

@CROQUETAMENTAL

Guía práctica para la Salud Mental de los jóvenes



¿HABLAMOS?

¡SÍ!

¡SÍ EN VERDE!



FEAFES Salud Mental
EXTREMADURA

Programa: Promoción de la Salud Mental.



EDICIÓN Y DISEÑO: Feafes Salud Mental Extremadura.

Año de Edición: 2021

Equipo de redacción:

-Inmaculada Valero Almagro. Psicóloga, Coordinación técnica de Feafes Salud Mental Extremadura.

-Jessica Muñoz Rangel. Educadora Social, Feafes Salud Mental Extremadura.

-Vanessa Rodríguez Araya. Técnico Feafes Salud Mental Extremadura.

Financiación:

Dirección General de Planificación, Formación y Calidad Sanitaria y Sociosanitaria. Participación Comunitaria.

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales

ÍNDICE



Presentación	Página 4
Sabías que...	Página 6
Preguntas/respuestas	Página 8
Croquemocionario	Página 22
Sobre FEAFES Extremadura	Página 32
Bibliografía y webgrafía	Página 34
Entidades miembro	Página 35





Los/as jóvenes son sin duda uno de los colectivos más vulnerables con los que se ha cebado la pandemia. No nos referimos a las consecuencias en la salud física provocadas por la Covid-19, puesto que en este sentido hay otros colectivos que han salido más perjudicados; Nos referimos al impacto de la pandemia en la Salud Mental. La ansiedad y el estrés se han agudizado en los dos últimos años en esta población. El aumento de consultas médicas y urgencias por depresión, cuadros de ansiedad, autolesiones e ideas autolíticas hace que los profesionales de la salud hagan un llamamiento para alertar sobre la salud emocional de la población infanto-juvenil.

Los jóvenes se enfrentan a una situación complicada en la que se han visto truncados sus planes de futuro, aspectos laborales, educativos y sociales. Ha cambiado su forma de relacionarse, trabajar, estudiar, divertirse y comunicarse. Es necesario, hoy más que nunca, invertir el tiempo necesario al cuidado de la Salud Mental y prevenir así, las consecuencias psicológicas de esta nueva forma de vida, generando oportunidades para que todas las personas dispongan de una buena Salud Mental.

Feafes Salud Mental Extremadura se planteaba a finales de 2020 un nuevo reto, trabajar específicamente con los/as jóvenes como uno de los colectivos más vulnerables en Salud Mental en estos momentos. Así vio la luz un nuevo área de trabajo, que se inauguró en 2021 con el Servicio de Información y Orientación en Salud Mental para Jóvenes, el SIO-Juventud y que continuó con la creación de un grupo de jóvenes “aliados” y la presencia en redes (Instagram, TikTok) a través de @croquetamental, entre otras muchas iniciativas.

Es fundamental que nos paremos a pensar en qué momento nos encontramos. Qué nos hace felices y qué no, qué cambios necesitamos en nuestra vida y en qué queremos mejorar. Trabajar la resiliencia y conseguir, así, un buen estado de Salud Mental.

Esta guía es el resultado del trabajo y el feedback que se ha hecho con los/as jóvenes. En ella recopilamos todas las preguntas y/o dudas que nos han hecho llegar sobre Salud Mental y otros temas relacionados.

Esta guía da respuesta a sus dudas y ofrece una amplia información para cuidar la salud emocional, fortalecernos y estar bien con nosotros mismos y con los demás.

“He dejado muchos miedos e inseguridades atrás, y así es como he conseguido llegar donde estoy.” V.G.U., 22 años.

SABÍAS QUE...

En todas las clases de **primaria** hay una media de **2-3 niños** con algún problema de Salud Mental.

El **50%** de los problemas de Salud Mental comienzan **antes de los 15 años** y el **75%** antes de los **18 años**.

El **27,4%** de los jóvenes **entre 15 y 29 años** piensan que la **violencia de género es normal**.

Más de un **20%** de los **menores** de edad presentan durante la infancia algún tipo de patología mental que requiere atención especializada.

Los jóvenes **entre 18 y 24** aseguran que su **vida sexual** ha **empeorado** durante/debido a la pandemia.

El **33%** de las personas de **entre 15 y 29 años** considera aceptable o **poco graves los insultos, la violencia psicológica o el control de horarios**.

SABÍAS QUE...

En jóvenes de **15 a 29 años** EL **SUICIDIO** es la **primera causa de muerte externa** y aumenta **x3** en los jóvenes **LGTBI**.

El **80%** de las **mujeres con problemas de salud mental** que han vivido en pareja han sido **víctimas de violencia** en algún momento de su vida.

Los actos de **discriminación por orientación sexual o identidad de género**, se vieron **incrementados** en un **10%** durante el año 2019.

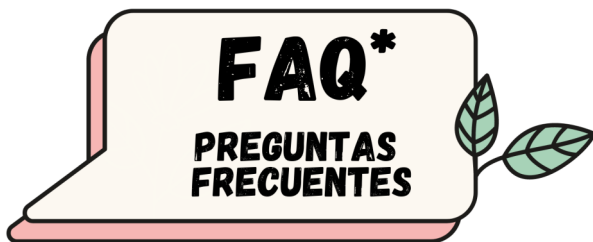
El **perfil** de las **Víctimas de Cyberbulling** es:

- Mujer
- 13,6 años de media.
- nacionalidad española.
- Más mujeres como acosadoras.

El **perfil** de las **Víctimas de Acoso escolar** es:

- Igualdad en la distribución por género.
- 10,9 años de media.
- nacionalidad española.
- Más hombres como acosadores.

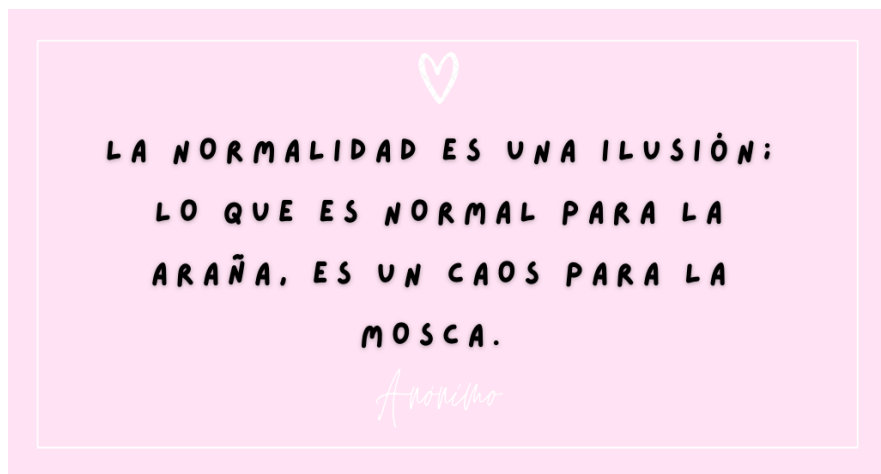
El **53%** de las **jóvenes españolas** dice haber sufrido algún tipo de **discriminación sexista**.



♦ **¿Qué es “normal”?**

El concepto de normal se define por comportamientos, acciones, formas de vestir y/o pensar que no se salen de lo habitual, de una norma. La “normalidad” no es para todo el mundo igual. Salirse de la norma no tiene por qué ser negativo.

Lo “normal” es uno mismo con sus rarezas, sus problemas, angustias... Cada uno portamos nuestra “mochila” y ninguna es igual.



**Las preguntas que se plantean a continuación son reales. Están formuladas por jóvenes que interactúan con nosotros a través de nuestras redes sociales.*



◆ ¿Qué es la Salud Mental?

La Salud Mental es un estado de bienestar que afecta en la manera en que piensas, regulas tus sentimientos y te comportas, no sólo es la ausencia de enfermedad. Es encontrarse bien, saber disfrutar, afrontar la vida de manera saludable, incluyendo sus sinsabores.

◆ ¿Qué es un trastorno mental?

Puede haber un trastorno mental cuando los patrones o cambios en el pensamiento, los sentimientos o el comportamiento causan angustia o alteran la capacidad de funcionamiento de una persona. Un trastorno de Salud Mental puede afectar tu capacidad para lo siguiente:

- Mantener relaciones personales o familiares.
- Funcionar en entornos sociales.
- Desempeñarte en el trabajo o en la escuela.
- Aprender a un nivel acorde a tu edad e inteligencia.
- Participar en otras actividades importantes.

Entre los problemas de Salud Mental con más prevalencia en la población joven encontramos:

- La **depresión**: un 39% de los jóvenes españoles afirman haber tenido síntomas depresivos sin embargo, solo un 11,4% han sido diagnosticados por un profesional;
- La **ansiedad**, que se da en el 37,1% de la población juvenil y el **trastorno del sueño**, en un 14,5% de la población.

Por otro lado, el 53% de las personas entre 18 y 34 años muestran un incremento en los problemas de concentración y el 49% afirma haber experimentado sentimientos pesimistas o de desesperanza como consecuencia del confinamiento, los efectos económicos de la pandemia y su futuro. Esta prevalencia puede verse relacionada con las exigencias impuestas en el ámbito educativo y laboral.

♦ **¿Cómo sé si tengo un problema de Salud Mental?**

Es fundamental que sepamos que la solución a esta pregunta no se encuentra en internet. Las únicas personas que pueden determinar si tu Salud Mental está siendo afectada por algún motivo son los/as profesionales dedicados a ello.

Muchas personas evitan el tratamiento por vergüenza o miedo. Si te preocupa tu Salud Mental, no dudes en pedir consejo. Consulta a tu médico/a de atención primaria o pide una cita con un/a psiquiatra, psicólogo/a u otro/a profesional de la Salud Mental.

Sin embargo, existen algunos tips que te pueden ayudar a la hora de determinar si no vas en la dirección correcta en lo que a tu Salud Mental se refiere. Aquí te ofrecemos algunos de ellos:

- Cansancio importante, baja energía, cambios en la alimentación y en los horarios de sueño.
- Gran dificultad para afrontar los problemas o las actividades de la vida diaria.
- Sensación de desconexión o retiro de las actividades normales.
- Pensamientos inusuales o distorsionados.
- Ansiedad excesiva.
- Tristeza, depresión o apatía prolongadas.

- Pensamientos o declaraciones sobre suicidio o daño a otros/as o así mismo/a.
- Abuso de sustancias.
- Altibajos y cambios radicales de humor.
- Ira excesiva, hostilidad o comportamiento violento.

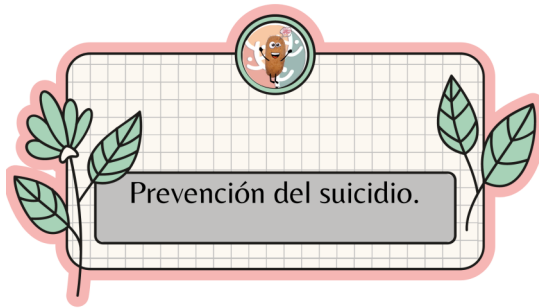
Es necesario tener en cuenta que somos seres emocionales y que la vida no es lineal, por lo que en muchas ocasiones tendremos que afrontar situaciones que nos producirán malestar. No debemos patologizar la vida, es decir, no todo malestar está relacionado con un trastorno, de manera que el estar tristes, tener sentimientos encontrados, pasar momentos de debilidad NO implican tener un problema de Salud Mental. Es muy conveniente y saludable pedir ayuda profesional si lo crees necesario. Esto no tiene que implicar ningún diagnóstico.

♦ **¿Qué debo hacer si noto que mi Salud Mental ha empeorado?**

Comentarlo con tu entorno es fundamental para que puedan ayudarte. Acude al médico de cabecera para que pueda hacer una primera valoración y derivarte al Equipo de Salud Mental si fuera necesario. La mejor solución siempre es acudir a un/a profesional que te guíe para conseguir la estabilidad que sientes que has perdido en tu vida.

Es aconsejable que aprendamos a distinguir aquellos aspectos de nuestra vida que nos generan este desajuste. Determinar qué es lo que queremos cambiar y qué estamos dispuestos a hacer para conseguir estos cambios.

*“Me gusta sentirme bien estando conmigo, independientemente de cómo esté.”
(V.G.U., 22 años).*



♦ **¿Qué situaciones pueden llevar a una persona a pensar en el suicidio?**

En ocasiones, las personas atraviesan por momentos en su vida en los que la carga emocional a la que están sometidas es tan grande que consideran imposible poder abordarla generándoles gran sufrimiento. No son llamadas de atención ni signo de debilidad, egoísmo, cobardía o valentía.

El suicidio es una conducta compleja que puede darse por múltiples factores que aumentan la vulnerabilidad, algunos son:

- Factores de personalidad (impulsividad, desesperanza, etc.).
- Problemas de Salud Mental (trastornos afectivos, esquizofrenia, trastornos de personalidad, etc.) y trastornos por abuso de sustancias.
- Factores biológicos (hormonales, enfermedades, dolor, etc.).
- Factores familiares (la historia familiar de conducta suicida es un factor de riesgo).
- Factores psicosociales de riesgo suicida (situación económica, laboral, inmigración, crisis económica y social, etc.).

♦ **¿Hablar sobre suicidio es bueno?**

Es bueno hablar sobre la prevención del suicidio. Hablar salva vidas porque el suicidio se puede prevenir.

El suicidio se ha convertido en la segunda causa de muerte en jóvenes a partir de los 14 años y algunos estudios encuentran tasas entre 15-20% de adolescentes con ideación suicida acompañada de sentimientos de desesperanza e indefensión.

Conocer, tener información precisa y clara, saber cómo y qué podemos hacer es muy importante y ¿sabes por qué?

1.- Porque elimina nuestros prejuicios.

2.- Porque hacemos consciente y aceptamos que la ayuda, a veces, es necesaria.

3.- Porque dejamos de silenciar y visibilizamos un problema de salud pública.

♦ **¿Qué actitudes o pensamientos nos pueden ayudar a saber que una persona está pensando en acabar con su vida?**

Si hay una realidad silenciada y rodeada de mitos en Salud Mental es el suicidio. Uno de los mitos más arraigados es que “la persona que quiere acabar con su vida, no avisa” y eso NO es así. Existen muchas señales que nos pueden alertar de que una persona tiene tentativas suicidas o autolesivas, por ejemplo:

- Mantienen una comunicación donde muestran sentimientos de desesperanza, ira, rabia, por ejemplo: “no valgo para nada”, “vivir cuesta mucho”, ...
- Mensajes directos o velados sobre querer acabar con su vida o con generarse daño a sí mismo/a, por ejemplo: “Todo estaría mejor sin mí”, “Lo mejor es quitarme del medio”.
- Se reducen las relaciones sociales. Evitan quedar con amigos y familia.
- Se ve incrementado el uso de alcohol y otras drogas.
- Mensajes de despedida de su entorno cercano así como de sus posesiones.
- Muestran poco interés por aquellas actividades que antes disfrutaban.

“Permítete sentir lo que necesites sentir, después de todo, eres la emoción, no quien la siente. No eres triste, estás triste.” (V.G.U., 22 años).

♦ **¿Cómo podemos ayudar a una persona que se autolesiona o lucha contra pensamientos suicidas?**

Lo más importante es que asumamos nuestro papel en esta ayuda que consiste en el acompañamiento y el apoyo de la persona puesto que solo un profesional podrá atender de forma adecuada este tipo de situaciones. Así, durante este proceso es importante que nos mantengamos atentos ante cualquier señal de alerta que podamos observar, hablar con el/ella y hacerle sentir acompañado/a en todo momento.



♦ **¿Cómo puedo ayudar a algún/a amigo/a que tiene un problema de Salud Mental?**

La ayuda más valiosa consistirá en practicar la escucha activa, demostrando nuestra comprensión y empatía. Esto hará que esa persona confíe más en nosotros y facilitaremos su comunicación con la familia y que pida ayuda a profesionales.

♦ **¿Cómo puedo pedir ayuda?**

Un paso importante es entender que cuidar nuestra Salud Mental es importante y debemos hacerlo sin prejuicios, tabús ni miedos.

Pedir ayuda es un acto de valentía. Casi siempre callamos y ocultamos por miedo y vergüenza, signos poderosos del estigma en Salud Mental.

El primer paso a la hora de solicitar ayuda profesional es acudir al Centro de salud de referencia y será el/la médico de atención primaria (médico de cabecera) quien determine el proceso a seguir y dará las pautas necesarias, igual que ocurre con cualquier otra especialidad de la salud.

De todas formas, es necesario conocer que la urgencia en Salud Mental también existe y que, ante cualquier malestar desmedido que no podamos controlar podremos acudir a los servicios de Urgencias o llamar al 112.

Son numerosos los recursos que nos pueden ofrecer ayuda a la hora de mejorar nuestro estado de Salud Mental. Las entidades Feafes en Extremadura disponen, además de recursos de atención, del SERVICIO DE INFORMACION Y ORIENTACIÓN EN SALUD MENTAL PARA JÓVENES - SIO-JUVENTUD. (*)

♦ ¿Cómo sé si necesito ayuda?

En primer lugar, es necesario aclarar que no se necesita un motivo específico para pedir ayuda a un profesional, siempre es buen momento para cuidar de nuestra Salud Mental.

Sin embargo, es cierto que consideramos que un malestar es significativo cuando interfiere de forma notable en nuestra vida diaria.

Hay una certeza que no se puede discutir y es que **“Si estás pensando en pedir ayuda, es señal de que la necesitas”**.

(*) Esta Guía dispone de un directorio con la entidades Feafes con las que puedes contactar para pedir información y/u orientación. (ver contraportada)



♦ **¿Es importante el diagnóstico en Salud Mental?**

La principal función del diagnóstico es la de intervenir, mediante un tratamiento biopsicosocial y multidisciplinar (varios profesionales, si procede) para ayudar a la persona a mejorar su Salud Mental y a disminuir el malestar que esta puede estar ocasionándole.

♦ **¿Debo acudir al psicólogo porque me siento mal aunque no haya un motivo concreto?**

Sentirse mal ya podría ser considerado un motivo perfectamente válido por el que acudir a un profesional de la Salud Mental.

Cuando una determinada situación nos afecta de tal forma que no disponemos de las herramientas necesarias para afrontarla, es aconsejable que pidamos la colaboración de otra persona que vea nuestro problema desde una perspectiva externa.

Además, el profesional dispondrá de las herramientas tanto para orientarnos en relación a nuestro estado, como para encontrarle el motivo a ese malestar por el que acudimos a él/ ella.

“Ahora entiendo que a veces para poder empezar a reconstruir, primero hay que caer.” (V.G.U., 22 años)

♦ **Las personas con problemas de Salud Mental ¿pueden llevar una vida normal?**

¿Qué es lo normal? No nos gusta esa palabra.

Las personas con un problema de Salud Mental son como cualquier otra. Pueden trabajar, estudiar, mantener relaciones de amistad, familiares y de pareja. Cumplen con sus derechos y obligaciones como cualquier otro ciudadano. Un problema de salud mental, no supone un impedimento para poder llevar una vida completamente integrada en sociedad.

♦ **¿Hay que tratar de forma diferente a las personas con problemas de Salud Mental?**

Todas las personas, en un momento de su vida, tendrá un problema de Salud Mental. Puede que un trastorno mental conlleve un grado de discapacidad y entonces será el entorno (la comunidad) quien deba adaptarse a las circunstancias de la persona y no al revés. Como sociedad inclusiva, tolerante y sin estigma debemos tener claro que la accesibilidad universal es también mental.

♦ **¿Qué debo hacer si mi familia no me ayuda a la hora de buscar ayuda?**

Vuelve a funcionar el estigma en Salud Mental: los prejuicios, el tabú y el miedo. No culpes a tu familia de ello, por desgracia es muy común. Procura “normalizar” tu discurso, habla con sinceridad y ponle nombre a las emociones que sientes, hazles ver que atender y cuidar la Salud Mental es tan obvio como atender cualquier otro problema de salud con el que no tienen reparos ni dudas.



♦ **¿Cómo influyen las drogas en nuestra Salud Mental?**

Esta pregunta tiene como respuesta una afirmación rotunda: LAS ADICCIONES CON O SIN SUSTANCIA PUEDEN PROVOCAR PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

Cuando hablamos de adicciones, la mayoría de nosotros, de manera automática, pensamos en adicciones con sustancia: Alcohol, tabaco, cannabis, cocaína...

Sin embargo, hoy en día, también existen adicciones que no están relacionadas con ninguna sustancia en concreto. Hablamos de adicción a las compras, a internet, a juegos de azar (tanto presencialmente como online), juegos de ordenador, teléfono móvil, adicción al trabajo, pornografía, redes sociales...

A lo largo de los últimos años, se ha observado un ligero aumento de los consumos de riesgo de alcohol y otras sustancias, especialmente en jóvenes, junto a una baja percepción del riesgo y “normalización” social del consumo lúdico de sustancias.

- En España, el alcohol es la sustancia psicoactiva que más consumen los estudiantes de entre 14 y 18 años. El 76,9% ha consumido bebidas alcohólicas en alguna ocasión en su vida, y aproximadamente 2 de cada 3 jóvenes (67%) admite haber tomado alcohol en los últimos 30 días. La edad con la que comienzan el consumo de alcohol ronda los 14 años.

- Tras el tabaco, el cannabis constituye la tercera droga más extendida entre los estudiantes de 14 a 18 años. Casi 3 de cada 10 (31,1%) admiten haberlo consumido en alguna ocasión, mientras que aquellos que consumieron en los últimos 30 días representan el 18,3% de los alumnos. El consumo empieza, por término medio, antes de cumplir los 15 años.
- Por su parte, la prevalencia de consumo de hipnosedantes (tranquilizantes/somníferos) con o sin receta, resulta la cuarta más elevada de entre las sustancias analizadas, observándose que el 17,9% de los adolescentes ha tomado sustancias de este tipo alguna vez en su vida.

♦ **¿Cómo influyen la sociedad y las Redes Sociales en nuestra Salud Mental?**

Más de 1/3 de los jóvenes en España presenta un uso problemático de internet y otro tercio estaría en riesgo de desarrollarlo. Un 43% de los adolescentes presenta una conducta problemática en el uso del WhatsApp.

El 5% de los adolescentes declaran jugar con mucha frecuencia en webs de apuestas deportivas, y casi un 12% lo ha hecho en alguna ocasión. A mayor grado de uso problemático de las TIC y redes sociales la puntuación en riesgo de mala Salud Mental es mayor.

♦ **¿Cómo influye mi Salud Mental en mis relaciones sociales?**

Nuestras emociones guían nuestra vida. Nuestros estados emocionales guían nuestras relaciones.

Nuestros/as amigos/as y entorno más cercano nos conoce, saben como somos y suelen responder a nuestras necesidades sociales. Si tienes buena comunicación, si hablas de lo que sientes y de cómo te sientes no tiene porqué afectar a tus relaciones. Si ves que se resienten por tu malestar sabes que será bueno pedir ayuda.

♦ **¿Qué hábitos hay que tener para mantener nuestra Salud Mental estable?**

La práctica de hábitos saludables evita la exposición al estrés que es el principal enemigo de la Salud Mental.

Practicar deporte, mantener relaciones sociales personales fuertes y saludables, tener un comportamiento solidario y altruista, disfrutar del ocio dedicándote tiempo para realizar alguna actividad placentera, disfrutar de momentos calmados en soledad, plantearte objetivos en tu día a día con metas alcanzables y prioridades, dormir 8 horas, seguir una dieta saludable, saber disfrutar...

♦ **¿Qué factores o situaciones ponen en peligro nuestra Salud Mental?**

Aunque puede haber personas con más predisposición que otras a tener un trastorno mental, la Salud Mental individual está determinada por múltiples factores sociales y todos estos factores son desencadenantes: El abuso de sustancias, el estrés, las situaciones sobrevenidas, malos hábitos nutricionales, las expectativas culturales y/o sociales, una vida familiar disfuncional, situaciones de exclusión social, discriminación, violencia y violaciones de derechos humanos.

La competitividad, la comunicación constante, la sobredisposición o la presión social son también algunos elementos característicos de un mundo cada vez más exigente.

Debido a estas causas, la presión a la que se ven sometidos los jóvenes de hoy en día es completamente diferente a la que se tuvieron que enfrentar generaciones anteriores.

♦ ¿Cómo está afectando la pandemia a nuestra Salud Mental?

La pandemia producida por COVID-19 ha tenido un impacto de relevancia en la sociedad y también ha afectado a la Juventud que, en general, ha sido el colectivo más silenciado, olvidado y culpabilizado.

Algunos factores que han podido influir son:

- Los cambios de rutinas y el estrés psicosocial.
- La pérdida de hábitos de vida durante el confinamiento y la instauración de otros menos saludables.
- Los cambios en patrones del sueño o el mayor uso de las nuevas tecnologías.
- El aislamiento social ocasionado como resultado de las medidas sanitarias impuestas está asociado a sentimientos de soledad y frustración.
- La adaptación on-line de la formación o la presencialidad intermitente bajo estrictas normas de seguridad.
- El cierre de oportunidades para recibir educación informal.
- La cancelación de actividades públicas, deportivas, de ocio.
- La cautela de las experiencias cotidianas como charlar e interactuar directamente con las amistades, etc.

Estos factores se han traducido en intranquilidad emocional y han causado problemas de Salud Mental como ansiedad y depresión, entre otros.

Si nos fijamos en España, **2 millones de jóvenes de 15 a 29 años (30%) han sufrido síntomas de trastorno mental.** De todos los y las jóvenes que notaron síntomas, **solo la mitad solicitó asistencia.**

Resulta preocupante que **más de la mitad de jóvenes que tienen o creen tener problemas de Salud Mental, no solicitó asistencia de ningún tipo,** especialmente los hombres.

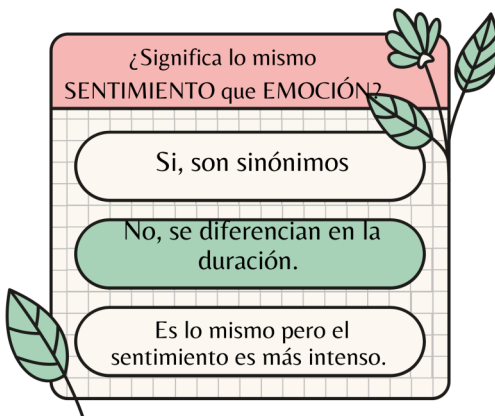


CROQUEMOCIONARIO

Para comenzar es necesario aclarar la diferencia entre **emoción** y **sentimiento**; Dos palabras que utilizamos como sinónimas pero que tienen significados y connotaciones diferentes.

Las principales diferencias entre ambos conceptos son: la **duración** y la **intensidad**. Mientras la emoción es más breve, el sentimiento es más duradero en el tiempo. Al contrario que lo anterior, la emoción puede ser más intensa.

Otra diferencia fundamental entre los sentimientos y las emociones es que las últimas siempre van primero, sin emoción no hay sentimiento. Además, las emociones se dan de forma rápida e inconsciente, por el contrario los sentimientos se dan cuando interviene la consciencia.



Todas las emociones son útiles para sobrevivir, además no podemos considerar ninguna de ellas como positivas o negativas, pues todas son adaptativas y nos ayudan a afrontar cada situación.

R**ESPETO:** es un sentimiento que favorece que las relaciones sean adecuadas y satisfactorias. Implica tener en cuenta a la otra persona en sus diferencias individuales, no pretendiendo que esta sea de otra forma, que opine o que se comporte de otra forma distinta a cómo es.

A**UTORRESPEITO:** es el respeto por uno mismo. Está relacionado con la defensa de la propia independencia y la autonomía y con ser fiel a los pensamientos y sentimientos. Esto es muy importante para alcanzar la plenitud: cuando alguien trata de conformar a los demás o solo acata órdenes, no logra ser feliz.

T**RANQUILIDAD:** es un sentimiento de calma, serenidad o paz, libre de agitación, problemas, inseguridad...

A**UTOCONCEPTO:** es la imagen mental que tenemos de nosotros mismos. Incluye las ideas o características físicas, intelectuales, afectivas y sociales que percibimos en nosotros, sin entrar a valorarlas.

A**UTOESTIMA:** es la valoración positiva o negativa que una persona hace de sí misma. Nos evaluamos a nosotros mismos. Una valoración positiva está relacionada con quererse mucho, conocer y confiar en nuestras capacidades, tenernos respeto y cuidarnos.

“No todo va a estar siempre bien ni vamos a poder con todo siempre, y no pasa nada, también necesitamos estar mal para valorar cuando estamos bien.” (V.G.U., 22 años)

E**MPATÍA:** es la capacidad de sintonizar con los sentimientos de otra persona, de ponerte en su lugar. Percibes, compartes y comprendes los sentimientos, pensamientos y emociones de los demás.

S**OLIDARIDAD:** es un valor humano que consiste en ayudar a otra persona de manera desinteresada, sin esperar nada a cambio. El único beneficio que consigue quien la lleva a cabo es una gran satisfacción personal.

C**OMPASIÓN:** es una mezcla entre la empatía y la comprensión hacia el sufrimiento de los demás. No es caridad ni pena, al contrario, es reconocimiento basado en el amor y el respeto a su dolor.

O**DIO:** es un sentimiento de intolerancia hacia una persona, cosa o fenómeno. Si se trata de una persona, se le desea que le sucedan malas experiencias. Si es una cosa o fenómeno, se desea que este fuera limitado o que no existiese. Es probablemente el más perverso, contraproducente y destructivo de todas las sensaciones.

I**RA:** Alteración del ánimo que provoca indignación, furia y/o anhelo de venganza o revancha. Relacionado con la sensación de amenaza hacia nuestra autoestima o a nuestro amor propio o con la frustración que sentimos al no conseguir un determinado objetivo.

I

INDIGNACIÓN: sentimiento de intenso enfado contra algo que se considera inaceptable, ofensivo o perjudicial. Puede reflejarse en una emoción violenta inmediata. A nivel del comportamiento, se convierte en el motor predominante de la acción y del pensamiento.

G

GRATITUD: sentimiento que surge a partir de la recepción de algún tipo de beneficio, favor o ayuda realizada por otra persona. Se acompaña de la necesidad de mostrar y hacérselo saber a quien le prestó su colaboración.

F

FOBIA: es un temor fuerte e irracional hacia algo que representa poco o ningún peligro real. Puede provocar pánico y miedo, taquicardias, falta de aire, temblores, fuerte deseo de huir, bloqueo, etc. Se relaciona con la ansiedad.

M

MIEDO: sentimiento desagradable de desconfianza que impulsa a creer que va a suceder algo negativo. Es una emoción muy útil para escapar o evitar los peligros, sin embargo, también es una barrera que puede interponerse en el disfrute de una persona. En caso de que sea excesivo, puede llegar a bloquear y a impedir el transcurso de una vida con calidad.

P

PÁNICO: ansiedad extrema o miedo intenso que se presenta en forma repentina y puede dar lugar a pensamientos o acciones irracionales. Puede incluir pulso rápido, sofoco, sudor y problemas para respirar.

D**IVERSIÓN:** se asocia con cualquier actividad relacionada con la recreación o el ocio que generan alegría en quien las realiza ya que suelen ser entretenidas, alegres, relajantes o interesantes.

A**BURRIMIENTO:** se define como un estado emocional desagradable que se produce cuando deseas estar implicado en una actividad satisfactoria pero no consigues hacerlo.

H**UMOR:** referido al genio o estado anímico de una persona. La expresión sentido del humor se refiere a la disposición de una persona a las bromas y risas.

L**IBERTAD:** es la capacidad del ser humano de actuar según sus valores, criterios, razón y voluntad, sin más limitaciones que el respeto a la autonomía de los demás. Gracias a ella, podemos definir interiormente y expresar nuestras ideas, creencias y opiniones en público.

A**NSIEDAD:** es una sensación de inquietud, nerviosismo, preocupación, temor o pánico por lo que está a punto de ocurrir o puede ocurrir. Tiene múltiples reacciones físicas: aceleración del ritmo cardíaco y respiratorio, tensión muscular, sudor en de las manos, malestar en el estómago y temblor en manos y piernas. Cuando se presenta con frecuencia, es demasiado intensa, es desproporcionada respecto a la situación del momento e interfiere en la vida diaria de la persona y en su felicidad, debemos pedir ayuda.

A **PATÍA:** es un estado de falta de motivación o de interés por los diferentes aspectos de la vida, generalmente asociada a un estado de malestar o desesperanza.

V **ULNERABILIDAD:** Estado o circunstancia de susceptibilidad. Incapacidad de prevenir, resistir y sobreponerse a una amenaza. Dificultad de afrontamiento a situaciones complejas o que puedan suponer una dificultad individual.

S **ATISFACCIÓN:** sentimiento de sosiego al realizar una tarea cumpliendo las expectativas, órdenes o deseos. Habiendo hecho lo suficiente se el agrado de haber conseguido un buen resultado.

P **LACER:** sensación de gozo o satisfacción que experimentamos al hacer o percibir cosas que nos agradan. Es una emoción que se puede experimentar a nivel físico, mental o espiritual, y que está asociado a la felicidad, el bienestar o la satisfacción.

O **PTIMISMO:** tendencia a ver y juzgar las cosas positivamente. También son actitudes mentales; maneras de pensar y ver las cosas favorables.

I

LUSIÓN: motivación y esperanza de alcanzar algo que se desea.

E

UFORIA: sensación exagerada de bienestar que se manifiesta con una alegría intensa, no adecuada a la realidad, acompañada de un gran optimismo.

F

RUSTRACIÓN: sensación que se genera en un individuo cuando no puede satisfacer un deseo planteado. La persona suele reaccionar a nivel emocional con expresiones de ira, de ansiedad o disforia, entre otras. El punto clave reside en la capacidad de gestionarla y aceptarla.

D

EPRESIÓN: trastorno emocional que causa un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades. Es posible que tengas dificultades para realizar las actividades cotidianas y que, a veces, sientas enorme apatía y desesperanza. Algunos síntomas pueden ser: tristeza extrema, vacío, irritabilidad o frustración, pérdida de interés, cansancio y falta de energía, alteraciones de sueño, falta de apetito o exceso, ansiedad, sentimientos de culpa e inutilidad, dificultad para pensar, concentrarse o tomar decisiones, ideas suicidas o pensamientos sobre la muerte, etc. La Depresión debe ser diagnosticada y tratada por un profesional de la salud.

S

OLEDAD: sentimiento de vacío profundo, de desánimo, tristeza y desaliento. Está causado por la sensación de desprotección, incompreensión, falta de apoyo, cariño... Es un estado mental de aislamiento con intensos deseos de ser necesitado por alguien y de estar acompañado.

DUELO: es un proceso interno que se produce ante la pérdida sea del tipo que sea, pudiendo ir desde la pérdida de un trabajo, un cambio de residencia, la ruptura de una relación de pareja hasta la muerte de un ser querido...

AMOR: es un sentimiento de afecto universal que se tiene hacia una persona, animal o cosa. También es un conjunto de comportamientos y actitudes que resultan desinteresados e incondicionales.

ENAMORAMIENTO: es un estado emocional que se caracteriza por la alegría y la fuerte atracción de una persona hacia otra.

Algunas de las características son deseo de contacto físico, deseo de reciprocidad, temor al rechazo, falta de concentración, pensamientos regulares sobre la otra persona, nervios y ansiedad, interés por los gustos de la otra persona, atención centrada en la otra persona, solo ver lo positivo de la otra persona, etc.

DESEO: movimiento afectivo o impulso hacia algo que se apetece. Es posible desear objetos, situaciones o incluso a otras personas. Puede ir acompañada de insatisfacción y desasosiego si se carece del objeto deseado.

ASCO: se trata de una impresión desagradable que es causada por algo que nos repugna, con deseo de alejar o rechazar. Tiene una función de supervivencia, sentimos asco ante estímulos que pueden ser peligrosos para nosotros y que pueden comprometer nuestra salud.



INDIFERENCIA: estado de ánimo en que una persona no siente inclinación ni rechazo hacia otro sujeto, objeto o un asunto determinado. Supone no sentirse afectado por comentarios y opiniones.



ADMIRACIÓN: contemplamos con gran interés y placer una cosa o persona por su perfección y excelencia. En general, cuando algo o alguien causa admiración en otro es porque tienen atribuciones o propiedades, positivas y originales.



DECEPCIÓN: es una idea dolorosa que se despierta en una persona al incumplirse una expectativa construida, generalmente en torno al comportamiento de otra persona o en relación a algún acontecimiento. Suele ocurrir tras esperar algo concreto y depositar ilusión en ello y esa expectativa no sucede o sucede pero de diferente forma.



CELOS: estado emotivo ansioso que padece una persona y que se caracteriza por el miedo ante la posibilidad de perder lo que se tiene o lo que se cree que se debería poseer. Surge cuando una persona percibe una amenaza hacia algo que considera propio. El rasgo más acusado de los celos es la desconfianza y/o sospecha permanente en el otro .



CONFIANZA: sentimiento de seguridad que cada persona tiene de sí misma o hacia otros, es una cualidad de gran valor en todos los ámbitos de la actividad humana: escuela, trabajo, pareja, etc. La confianza en uno mismo implica la convicción de que, valiéndonos de nuestras fortalezas y virtudes, seremos capaces de lograr lo que nos proponemos.

I

INSEGURIDAD: sensación de nerviosismo, malestar o ansiedad asociada a situaciones como dificultad para escoger entre diferentes opciones y duda constante ante si lo que hemos hecho o dicho, es acertado o no.

D

DESCONFIANZA: es la falta de fe o convicción hacia sí mismo, otra persona, situación u objeto generando gran incertidumbre. Puede referirse a la falta de seguridad en uno mismo, la falta de valor en cierto momento o la inseguridad que se siente respecto a una persona en particular.

E

ENVIDIA: se refiere al desagrado o molestia sentido ante el bien ajeno. Está muy relacionado con la falta de aceptación propia, que empuja a la persona a compararse con los demás. Expresa un conflicto en la construcción de la autoestima del sujeto. Se habla de "envidia sana" para indicar que se desea algo de otra persona, pero sin pretender arrebatárselo o sin entristecerse por el hecho de que lo tenga.

A

LEGRÍA: es un estado producido por un acontecimiento favorable que se manifiesta con sonrisas, risas, carcajadas, un buen estado de ánimo y bienestar. Puede surgir por el alivio de un malestar o el logro de una meta objetivo, la observación de la felicidad de alguien a quien apreciamos o la contemplación de algo que nos parece hermoso.

Se relaciona con otros términos como placer, satisfacción, diversión, etc.



FEAFES Salud Mental Extremadura es la Federación Extremeña de Asociaciones de Personas con problemas de Salud Mental y Familiares. Representa a más de 4000 familias extremeñas, con un total de **10 Asociaciones Federadas**:

Estas entidades gestionan diferentes **recursos y programas** de salud mental:

- Centros de Rehabilitación Psicosocial.
- Programas de Integración Social.
- Programas Laborales.
- Pisos supervisados.
- Centro de Rehabilitación Residencial.
- Servicios de Información y Orientación en SM.
- Voluntariado en Salud Mental #EnRed.
- Programas de Acompañamiento Integral.
- Programas de Apoyo Mutuo/ Escuelas de Familia.
- Programas de Atención a niños con Déficit Cognitivos.
- Orientación y sensibilización en el TDAH y T. Asociados.

Es importante conocer los recursos y servicios de Salud Mental y hacer uso de ellos, si es necesario.

La Salud Mental forma parte de la salud y, aunque estemos acostumbrados/as a cuidar más la salud física acudiendo a los servicios médicos con normalidad, la Salud Mental produce muchísimo sufrimiento y mayor malestar.

Existe en nosotros/as un ideario lleno de prejuicios que nos abocan a no recurrir con “normalidad” a los servicios y recursos existentes para que atiendan y cuiden nuestra Salud Mental.

“No son las personas de mi alrededor las que me decepcionan, son las expectativas que creo yo de ellas y que no tienen ningún deber de cumplir.” (V.G.U., 22 años)



MISIÓN

La mejora de la calidad de vida de las personas con trastorno mental y sus familias, la defensa de sus derechos y la representación del movimiento Asociativo.



VISIÓN

Queremos consolidarnos como organización líder en Salud Mental y como el movimiento asociativo que une a todas las personas con problemas de Salud Mental y sus familias.



VALORES

Liderazgo, Universalidad, Participación, Democracia, Transparencia, Autodeterminación, Justicia, Eficacia, Solidaridad.



PILARES en los que fundamentamos nuestra filosofía del trabajo:

MODELO COMUNITARIO

“La atención a la Salud Mental de la población debe hacerse en su entorno, en su lugar, en su Comunidad”.

RESPECTO A LOS DERECHOS

“Todos los seres humanos nacen libres en dignidad y derechos”.

EMPODERAMIENTO Y RECUPERACIÓN

“Nada para nosotros/as sin nosotros/as”.

LUCHA CONTRA EL ESTIGMA

“Soy como tú”.

A graphic featuring a stylized book with a pink cover and a white page. The text "BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA" is written in bold, black, uppercase letters on the page. To the right of the book, there are three green leaves on a stem.

BIBLIOGRAFÍA Y WEBGRAFÍA

- ◇ Confederación Salud Mental España. (2018). *Las palabras sí importan. Guía de estilo sobre Salud Mental para medios de comunicación*. Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA.
 - ◇ Confederación Salud Mental España (2020): *Informe sobre el estado de los Derechos Humanos en Salud Mental: 2019*. Confederación SALUD MENTAL ESPAÑA.
 - ◇ Feafes SM Extremadura (2020): *Guía Salud Mental y Mujer: Tus derechos son los míos*.
 - ◇ Feafes SM Extremadura (2020): *Derechos Humanos y Salud Mental. Aproximación a la perspectiva de Derechos Humanos en Salud Mental*.
 - ◇ Feafes SM Extremadura (2020): *La Salud Mental: Un estado de bienestar*. Guía informativa sobre Salud Mental en Extremadura.
 - ◇ Feafes SM Extremadura (2019) *Buenas prácticas en la información sobre la prevención del Suicidio*. Campaña de sensibilización dirigida a Medios de comunicación. www.feafesextremadura.com.
 - ◇ ONU (2006): *Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (CDPD)*.
- www.feafesextremadura.com
 - <https://saludextremadura.ses.es/smex/>
 - www.consaludmental.org

Accreditaciones:

Miembro Salud Mental España.
Miembro del CERMI Extremadura.
Patrono de la Fundación Tutelar de Extremadura, FUTUEX.

Galardones:

“Premio a la Tolerancia” por la Asociación de Derechos Humanos de Extremadura, ADHEX.

“Premio de Buenas Prácticas Nacional” al Observatorio de Salud Mental por Salud Mental España.



FEAFES SM EXTREMADURA

C/San José, 49B 06200
Almendralejo
682 632 100
info@feafesextremadura.com
www.feafesdextremadura.com

FEAFES SM ZAFRA

C/Micente Cervantes, 2
06300 Zafra
924 555 943
gerencia@feafeszafra.com
www.feafeszafra.com

FEAFES SM CALMA

C/An-ás, 3
06800 Mérida
651 992 607
asociacioncalma@gmail.com
www.asociacioncalma.com

FEAFES SM ALMENDRALEJO

C/San José, 49B .
06200 Almendralejo
924 664 677
info@feafesalmendralejo.com
www.feafesalmendralejo.com

PROINES SM

C/Molino, 6 Apto. Correo 161
06400 Don Benito
924 805 077
proines@proines.es
www.proines.es

SM AEMIS

C/Rafael Cabezas, 4 Local A
06005 Badajoz
924 23 84 21
Aemis.ocio@gmail.com
www.feafes-aemis.com

ENTIDADES FEAFES

FEAFES SM PLASENCIA

Av. Virgen del Puerto, Recinto Valcorchero
Pabellón 9. 927 419 887
10600 Plasencia
feafesplasencia7@gmail.com
www.feafesplasencia.wordpress.com

FEAFES SM CORIA

Av. Virgen de Argeme, 1ªA
10800 Coria
927 504 362
coordinador.smcoria@gmail.com
www.feafescoria.wordpress.com

FEAFES SM NAVALMORAL

Av. Magisterio, 1 –3, 1ºB
10300 Navalморal de la Mata
623 155 010
feafesnavalmoraldelamata@gmail.com

APAFEM-FEAFES Badajoz

Av. Godofredo Ortega y Muñoz, local 2
06011 Badajoz
924 267 010
teresa.caldito.botello31@gmail.com

FEAFES SM MÉRIDA

Avda. de Lusitania, 10
06800 Mérida
924 300 457
crps@feafesmerida.com
www.feafesmerida.com



S.I.O. JUVENTUD

**SERVICIO REGIONAL DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN EN
SALUD MENTAL PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES**

682 632 100 

saludmentaljuventud@gmail.com

www.feafesextremadura.com

Para cualquier duda, consulta
o información...

¡CONTACTA CON NOSOTROS!



@croquetamental



@croquetamental

