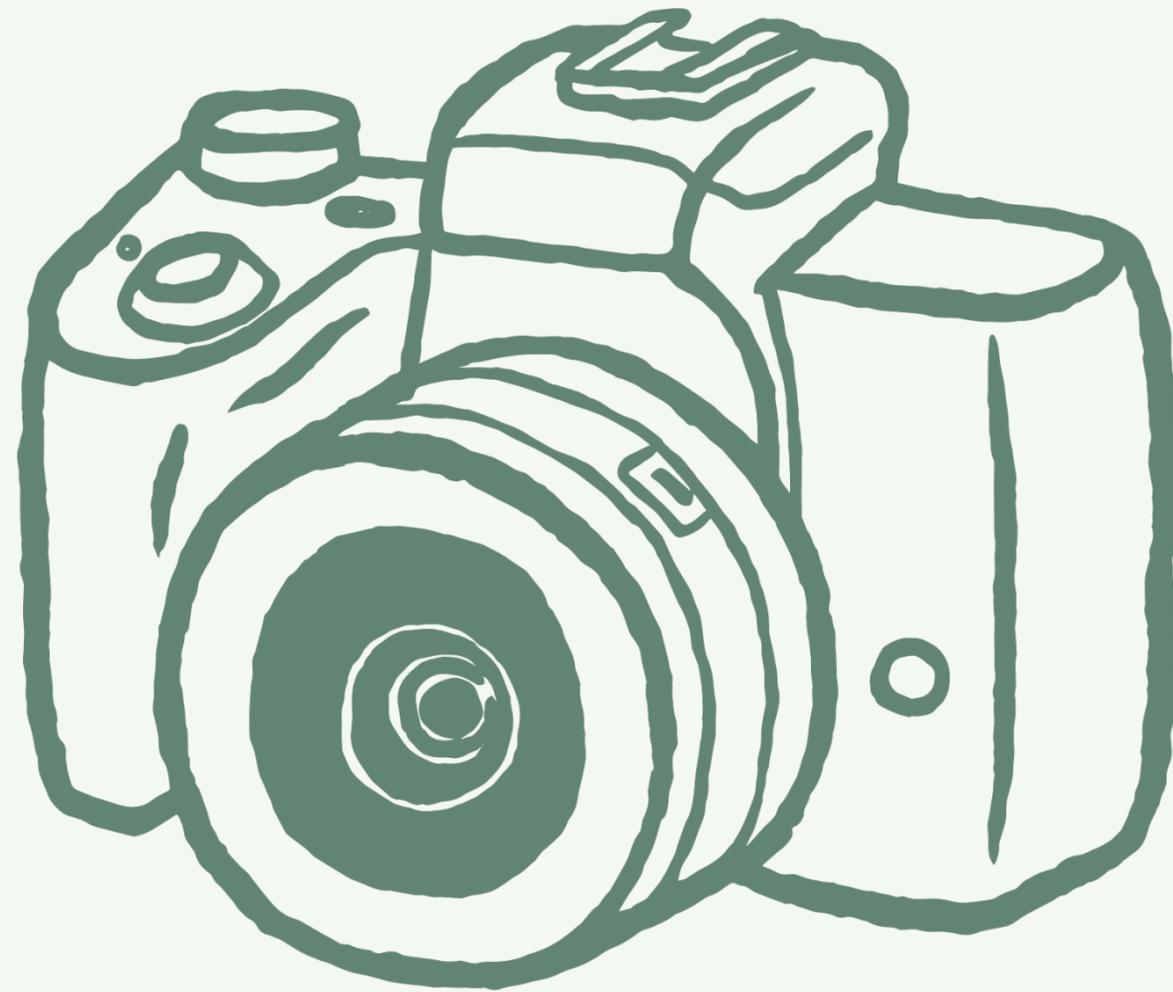


ABRIL, 2024

Cómo comunicar a los jóvenes desde la promoción y prevención de la salud mental, mediante la alfabetización

Jenifer Martín Fernández
Coordinadora CSMIJ SSGLC

Situación actual Salud Mental



SITUACIÓN

ACTUAL

1 de cada 4 personas
experimentará algún
trastorno mental a lo largo
de su vida

Estimaciones Mundiales de Salud de la OMS 2019 (2020)

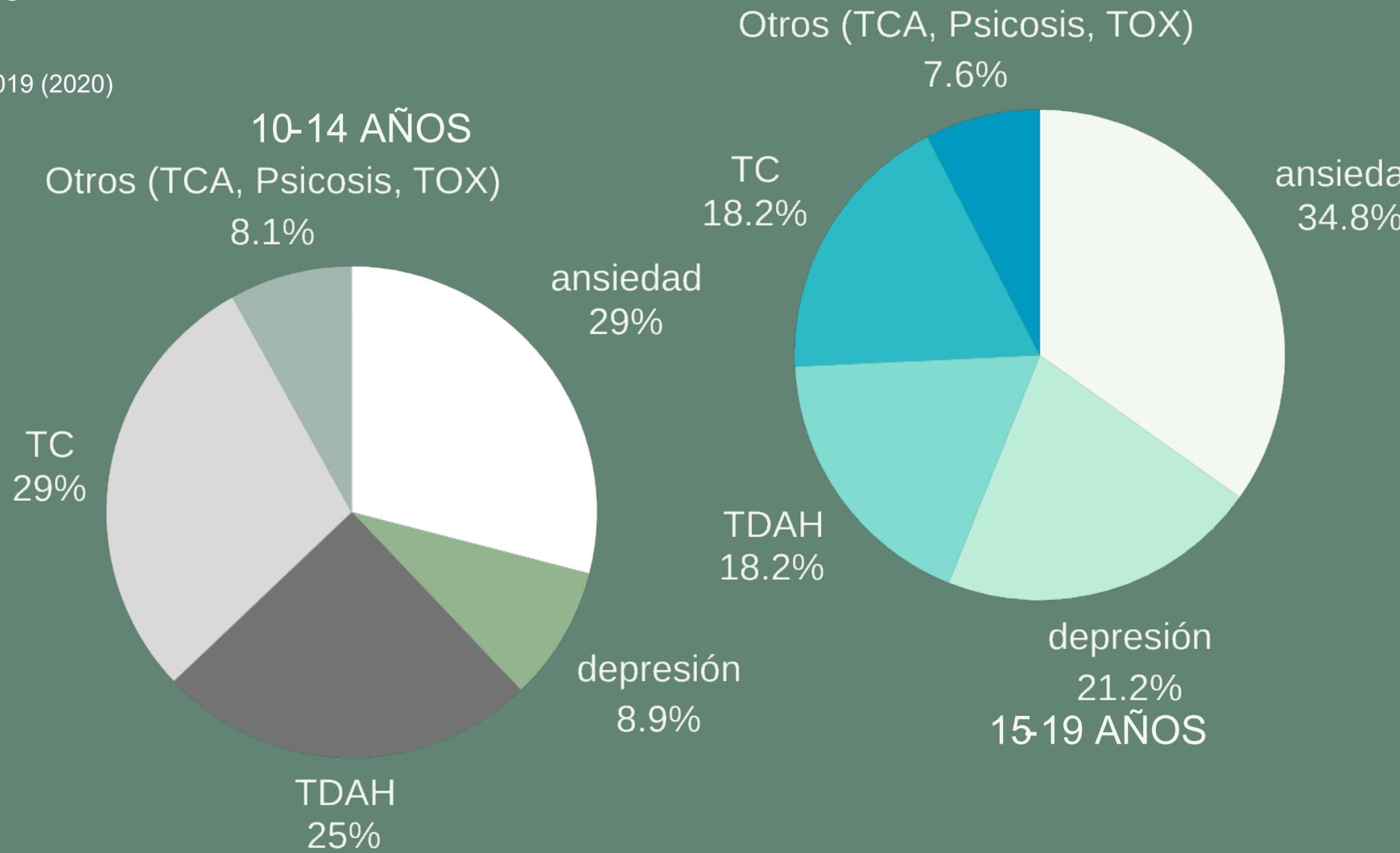
EL SUICIDIO ES LA CUARTA
CAUSA DE MUERTE ENTRE
LOS ADOLESCENTES
MAYORES (15 A 19 AÑOS)

Estimaciones Mundiales de Salud de la
OMS 2000 -2019

UNO DE CADA SIETE
ADOLESCENTES DE 10 A 19
AÑOS (13%) SUFRE ALGÚN
TRASTORNO MENTAL

Institute of health Metrics and Evaluation.
Global Health Data Exchange (GHDx)

La Salud Mental infanto-juvenil



- La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce el suicidio como una prioridad de salud pública.
 - Gradiente social: la tasa de suicidios es MÁS ALTA en personas con desigualdades socioeconómicas (paro de larga duración, personas sin hogar...).
 - La tasa de tentativas de suicidio es MAYOR en HOMBRES (Cataluña, el 2018, 459 muertos por suicidio, 73% hombres)
 - En Cataluña, el Departamento de Salud crea el PLAPRESC (PLAN de Prevención del Suicidio de Cataluña 2021-2025). El lema es “Trío la vida”.
-

AUMENTO DE LA CANTIDAD DE PERSONAS ATENDIDAS AL CSMIJ (SE OBSERVA UN INCREMENTO DEL 8,45% EN 2021 RESPECTO EN 2020).

Por lo que respecta a la condición clínica de complejidad en salud mental representan un 21,6% del total de casos atendidos

Aumento de la gravedad (CRS),El año 2021 las personas de 18 o menos años hicieron un total de 1.658 episodios de conducta suicida, un 135,2% superior respecto el año anterior.

Aumento de derivaciones de CDIAP

¿Qué es la salud mental?

COMO SABER CUANDO EMPIEZA UN
PROBLEMA DE SALUD MENTAL



Pirámide de Salud Mental

Cómo llega un menor en la red de SM

↓ Salud ↓

Pediatra o
médico de
familia

Programa
Konsulta'm
(Ayuntamiento
Barcelona)
Programa
Soporte
Primaria

Educación ↓

EAP

Salud y
escuela

1.EVITAR TECNICISMOS

2.FUNCIONAMIENTO CEREBRO

3. EMOCIONES

4.GENERAR CLIMA CONFIANZA

5. PREVENCIÓN Y PROMOCIÓN-
ALFABETIZACIÓN

BASES PARA
HABLA SOBRE
SALUD MENTAL
CON NIÑOS Y
ADOLESCENTES

1.EVITAR TECNICISMOS

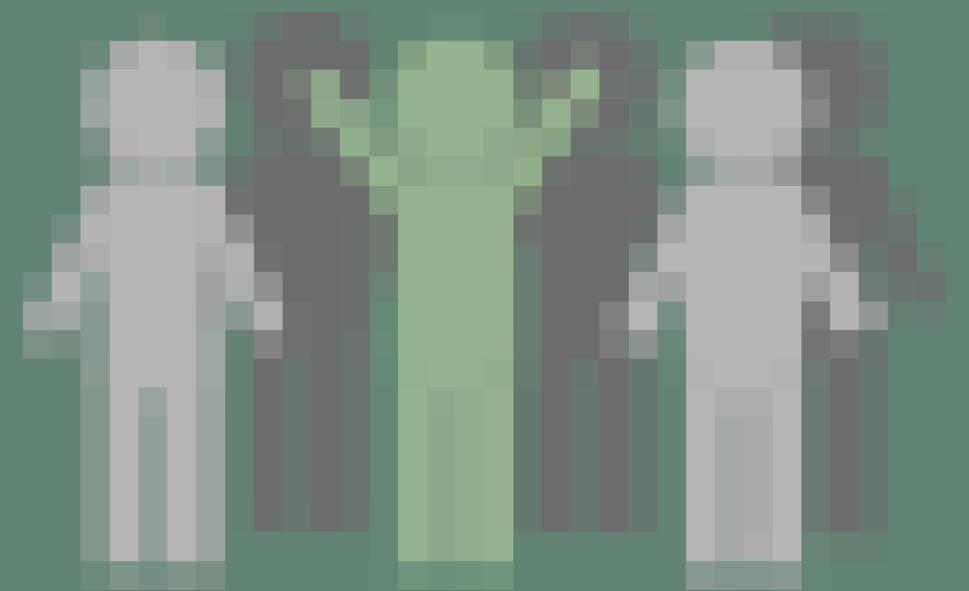
DIAGNÓSTICOS Y PSIQUIATRIZACIÓN DE LA INFANCIA

ESTIGMA

ETIQUETAS

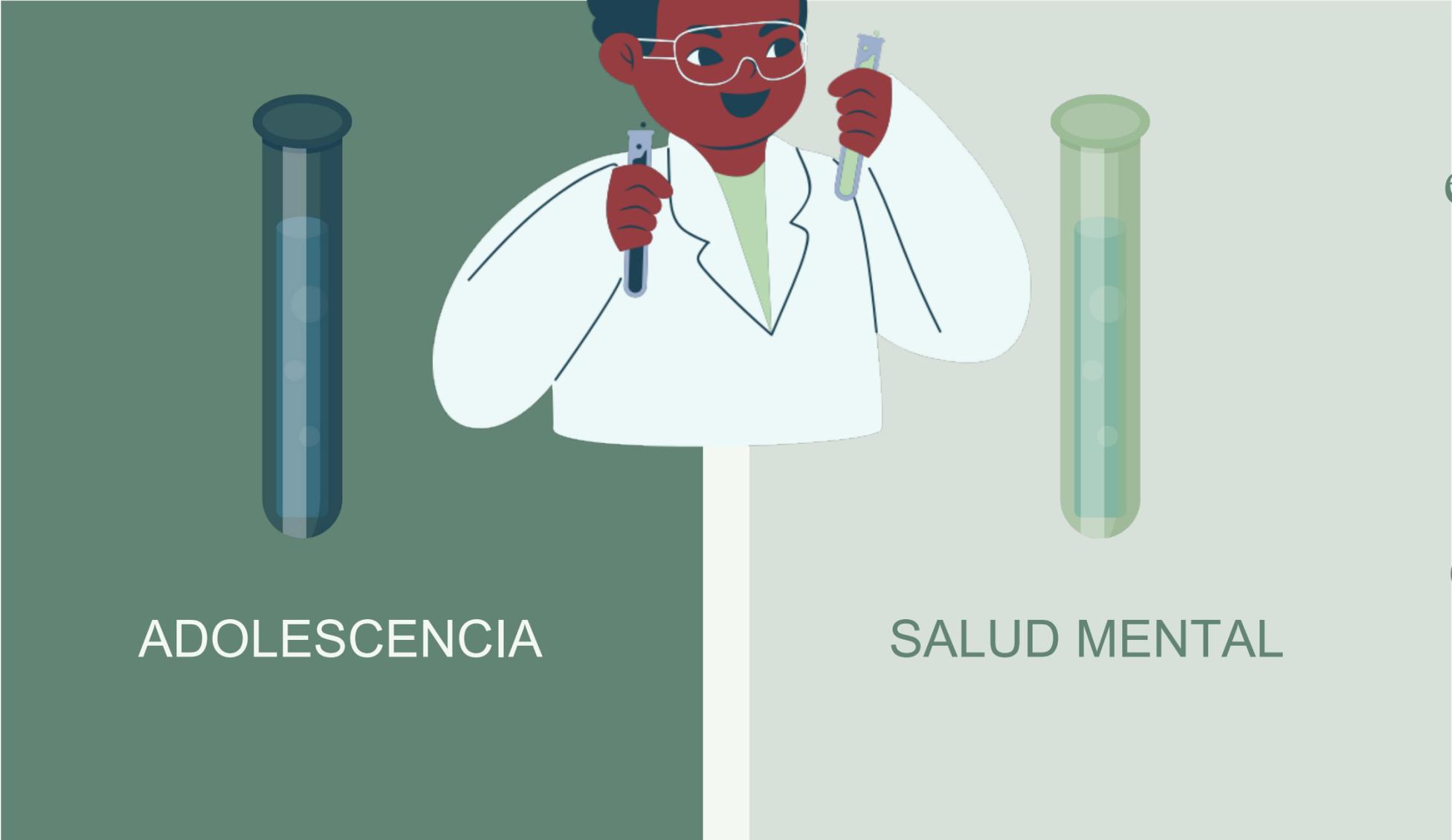
AUTOESTIGMA

TECNICISMOS



2.FUNCIONAMIENTO CEREBRO

Importancia de Salud mental (SM) en población juvenil



Etapa vital con
especificidades concretas
que dificulta la
discriminación entre el
que es parte del proceso
evolutivo y problemas en
salud mental

El cerebro adolescente

Durante la adolescencia se producen cambios morfológicos y fisiológicos que afectan profundamente el cerebro. De manera instintiva, se busca romper los límites establecidos y se cuestiona todo aquello aprendido durante la infancia, como forma de adentrarse en el mundo de los adultos.

Progresivamente van madurando las capacidades cognitivas y se modifican los patrones de comportamiento, a menudo de manera asincrónica .

Se reestructuran muchas redes neuronales, siguiendo programas biológicos y genéticos, pero también en interacción dinámica con el ambiente .

Se establecen multitud de conexiones neurales nuevas que permiten almacenar los aprendizajes y las experiencias propios de la edad y que construyen los nuevos patrones de conducta, a la vez que también se produce un proceso de eliminación controlada otras conexiones neurales(poda neural)



CEREBRO ADOLESCENTE

4 - 11 AÑOS

Destaca el desarrollo del que se denominan competencias básicas, que derivan de los tres parámetros clave en educación: convivir, hacer y saber (por este orden). En este sentido, destaca especialmente la maduración de la denominada teoría de la mente.

También es la época del desarrollo de las capacidades lógico-matemáticas, de la lectoescritura, de potenciar la memoria por sí y, también, de dar valor al esfuerzo.

12 - 21 AÑOS

Atraso del ciclo circadiano, que marca los estados de sueño y de vigilia
La amígdala, que es el núcleo neuronal que genera las emociones, se vuelve hiperreactiva. (generar respuestas rápidas ante situaciones que se perciben como urgentes)
Reorganización de las conexiones neuronales de la corteza prefrontal (permitir y gestionar la reflexión, la planificación, la toma de decisiones basadas en los razonamientos que se han hecho y la gestión de los estados emocionales)



3. EMOCIONES

Emociones



2015, Eduard Punset, Rafael
Bisquerra y Palau Gear

4.GENERAR CLIMA CONFIANZA

 ¿Cuáles son las temáticas sobre salud mental que más interesan a los jóvenes?



itas ...



COMO ABORDAR LA SM EN LOS JÓVENES

Hay una diferencia significativa, entre las demandas de alfabetización de los centros educativos y la demanda de los adolescentes.

En el estudio sobre alfabetización en sm y redes sociales Proyecto eHealthLit4Teen- Alfabetización para la salud mental de los adolescentes a través de las redes sociales, se recogieron qué eran estas diferencias. Los de los adolescentes demandaban talleres sobre soledad (39%) y suicidio (33%) en cambio los centros ofertaban más talleres sobre consumo de tóxicos

Clima de confianza

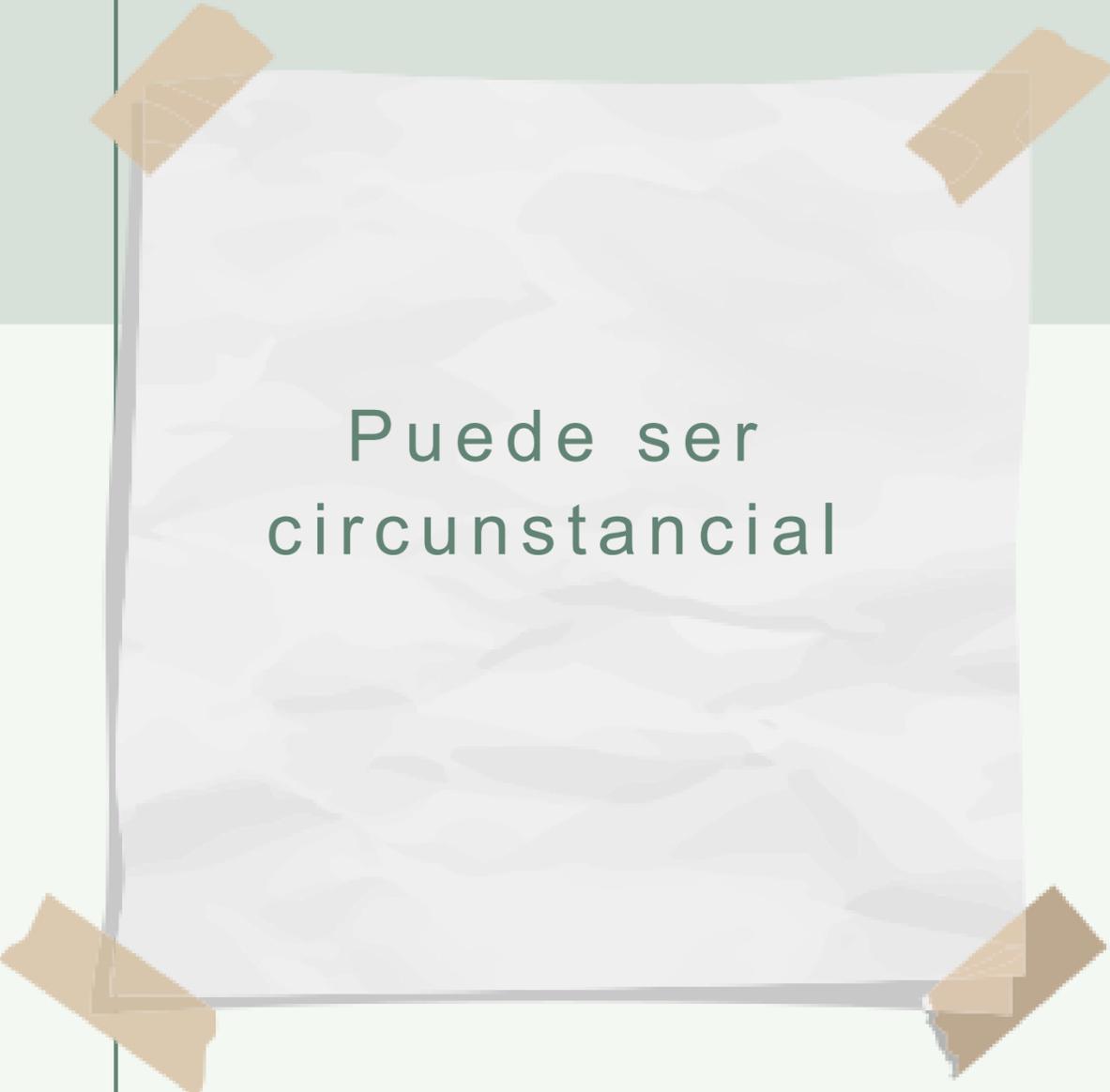
HABLAR DE SALUD MENTAL Y EL ESTIGMA QUE
CARGA



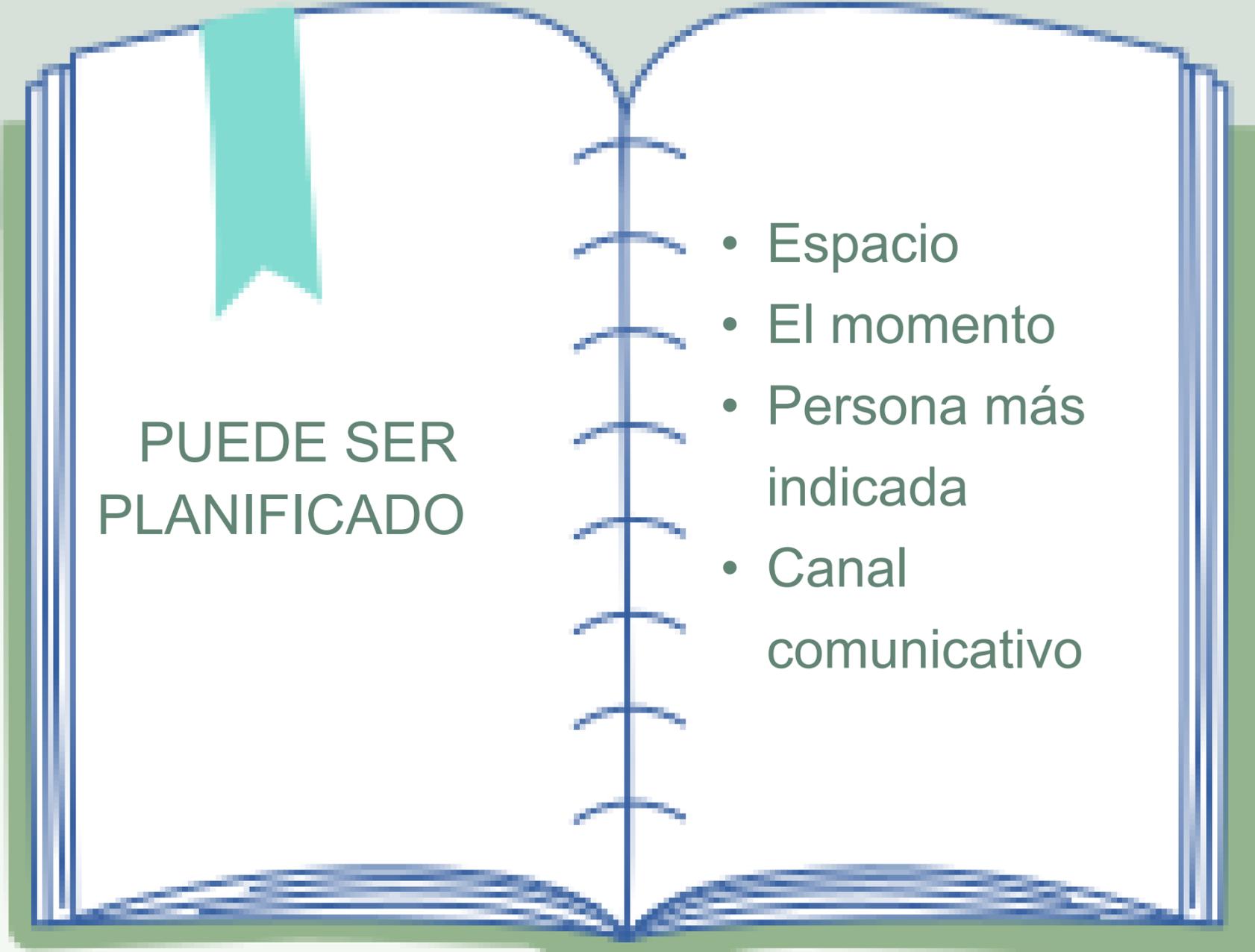
“La mayoría de personas no escuchamos con la intención de escuchar, lo hacemos con la intención de responder”

Stephen R. Covey

acercamiento



Puede ser
circunstancial



PUEDE SER
PLANIFICADO

- Espacio
- El momento
- Persona más indicada
- Canal comunicativo

• La dificultad del “ NO ”:

- Es un límite que pone el/la joven como acto protector, no como rechazo personal
 - Nos puede estar hablando de cómo se siente o como se ha sentido en el pasado en relación a recibir ayuda
 - Dejar la puerta abierta en caso de que todavía no sea el momento
-

PREVENCIÓN Y
PROMOCIÓN DE LA
SALUD MENTAL EN NIÑOS
Y ADOLESCENTES

ALFABETITZACIÓN EN SM

Este término engloba los conocimientos y las creencias entorno a los problemas emocionales que ayudan a su reconocimiento, manejo o prevención.

Se incluyen aspectos como:

- Trabajar el estigma para mejorar las actitudes que facilitan la detección e investigación ayuda.
- Trabajar habilidades para reconocer el sufrimiento *psicológico o trastornos específicos.
- Aumentar los conocimientos sobre los factores de riesgo, fuentes de autoayuda (como buscar información) y asistencia profesional disponible.

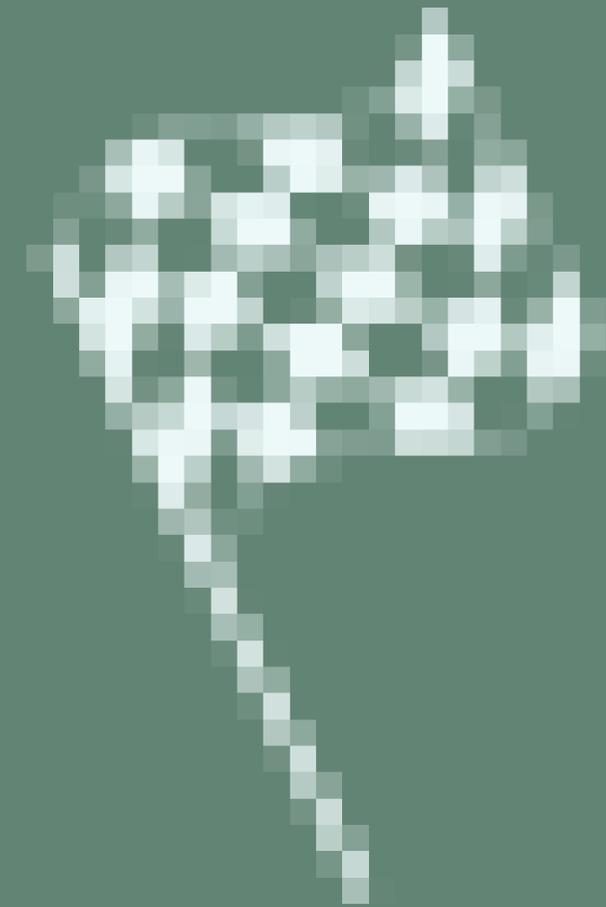
ALFABETITZACIÓ EN SM

La alfabetización en salud mental tiene como finalidad:

- Promoción de la salud mental
- Prevención de los trastornos mentales
- Erradicación del estigma
- Investigación de ayuda en la población joven



START





<https://view.genial.ly/65eec55ec43b8e0014db434f/gamethebreakout-autoestimacast>

!GRACIAS!



CONTACTO

jenifer.martin@chmcorts.com