

AI@Smile

Detección precoz de trastornos psicológicos

Este proyecto ha sido financiado con el apoyo de la Comisión Europea. Esta publicación refleja únicamente las opiniones del autor, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.

NÚMERO DE PROYECTO:
Proyecto No : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162

Co-funded by the European Union

INTELIGENCIA ARTIFICIAL

Y HERRAMIENTAS EDUCATIVAS SOSTENIBLES

PARA LA PREVENCIÓN DE

TRASTORNOS PSICOLÓGICOS DE LOS ADOLESCENTES.

AI@Smile

UN PROYECTO ERASMUS+

FINANCIADO CON

EL APOYO

DE LA

COMISIÓN EUROPEA

SALUD MENTAL

ENTRENAMIENTO

TECNOLOGÍA

EDUCACIÓN

Reconocer los primeros signos de deterioro de la salud mental

AI@Smile

¿Qué es la salud mental?

World Health Organization

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como:

"*La salud mental es un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente al estrés de la vida, darse cuenta de sus habilidades, aprender y trabajar bien, y contribuir a su comunidad. Tiene un valor intrínseco e instrumental y es parte integral de nuestro bienestar*...

Reconocer los primeros signos de deterioro de la salud mental

AI@Smile

¿Qué es la salud mental?

World Health Organization

En un momento dado, un conjunto diverso de factores individuales, familiares, comunitarios y estructurales pueden combinarse para proteger o socavar la salud mental. Aunque la mayoría de las personas son resilientes, las personas que están expuestas a circunstancias adversas, como la pobreza, la violencia, la discapacidad y la desigualdad, corren un mayor riesgo de desarrollar una afección de salud mental".

La salud mental no es solo la ausencia de molestias, sino una sensación de bienestar mental

Reconocer los primeros signos de deterioro de la salud mental

AI@Smile

¿Por qué es tan importante hablar de salud mental en la adolescencia?

La adolescencia es una época apasionante llena de cambios físicos, psicológicos y sociales. Estos cambios abren la puerta a nuevas formas de entender el mundo y, en ocasiones, pueden provocar sentimientos de incertidumbre o confusión. ¡Pero también es una oportunidad única! Es el momento perfecto para desarrollar habilidades que te ayudarán a enfrentar los desafíos de la vida y disfrutar plenamente cada día. Una de las herramientas más poderosas que puedes cultivar es la inteligencia emocional: la capacidad de reconocer, comprender y gestionar tus emociones, así como de empatizar con los demás. Al fortalecer esta habilidad, estarás mejor preparado para enfrentar la adversidad y aprovechar todo lo positivo que esta etapa tiene para ofrecer.

Reconocer los primeros signos de deterioro de la salud mental

AI@Smile

¿Cómo identificamos nuestra propia angustia mental o la de los demás?

Durante la adolescencia es normal experimentar cambios debido a esta etapa de transformación y al entorno en el que vivimos. Sin embargo, hay ciertos cambios en el comportamiento que podrían ser señales de que nosotros, o alguien cercano a nosotros, no estamos pasando por el mejor de los momentos. Identificar estos signos a tiempo es clave para buscar apoyo y mejora. Presta atención a estas áreas importantes.

Reconocer los primeros signos de deterioro de la salud mental

AI@Smile

Principales áreas a tener en cuenta:



Reconocer los primeros signos de deterioro de la salud mental

AI@Smile

Ánimo

Los cambios en el estado de ánimo son naturales en la adolescencia, debido a los nuevos contextos y ajustes hormonales de esta etapa. Sin embargo, cuando estos cambios son muy intensos o prolongados, pueden indicar un problema de desadaptación que merece atención. Not all emotional ups and downs are worrisome, but if a negative mood persists or interferes with well-being, it is important to reflect on its cause and act.

Reconocer los primeros signos de deterioro de la salud mental

AI@Smile

Ánimo

Un estado de ánimo constantemente triste o una falta de respuesta positiva a los eventos que generalmente traen alegría pueden indicar un problema subyacente. Identificar estos signos a tiempo y trabajar en la gestión emocional no solo ayuda a superar las dificultades, sino que también fortalece el bienestar emocional y la resiliencia del adolescente.

Reconocer los primeros signos de deterioro de la salud mental

AI@Smile

Comportamiento

Los cambios de comportamiento son característicos de la adolescencia, ya que esta etapa implica adaptarse a nuevos contextos y desafíos. Sin embargo, es importante evaluar si estos cambios son bruscos, desadaptativos o si el adolescente tiene dificultades para encontrar alternativas adecuadas para afrontarlos.

Hay que tener en cuenta que muchos cambios en la rutina pueden deberse a la búsqueda de nuevas experiencias, amistades o incluso miedo a escenarios desconocidos. Por lo tanto, es fundamental investigar el contexto en el que se producen estos cambios para comprender su origen y significado.

Reconocer los primeros signos de deterioro de la salud mental

AI@Smile

Comportamiento

Es fundamental recordar que estos comportamientos no surgen de la nada; A menudo son la manifestación de un problema subyacente. La atención no solo debe centrarse en el comportamiento en sí, sino también en comprender y abordar las causas fundamentales. Detectar y trabajar sobre estas raíces permitirá que el adolescente desarrolle respuestas más saludables y constructivas a los desafíos que enfrenta.

Reconocer los primeros signos de deterioro de la salud mental

AI@Smile

Pensamiento y procesamiento de la información

Nuestra salud mental está profundamente entrelazada con la forma en que percibimos e interpretamos el mundo que nos rodea. Incluso cuando se exponen a las mismas circunstancias, las personas procesan la información de manera diferente, moldeando sus emociones, reacciones y bienestar psicológico general. Estas interpretaciones cognitivas influyen en nuestra capacidad para hacer frente a los desafíos, tomar decisiones y mantener el equilibrio emocional. En muchos casos, los patrones de pensamiento distorsionados pueden afectar negativamente nuestra salud mental, reforzando el estrés, la ansiedad y los comportamientos desadaptativos. Desarrollar la conciencia de estas distorsiones cognitivas es esencial para fomentar procesos de pensamiento más equilibrados y adaptativos.

Reconocer los primeros signos de deterioro de la salud mental

AI@Smile

Pensamiento y procesamiento de la información

- Algunos de los pensamientos distorsionados más comunes son:
  Generalización excesiva: usar un caso aislado (o pocos casos) para generalizar una conclusión válida para todos los aspectos de algo.
  Visión polarizada: ver las cosas en términos extremos, lo que lleva a tomar decisiones impulsivas e imprudentes.
  Personalización: asumir la responsabilidad de algo que está fuera de nuestro control.
  Pensamiento catastrófico: la tendencia a pensar demasiado, de todos los escenarios posibles, el peor, incluso de forma poco realista.
  Filtrado: cuando hay una tendencia a centrarse en los aspectos negativos de una situación e ignorar los positivos.
  Lectura del pensamiento: creer que uno conoce las motivaciones y actitudes de los demás con poca evidencia de esto.

Reconocer los primeros signos de deterioro de la salud mental

AI@Smile

Relaciones sociales

Las relaciones sociales en la adolescencia son un indicador clave del bienestar mental, ya que reflejan la estabilidad emocional, la autoestima y la salud psicológica. Un retiro repentino de la familia, los amigos cercanos o las actividades sociales sin una razón clara puede indicar angustia emocional, desconexión o luchas internas que requieren atención. Tales cambios pueden indicar sentimientos de soledad, ansiedad o incluso signos tempranos de depresión. El acoso, ya sea experimentado como víctima o ejercido como agresor, tiene un profundo impacto en la autoestima y la salud emocional. Las víctimas pueden sufrir de ansiedad, baja autoestima y retraimiento social, mientras que los agresores también pueden exhibir problemas emocionales subyacentes que requieren intervención. Ambos roles en la dinámica del acoso ponen de manifiesto dificultades emocionales que no deben pasarse por alto.

Reconocer los primeros signos de deterioro de la salud mental

AI@Smile

Relaciones sociales

Las plataformas de redes sociales como Facebook, Instagram y TikTok dan forma a las interacciones sociales de los adolescentes. Si bien pueden facilitar la conexión, el uso excesivo o una fuerte dependencia de la validación en línea puede contribuir a la ansiedad, las comparaciones poco saludables y la dependencia emocional. La exposición constante a personas en línea seleccionadas puede distorsionar la autopercepción e intensificar las inseguridades.

Además, una mayor necesidad de aceptación por parte de los compañeros puede llevar a los adolescentes a participar en comportamientos riesgosos o comprometer sus valores personales para encajar. Esta presión para conformarse puede aumentar la angustia emocional e impactar negativamente en la toma de decisiones. Reconocer estos cambios en el comportamiento, comprender sus causas fundamentales y brindar el apoyo adecuado son cruciales para fomentar la resiliencia emocional y el bienestar mental.

Reconocer los primeros signos de deterioro de la salud mental

AI@Smile

Consumo de sustancias

El consumo de sustancias puede ser tanto una causa como una consecuencia de ciertos problemas mentales. La adolescencia trae consigo una reinterpretación del "yo social".

Los problemas de autoestima y la presión social pueden llevar a los adolescentes a buscar nuevas experiencias intensas y exponerse a peligros, tratando de parecer maduros asumiendo riesgos y copiando un estilo de vida adulto muy estereotipado.

Por eso es importante mostrarles actividades de ocio alternativas que también les resulten emocionantes y les permitan desarrollarse de forma saludable.

Reconocer los primeros signos de deterioro de la salud mental

AI@Smile

Consumo de sustancias

Las drogas pueden afectar la salud desde las primeras etapas del consumo de drogas, sin necesidad de un uso prolongado o intensivo. Este impacto es particularmente significativo durante la adolescencia, cuando el cerebro está pasando por una fase crucial de desarrollo y maduración. Tanto las drogas legales (alcohol y tabaco) como las drogas ilegales (marihuana, cocaína o éxtasis) están presentes en los entornos recreativos juveniles. Todas estas sustancias pueden tener efectos significativos en la salud física y mental, afectando áreas como el aprendizaje, la memoria y el control emocional.

Reconocer los primeros signos de deterioro de la salud mental

AI@Smile

Otros comportamientos

La manifestación más explícita de que algo anda mal en la mente de un adolescente es la expresión directa de sentimientos de incomodidad, como comentarios negativos sobre su propia existencia (por ejemplo, "Desearía no haber nacido nunca" o "No hay solución para mí").

Sin embargo, también hay signos más sutiles que pueden indicar problemas emocionales. Estos van desde el descuido leve de la imagen personal y la higiene hasta comportamientos más alarmantes, como tratar de autolesionarse.

Reconocer los primeros signos de deterioro de la salud mental

AI@Smile

Otros comportamientos

Las autolesiones a menudo se manifiestan de varias maneras, incluyendo golpear superficies duras (como una pared) con el puño o la cabeza, o usar objetos sólidos. También es común que algunos adolescentes recurran a cortar áreas accesibles con la mano dominante. En algunos casos, pueden aparecer en la piel marcas circulares, indicativas de haber apagado un cigarrillo. Otras conductas autolesivas, aunque menos graves, siguen siendo motivo de preocupación, como el rascado compulsivo hasta el punto de dañar la piel o la pérdida de mechones de pelo debido a los tirones repetidos. Estos signos, aunque varían en intensidad, requieren la atención y el apoyo adecuados.

Reconocer los primeros signos de deterioro de la salud mental

AI@Smile

Mitos en torno a la salud mental

Existen varios mitos y conceptos erróneos sobre la salud mental que es importante abordar para comprender mejor esta realidad.

Para empezar, existe la creencia generalizada de que las personas con enfermedades mentales son violentas o peligrosas, cuando la evidencia muestra que no son más propensas a la violencia que la población general. De hecho, a menudo son más vulnerables y más susceptibles al daño de los demás.

Reconocer los primeros signos de deterioro de la salud mental

AI@Smile

Mitos en torno a la salud mental

Otro mito común es la idea de que las personas con problemas de salud mental no pueden adaptarse a la sociedad. La realidad es que pueden convivir e integrarse bien en la comunidad, haciendo aportes valiosos de acuerdo a sus necesidades y capacidades específicas. Es fundamental entender que muchos problemas de salud mental no son permanentes y pueden evolucionar favorablemente.

También existe la creencia errónea de que los trastornos mentales no se pueden curar. Esta idea parte de una visión simplista que etiqueta a las personas como "locas", sin comprender la complejidad de la salud mental. La mayoría de los problemas mentales son modificables o adaptativos, ya que están influenciados por el contexto y, por lo tanto, pueden mejorar o incluso desaparecer con el tratamiento adecuado.

Reconocer los primeros signos de deterioro de la salud mental

AI@Smile

Mitos en torno a la salud mental

Es común pensar 'a mí no me puede pasar', pero la realidad es que cualquier persona puede desarrollar problemas de salud mental debido a factores biológicos o contextuales fuera de nuestro control. Las estadísticas indican que una de cada cuatro personas experimentará algún tipo de trastorno mental a lo largo de su vida, aunque afortunadamente existen formas de prevenir y reducir los factores de riesgo.

Cuando se trata de suicidio, es importante desmentir la idea de que "los que dicen que se van a suicidar no se suicidan" o viceversa. La mayoría de las personas que intentan suicidarse comunican sus intenciones con anticipación a su entorno social. Aunque estas manifestaciones pueden tener a veces un componente instrumental, esto no significa que la persona no esté experimentando un profundo malestar psicológico que requiere atención y apoyo.

Reconocer los primeros signos de deterioro de la salud mental

AI@Smile

Mitos en torno a la salud mental

Por último, cuando se trata del suicidio, existe el mito de que es completamente impredecible e incontrolable. Si bien es cierto que el suicidio tiene múltiples causas y no todas las variables se pueden controlar, las personas cercanas a la persona pueden ofrecer un valioso apoyo emocional, aunque solo sea escuchando y/o facilitando el contacto con los profesionales. Relacionado con esto, existe un tabú en contra de hablar sobre el suicidio, pero este silencio solo hace que sea más difícil comprender el problema y el sufrimiento de la persona, agravando el estrés y limitando las alternativas para aliviar su malestar.

Reconocer los primeros signos de deterioro de la salud mental

AI@Smile

Veamos un ejemplo

A los 16 años, los padres de Adrián comenzaron a notar cambios en su comportamiento. Una vez que fue un chico entusiasta y sociable, comenzó a alejarse de su familia y amigos. Pasaba más tiempo solo en su habitación, evitaba las conversaciones y perdía el interés en las actividades que antes amaba, como jugar al fútbol o los videojuegos.

Su estado de ánimo también cambió: se volvió muy autocrítico, a menudo diciendo cosas como "Soy un inútil" o "Nadie se preocupa por mí". Los pequeños contratiempos se sentían abrumadores, e interpretaba las situaciones neutrales como fracasos personales. Sus hábitos de sueño y alimentación se volvieron irregulares, y dejó de hacer planes con amigos.

Reconocer los primeros signos de deterioro de la salud mental

AI@Smile

Veamos un ejemplo

La verdadera alarma llegó cuando su madre encontró una nota con frases como "Nada mejorará jamás" y "Ojalá pudiera desaparecer". Al darse cuenta de que esto era más que una simple tristeza, sus padres se acercaron a él con delicadeza, alentándolo a hablar y buscar ayuda profesional.

¡Ahora te toca a ti! ¿Cuántos síntomas puedes contar?

¿Qué tipo de pensamientos distorsionados puedes identificar?

¿Quién puede identificar estos síntomas además de la familia?

AI@Smile

Glossary (Max 2 slides)

Two-Three columns style like the following

Term

Explanation

Term

Explanation

Term

Explanation

Term

Explanation

AI@Smile

Bibliography

Here we add all the additional resources, articles, videos etc.

The format must follow **Harvard Referencing System** as follows:

1. General Rules

In-text citations: These appear within the text of your document.

Reference list: This appears at the end of your document and provides full details of all sources cited in-text.

2. In-text Citations

In-text citations include the author's surname and the year of publication. Page numbers should be included for direct quotes.

Examples:

Paraphrasing: (Author, Year)

- The results were conclusive (Smith, 2020).

Direct quote: (Author, Year, p. Page number)

- “The results were conclusive" (Smith, 2020, p. 15

Articles:

- Example: Jones, A. (2019) 'Economic theories in modern economics', Journal of Economic Studies, 15(2), pp. 123-134.

Websites:

- Example: Brown, L. (2018) Understanding Climate Change. Available at: www.climatechangeinfo.com (Accessed: 15 July 2023).

AI@Smile

Further reading

Here we add all the additional resources, articles, videos etc. for the learner

1. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
2. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
3. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)
4. Title – Small description – Approx time – Link (if applicable)

DIGITAL4ME
Digital Trasformation For Micro Entrepreneurs

Thank you!
(partner –responsible for this module- logo)

https://aismile-project.eu/

AI@Smile

Co-funded by the European Union