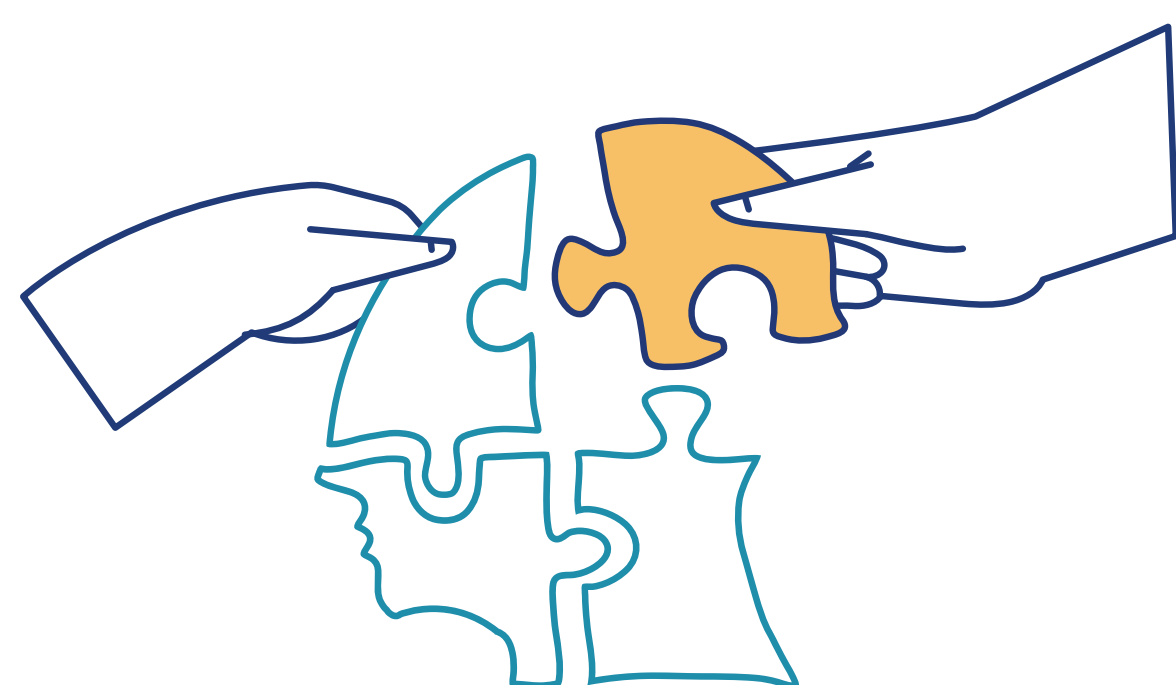
1 de cada **3** adolescentes de entre 14 y 18 años consume cannabis⁷.

¿Cuáles son los síntomas de la psicosis?⁸:

- Ideas persecutorias o conspiratorias
- Alucinaciones auditivas, como escuchar voces de personas que no están ahí
- Ideas delirantes
- Ideas autorreferenciales (sienten que les espían o que todos murmuran sobre ellos)
- Alteración de la percepción de la realidad
- Alteraciones de la conducta, conducta de aislamiento
- Aumento de la agresividad



¿Cómo puedo ayudar a alguien en un episodio psicótico?



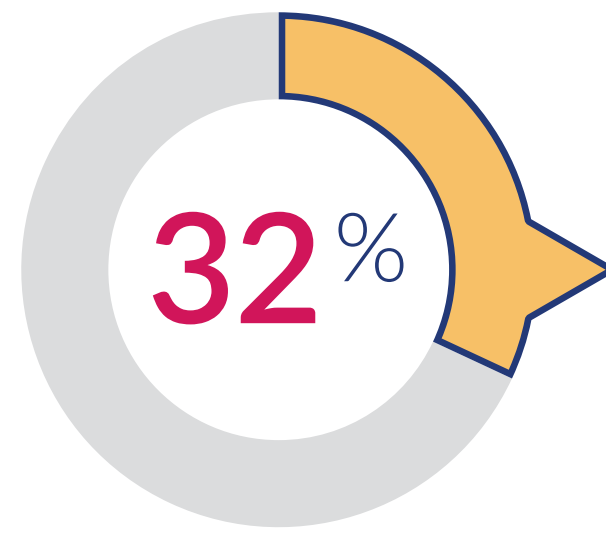
- Habla con esa persona con claridad y frases cortas
- Pregúntale por su experiencia de frustración o angustia
- Escucha a la persona
- No discutas, confrontes o desafíes a la persona
- No muestres ninguna opinión sobre sus creencias o experiencias
- Dale espacio para que esté cómoda
- Una vez finalice el episodio, ofrécete diferentes recursos (terapeuta, psicólogo...)

3) Bullying:

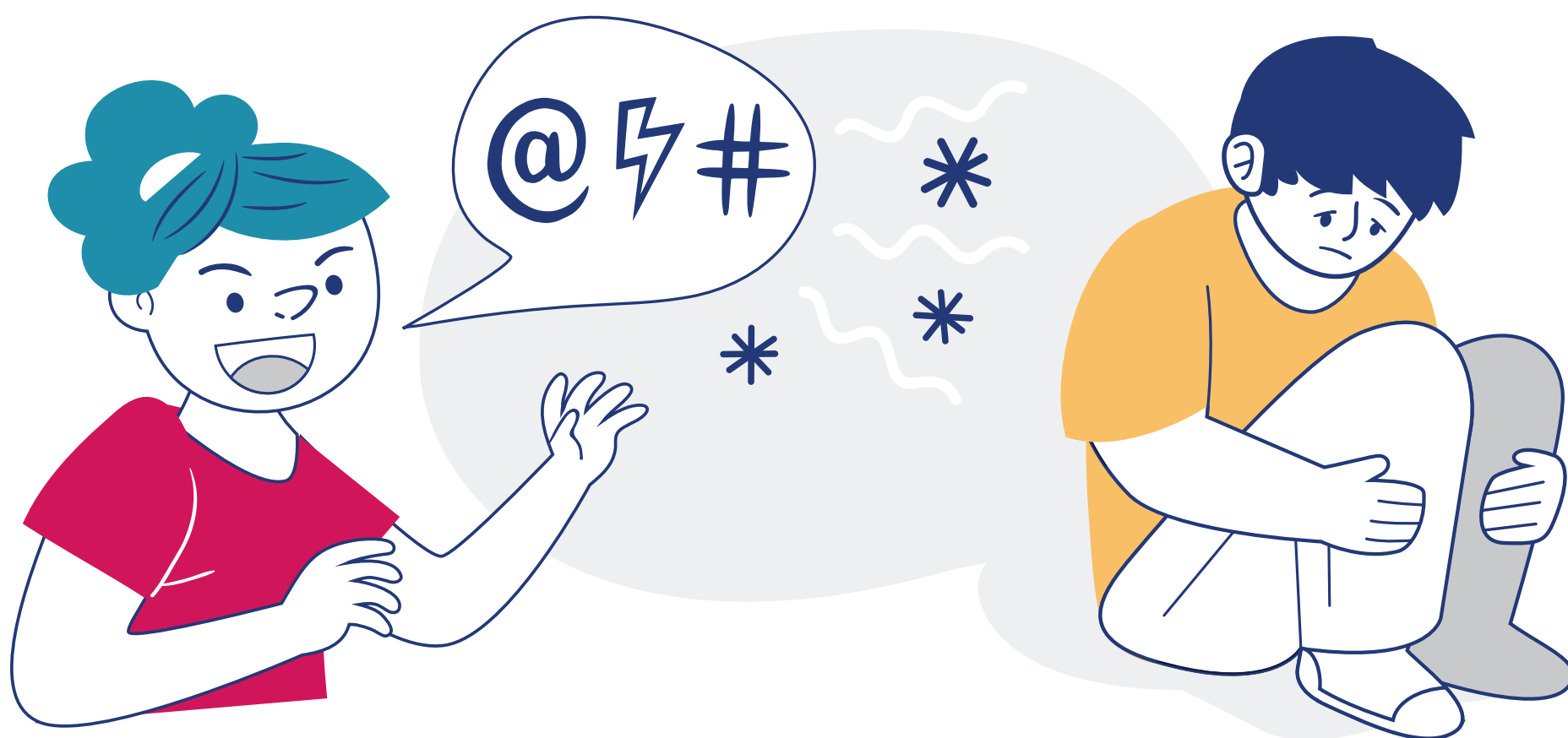
Este comportamiento implica el maltrato verbal, psicológico, físico o de índole social de un compañero hacia otro en el colegio. Es un tipo de violencia en la que importan más personas que la víctima y el agresor, haciendo partícipes a todos los espectadores⁸.



Según un informe de la Unesco
1 de cada 3 adolescentes sufre **acoso escolar**.



Los **niños (32 %)** corren un riesgo ligeramente superior de sufrir acoso que las **niñas (28 %)**⁹.



¿Cómo puedo identificar el acoso en el colegio?⁹:

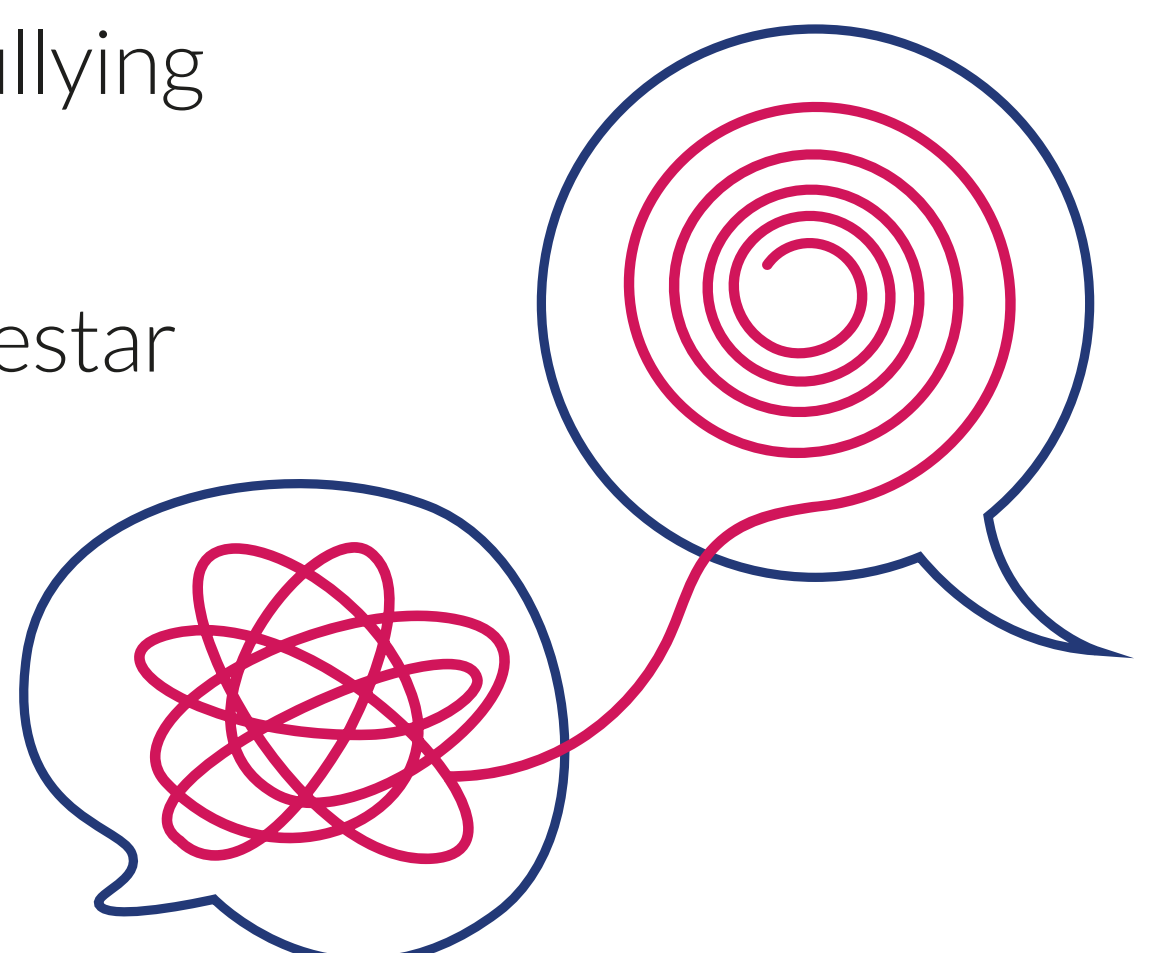
- Insultos
- “Motes” indeseados y despectivos de un compañero hacia otro
- Exclusión de un compañero de la clase por parte de otro

¿Qué puede llegar a provocar el acoso en la víctima?¹⁰:

- Aislamiento social
- Sentimiento de desconfianza en sí mismo
- Inseguridad
- Trastornos graves como ansiedad y depresión que, a su vez, pueden derivar en conductas suicidas

¿Cómo puedo ayudar a alguien que está sufriendo bullying?

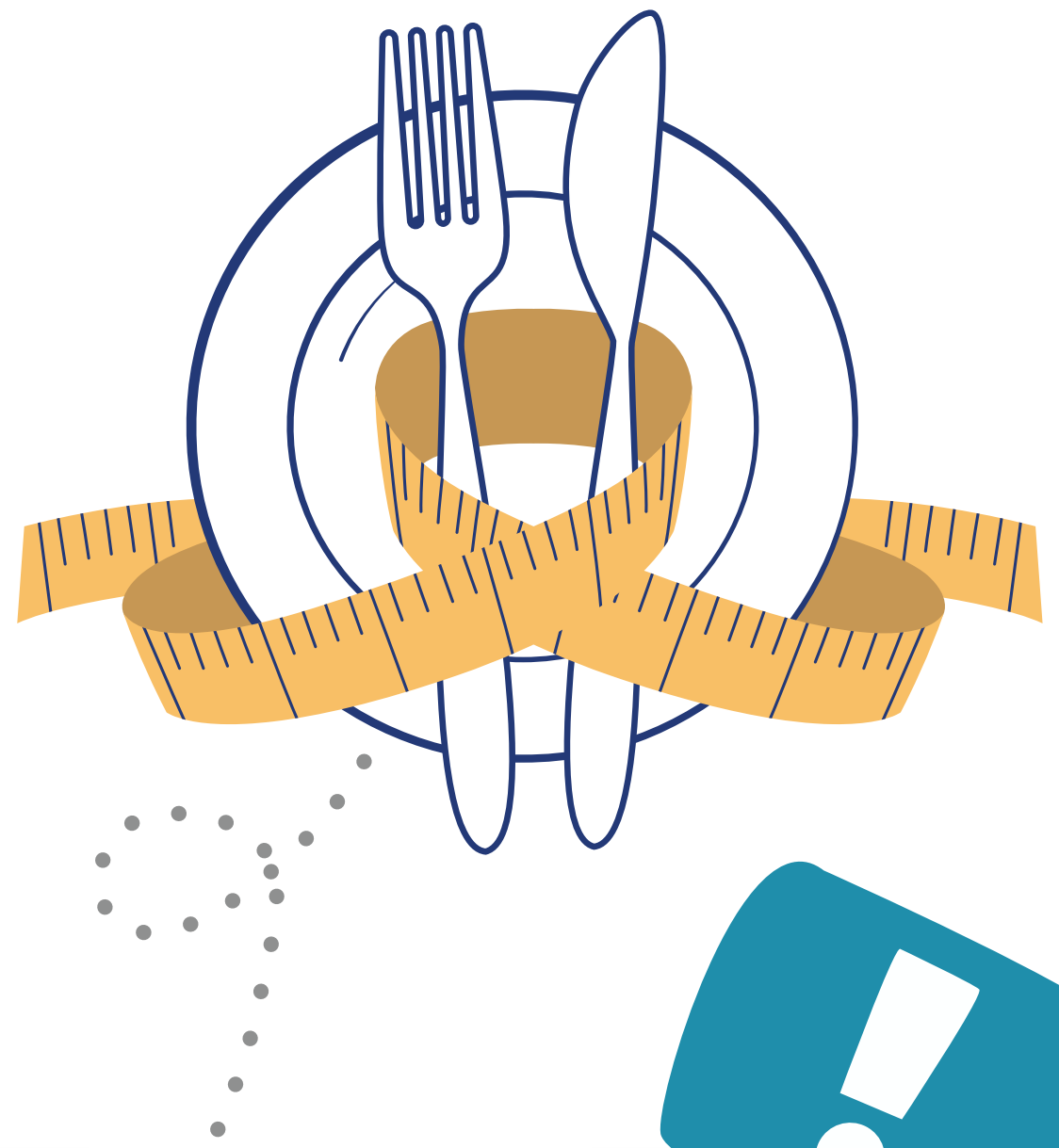
- Habla con la persona que sufre el bullying
- Escucha sin sacar conclusiones
- Hazle saber que te preocupa su malestar
- Habla con un adulto (profesor, director, padres...)
- No difundas los rumores



4) Trastorno de la conducta alimentaria:

Los trastornos de la conducta alimentaria (TCA) son condiciones psiquiátricas que afectan a la alimentación y al comportamiento relacionado con la comida¹¹.

Aproximadamente
500.000 personas
en España padecen algún
trastorno de la conducta
alimentaria (TCA), de los que
400.000 son jóvenes
de 12 y 24 años¹².



Tipos de TCA¹²:

- * **Anorexia:** Restricción extrema de la ingesta de alimentos por una preocupación obsesiva por el peso y la forma del cuerpo.
- * **Bulimia:** Ingesta excesiva de alimentos seguidos por comportamientos para evitar el aumento de peso, como el vómito autoinducido, el uso excesivo de laxantes o el ejercicio extremo.
- * **Trastorno por atracón:** Episodios regulares de ingesta excesiva de alimentos.
- * **Vigorexia:** Obsesión por ganar masa muscular y eliminar cualquier indicio de grasa corporal.

Síntomas¹¹:

- * Daños físicos al corazón, al aparato digestivo, huesos, dientes y boca
- * Enfermedades como diabetes y osteoporosis
- * Sentimiento de soledad e incompreensión
- * Pérdida de control
- * Sensación de impotencia



¿Cómo puedo ayudar a alguien que tiene un TCA?

- Escucha a la persona y muéstrate comprensivo con la situación
- No le fuerces a comer o a no comer
- Evita hacer comparaciones con otras personas
- Anima a que pida ayuda profesional
- Sugierele que hable con sus familiares

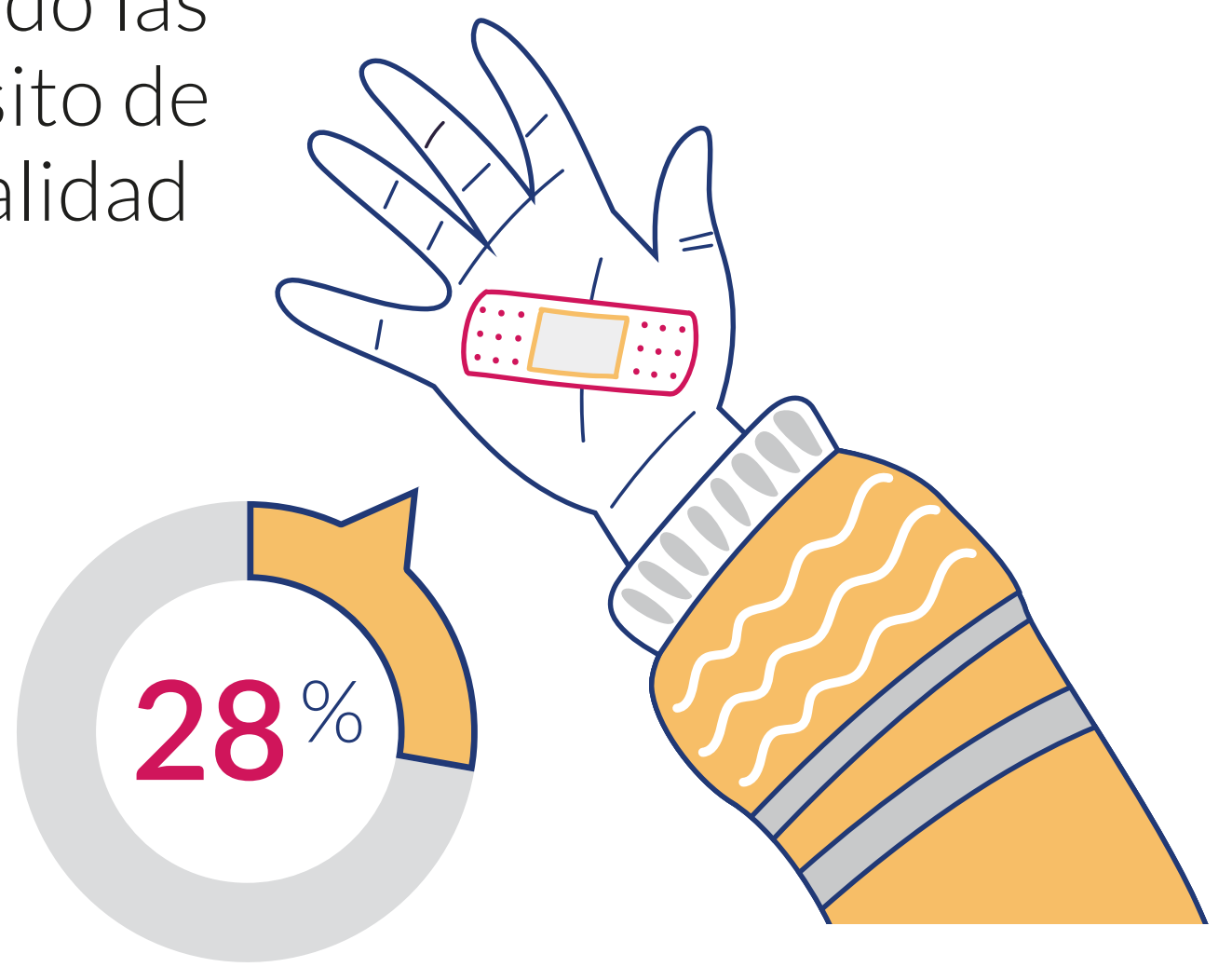


5) Autolesiones:

Las autolesiones se producen cuando las personas se infligen dolor a propósito de forma repetida, pero sin intencionalidad suicida explícita¹³.

El 28% de los menores se autolesionan

o lo han hecho alguna vez, siendo más frecuente en chicas¹⁴.



Síntomas¹⁵:

- Tener cicatrices, a menudo en patrones
- Tener cortes, arañazos, moretones, mordeduras u otras heridas recientes
- Frotar de manera excesiva una zona para producir una quemadura
- Usar mangas o pantalones largos para ocultar la autolesión, incluso cuando hace calor
- Hacer informes frecuentes de lesiones accidentales
- Tener dificultades para relacionarse con los demás
- Presentar conductas y emociones que cambian rápidamente y que son impulsivas, intensas e inesperadas
- Hablar de impotencia, desesperanza o inutilidad



¿Cómo puedo ayudar?

- Comenta que eres consciente de su situación
- Ofrécete a hablar y escuchar
- Pide ayuda a un adulto (profesor, director, padres...)
- Anima a que busque ayuda profesional
- No prometas mantenerlo en secreto





Referencias

- 1 Palomares, V. (2022, 27 octubre). España, a la cabeza en problemas de salud mental en jóvenes: los preocupantes datos de suicidio. LaSexta. https://www.lasexta.com/noticias/sociedad/espana-cabeza-problemas-salud-mental-jovenes-preocupantes-datos-suicidio_20221027635a9145bf23cd0001562e5a.html
- 2 De Andrés, M. (2023, 24 mayo). Más de la mitad de los menores en España tiene problemas mentales. La Razón. https://www.larazon.es/sociedad/mas-mitad-menores-espana-tiene-problemas-mentales_20230525646ea4b3ea31940001b6f831.html
- 3 Salinas, N. (2023, 15 junio). Encuesta en las aulas: un 14% de los adolescentes tiene síntomas de ansiedad grave. elperiodicodeespana. <https://www.epe.es/es/sanidad/20230615/encuesta-adolescentes-sintomas-ansiedad-88693004>
- 4 Salud mental del adolescente: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- 5 Depresión en adolescentes - Síntomas y causas - Mayo Clinic. (2022, 12 agosto). <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/teen-depression/symptoms-causes/syc-20350985>
- 6 Trastorno depresivo mayor: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>
- 7 Recoverycentro. (2022, 15 febrero). Psicosis cannábica: qué es, a quién afecta y cómo evitarla. Recovery Centro. <https://www.recoverycentro.es/adicciones/psicosis-cannabica-que-es/>
- 8 Juárez, S. G. (2023, 6 febrero). La relación entre el bullying y la salud mental en adolescentes. La Mente es Maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/relacion-entre-bullying-salud-mental-adolescentes/>
- 9 Calmaestra, J., Escorial, A., García, P., Del Moral, C., Perazzo, C., & Ubrich, T. (2016). Yo a eso no juego: Bullying y ciberbullying en la infancia (M-4030-2016). SAVE THE CHILDREN España.
- 10 Prevalencia de trastornos de la conducta alimentaria en universitarios españoles y factores asociados: proyecto uniHcos: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112014001100030
- 11 Fundación Fita y la Asociación Española. (2019). Estudio de los Trastornos de la Conducta Alimentaria.
- 12 Citema. (2023). ¿Qué son los trastornos de la conducta alimentaria (TCA)? Citema. <https://www.citema.es/que-son-los-trastornos-de-la-conducta-alimentaria-tca/>
- 13 Cuando los niños y los adolescentes se autolesionan. (s. f.-b). HealthyChildren.org. <https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/emotional-problems/paginas/when-children-and-teens-self-harm.aspx>
- 14 Echeburúa, E., Echeburúa, E., & Echeburúa, E. (2023, 8 junio). ¿Por qué se autolesionan los adolescentes y jóvenes? El País. <https://elpais.com/salud-y-bienestar/2023-06-08/por-que-se-autolesionan-los-adolescentes-y-jovenes.html>
- 15 Autolesiones/cortes - Síntomas y causas - Mayo Clinic. (2023, 6 abril). <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/self-injury/symptoms-causes/syc-20350950>