

La Salud Mental y la Gestión de las Emociones en los Adolescentes

Daniel Vélez Esperilla



Tabla de contenidos

01. **Salud Mental**
02. **Trastornos Mentales en adolescentes**
03. **Cómo Gestionar los sucesos que afectan al desarrollo de nuestra salud mental**
04. **Conclusión**
05. **Referencias**





01.

Salud Mental





¿Qué es la Salud Mental?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) la salud mental se define como un estado de bienestar en el que el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede manejar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de manera productiva y fructífera, y es capaz de contribuir a su comunidad.





Salud Mental en Adolescentes

La adolescencia es un período crucial para el desarrollo de hábitos sociales y emocionales importantes para el bienestar mental

Adopción de patrones de sueño saludables; hacer ejercicio regularmente; desarrollar habilidades para mantener relaciones interpersonales; hacer frente a situaciones difíciles y resolver problemas, y aprender a gestionar las emociones

Son muchos los factores que afectan a la salud mental. Cuantos más sean los factores de riesgo a los que están expuestos los adolescentes, mayores serán los efectos que puedan tener para su salud mental



Otro gran factor que hay que tener en cuenta para el desarrollo de la salud mental de los adolescentes es la autoestima



La autoestima es la capacidad que tiene una persona para valorarse, amarse y aceptarse a sí mismo. El desarrollo de la autoestima se da en la infancia intermedia, donde el individuo compara su "yo real" con un "yo ideal" y con las personas de alrededor





02.

Trastornos Mentales en Adolescentes



Algunos adolescentes corren mayor riesgo de padecer trastornos de salud mental a causa de sus condiciones de vida o de una situación de estigmatización, discriminación, exclusión, o falta de acceso a servicios y apoyo de calidad.

Tipos de Trastornos de la Salud Mental

Trastornos Emocionales

Ansiedad o Depresión

Trastornos del comportamiento

TDAH

Trastornos de la conducta alimentaria

Anorexia nerviosa o Bulimia nerviosa





Conductas o señales



Algunas de las consecuencias o señales de que existe este trastorno serán más o menos graves en función de las circunstancias:

Bajo rendimiento escolar

Dificultades de aprendizaje

Retraimiento o aislamiento

Problemas de sueño

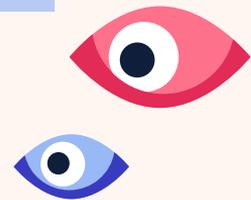
Problemas de alimentación

Problemas de gestión emocional

Dificultades para relacionarse

Ansiedad generalizada

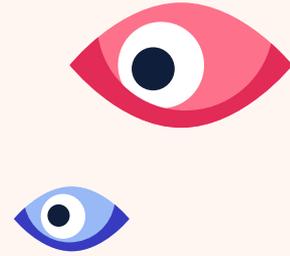
Ataques de pánico





03.

Cómo Gestionar los sucesos que afectan al desarrollo de nuestra salud mental





**¿Qué Podemos
Hacer Frente
a las Malas Noticias?**



Realizar una Buena Actividad
Física

Aplicar una Buena Rutina de
Descanso

Tener objetivos en tu día a día y a
largo plazo

Tener un Círculo Social Sano

Gestionar Bien las Herramientas
Digitales



Las Relaciones Tóxicas y cómo identificarlas



Una relación tóxica puede crear problemas en la salud mental de un individuo a tal nivel en el que se pueden desarrollar problemas esta tales como:



Ansiedad y
Depresión

Baja Autoestima

Aislamiento Social y
Pérdida de Relaciones

Problemas de
Confianza

Dependencia
Emocional

Trastornos de la
Alimentación

¿Cómo saber si se está en una Relación Tóxica?

Cuando se está en una relación tóxica se manifiestan señales de ello, ejemplos de esas señales podrían ser:

Control

Celos y Culpabilidad

Conflictos Continuos



Luz de Gas

Violencia Psicológica

Violencia Física o Sexual



Cyberbullying

Este es otro tema que puede afectar al desarrollo de la salud mental de los adolescentes pero ¿Qué es el cyberbullying?



El cyberbullying puede repercutir en la salud mental de los adolescentes ocasionándoles problemas emocionales, destacando entre ellos la ira, problemas sociales, psicósomáticos, sintomatología depresiva de moderada a grave, consumo de sustancias nocivas, pensamiento e ideación suicida



04.

Conclusión del Trabajo





Para concluir me gustaría recalcar la importancia de tener una buena salud mental en nuestro día a día , pues gracias a esta podemos llevar una vida con tranquilidad y si alguien se siente identificad@ con algunos de los indicadores que he destacado hace unos puntos , que por favor pida ayuda al profesorado o a sus padres / tutor legal

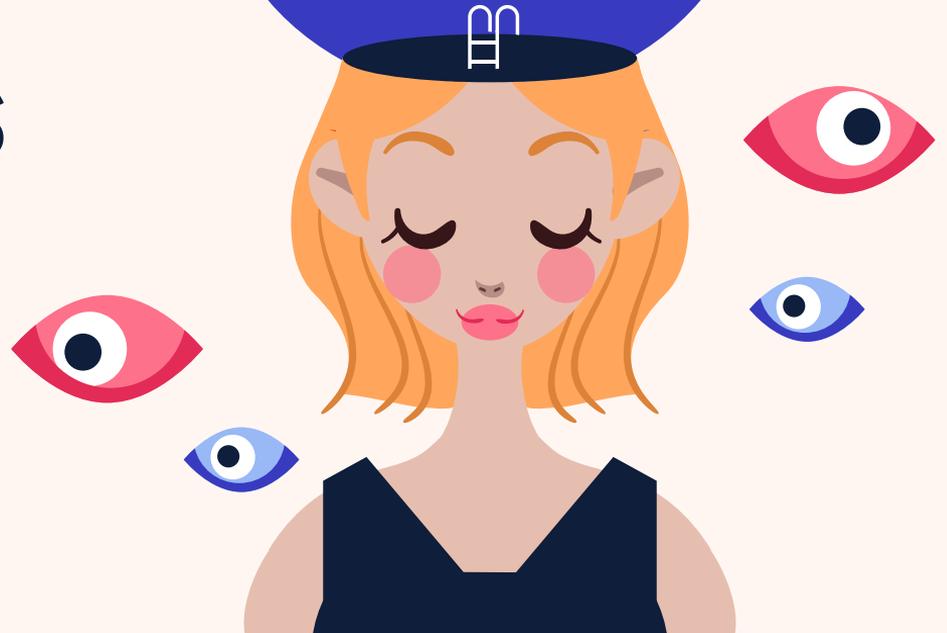




05.

Referencias

Para profundizar más





Referencias

- Organización Mundial de la Salud (OMS)
- <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/autoestima-y-desarrollo-personal>
- <https://www.hola.com/estar-bien/20220405207546/gestionar-preocupaciones-salud-mental/>
- <https://theconversation.com/diez-senales-para-detectar-relaciones-toxicas-en-adolescentes-216960>
- <https://youtu.be/zdJIsMbwU08?feature=shared>
- <https://www.psicoevidencias.es/contenidos-psicoevidencias/banco-de-cat-s/545-influenza-del-bullying-y-cyberbullying-en-la-salud-mental-de-los-adolescentes>



**¡Gracias
por su
atención!**

