

La salud mental de las jóvenes a barómetro

En Plenas Facultades 2022
Irene Moulas Girona

Presentación

- Irene Moulas Girona
- Psicóloga social y comunitaria de la Cooperativa [Etcèteres](#)
Arte-terapeuta. Articulista en la revista Nexa de la
Federación de cooperativas de trabajo de Cataluña.
- IG: @irenemoulas @etceteres_coop
- Twitter: @IreGir @etceteres

Pregunta estrella



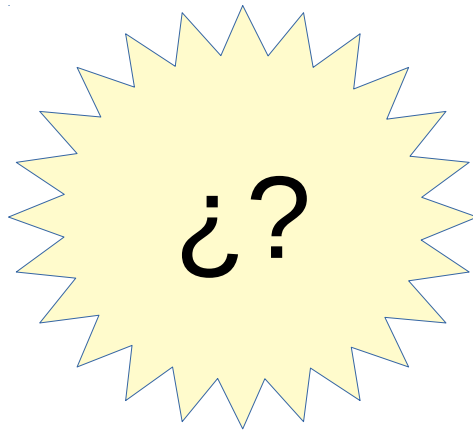
- MENTIMETER
- CÓDIGO:
33943775
- RESULTADOS

¿De qué vamos a hablar?

1. Fotografía del panorama
2. Afectación por pandemia de la salud mental juvenil
3. Los desafíos
4. Las herramientas
5. Dudas y reflexiones

1. Fotografía del panorama

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental se define como “un estado de bienestar en el cual la persona es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad”



Los determinantes de la salud

Las desigualdades en la calidad de vida entre barrios, regiones, ciudades y países se traduce también en desigualdades en el estado de la salud.

El entorno condiciona lo individuo y su comportamiento, y el hecho de vivir en un barrio desfavorecido afecta de pleno el estado anímico y la condición física de las personas.

El código postal de nuestro barrio puede ser tan importante o más que el código genético que hemos heredado de nuestra familia.

Determinantes sociales
de la salud (según ciclo
vital y desigualdades)

The diagram consists of a red oval on the left containing the text 'Determinantes sociales de la salud (según ciclo vital y desigualdades)'. A double-headed arrow points from this oval to a red rectangular box on the right. The box contains a list of social factors: 'Desventaja social', 'Estrés persistente', 'Los primeros años de vida', 'La exclusión social', 'El trabajo', 'El paro', 'Los apoyo social', 'Los alimentos', 'Las adicciones', and 'El transporte público'.

Desventaja social
Estrés persistente
Los primeros años de vida
La exclusión social
El trabajo
El paro
Los apoyo social
Los alimentos
Las adicciones
El transporte público

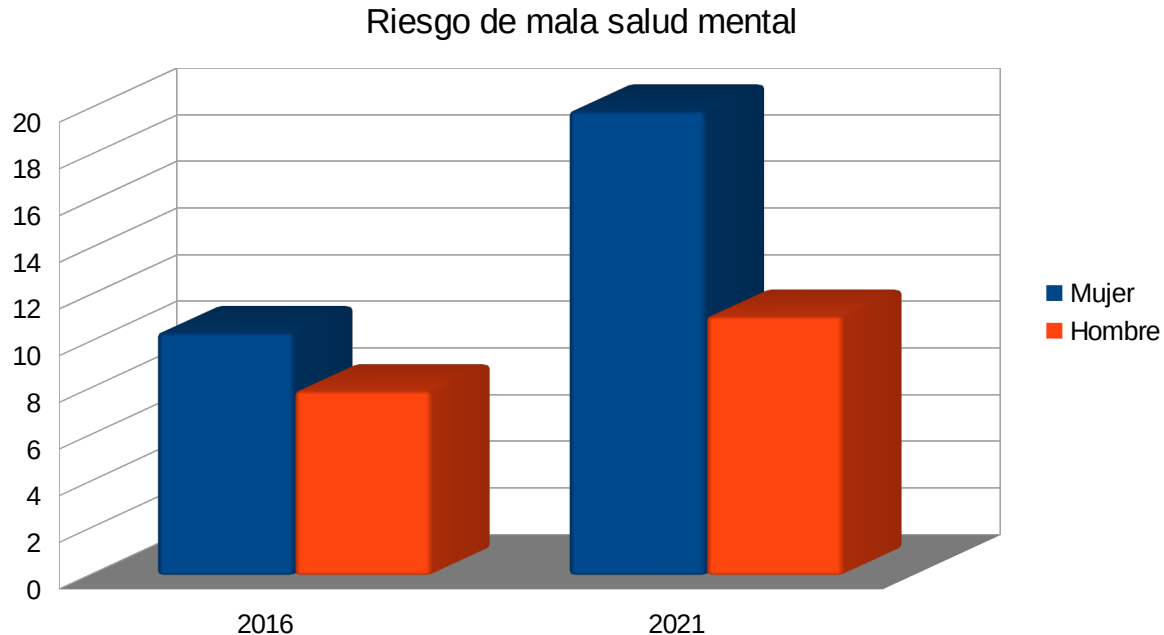
Definición de salud comunitaria

- La salud mental comunitaria, desde un abordaje holístico, responde a los problemas, prevención y promoción de salud mental haciendo uso de los recursos comunitarios, para que las personas puedan ejercer su derecho a recibir cuidados y apoyo en su propio entorno, y optimizar su posibilidad de recuperación. ([Eucoms, 2017](#). Documento de consenso sobre los principios fundamentales y elementos clave de salud mental comunitaria).
- Principios: el derecho a acceder a una atención basada en necesidades en un entorno lo menos restrictivo posible, y el derecho a la plena participación en la vida comunitaria. Esto incluye derechos civiles, ciudadanía y libertad cultural, espiritual, sexual y política.

Estadísticas

- El [suicidio](#) es la causa principal de muerte en adolescentes desde 2019.
- En el máximo pico de la pandemia, según el CIS, ya nos decían 6 de cada 10 personas que estaban sufriendo síntomas de depresión o ansiedad.
- Según la Agencia de [la Salut Pública de Barcelona 2022](#), concretamente, en jóvenes de Barcelona, se les pedía en 2020 que dijeran en qué pensaban que el Covid les repercutiría:
 - 50% pensaba que el Covid les afectaría emocionalmente.
 - 60% creían que ya les había pasado algo

Salud mental en adolescentes



- Aumenta el riesgo en la mala salud mental en los dos sexos, especialmente en **mujeres**.
- Alumnado de **barrios desfavorecidos** presenta mayor prevalencia de riesgo en mala salud mental.
- Según la «Direcció de l'observatori de Salut Pública del servei de sistemes d'informació en salut, avaluació i mètodes d'intervenció de l'Agència de Salut Pública 2022. Gemma Serral i Esther Sánchez»,

2. Afectación por pandemia de la salud mental juvenil

- Privación y aislamiento social. Repercusión en el reflejo del grupo de iguales y falta de referencias físicas, así como de afecto.
- La importancia de la imagen para crearse identidad, subjetividad, en oposición a.
- Carmen Dueñas, (2022) nos habla de una «falta de saber hacer tipo».
- Elisa Thomas (2022) lo define como: «una experiencia abrupta, era la primera vez sin previsión, sin respuestas (ni por parte de figuras de seguridad como las madres y los padres), zero control. Duelo a la autoridad y seguridad que proporcionaban los padres y madres que lo saben todo y pueden dar cobijo.
- Se ven limitados y finitos, cercanos a la muerte. Vulnerabilidad. (Recordar las noticias y el anuncio diario de número de muertos).
- Sumisión y indefensión aprendida. Normas no consensuadas, no participadas y muchas veces incoherentes.
- Estigmatización y culpabilización.
- Doble mensaje. Para sostener la vida «todo va a salir bien».
- Soledad.

2. Afectación por pandemia de la salud mental juvenil

- Afectación directa a la seguridad, autoestima, relaciones sexo-afectivas, perspectivas de futuro, etc.
- A nivel emocional: rabia acumulada que se traduce en tristeza mantenida en el tiempo.
- Traducción: somatizaciones, depresión, conductas autolesivas, desórdenes alimenticios, insomnio, ansiedad.
- A nivel relacional: angustia y pánico que impactan en los lazos grupales. Disminución de los vínculos afectivos.
- Dificultad en el retorno físico a las aulas. En Navarra se ha doblado el absentismo escolar (Elisa Thomas en jóvenes y pandemia una mirada psicoanalítica. 2022).
- Acumulación de pérdidas: laborales, de futuro, expectativas, etc.
- Incertidumbre sostenida en el tiempo.
- Impacto de las redes sociales, internet y realidad virtual. Donde se puede desarrollar una falsa ilusión de que todo va bien. Despersonalización o Síndrome de Hikikomori..

3. Los desafíos

- Ciberodio
- Autoestima y virtualidad
- Alta dependencia

Ecoansiedad

Ante este panorama apocalíptico, causado por el cambio climático, la Organización Mundial de la Salud, reconoce que los impactos psicosociales e indirectos del cambio climático tendrán un efecto notorio sobre los comportamientos y los trastornos mentales en la próxima década. La llamada ecoansiedad hace referencia a cómo afecta al ánimo, el cambio climático.

Trauma colectivo

“El trauma cultural ocurre cuando los miembros de un colectivo sienten que han sido sometidos a un hecho horrendo que deja marcas indelebles en la conciencia de su grupo, marcando sus recuerdos para siempre y cambiando su identidad futura de manera fundamental e irrevocable”.

Jeffrey C. Alexander, El trauma: una teoría social.

Para trabajarlo en grupo: **narración dialéctica o el arte**, que permite la expresión simbólica del sufrimiento.

Los retos son una lista en abierto...

- Identidades y sexualidades. Uso de lenguaje y espacios inclusivos.
- Trastornos propios de una época contemporánea: apuestas con dinero por Internet
- Incremento de discursos y conductas que atentan contra las libertades.
- Futuros ejes de desigualdad (refugiados por el cambio climático).
- Inserción laboral (en trabajos que aún no existen).
- Escuela inclusiva?
- Acceso a los jóvenes, que hagan demandas en primera persona.
- Luchas contra la estigmatización.

4. Las herramientas

- Escucha activa de forma genuina. Evitar mirada adultocéntrica.
- Resiliencia individual/comunitaria. Tutores de resiliencia.
- Tener presente la interseccionalidad, politizaciones del malestar y cohesión grupal.
- Trabajo en comunicación no violenta.
- Autoestima y revisión de creencias limitantes.
- Trabajo en objetivos vitales. Programación neurolingüística.
- El efecto Pigmalión.
- Los círculos de Covey.
- Experiencias de interés. Aparición de nuevas figuras profesionales.

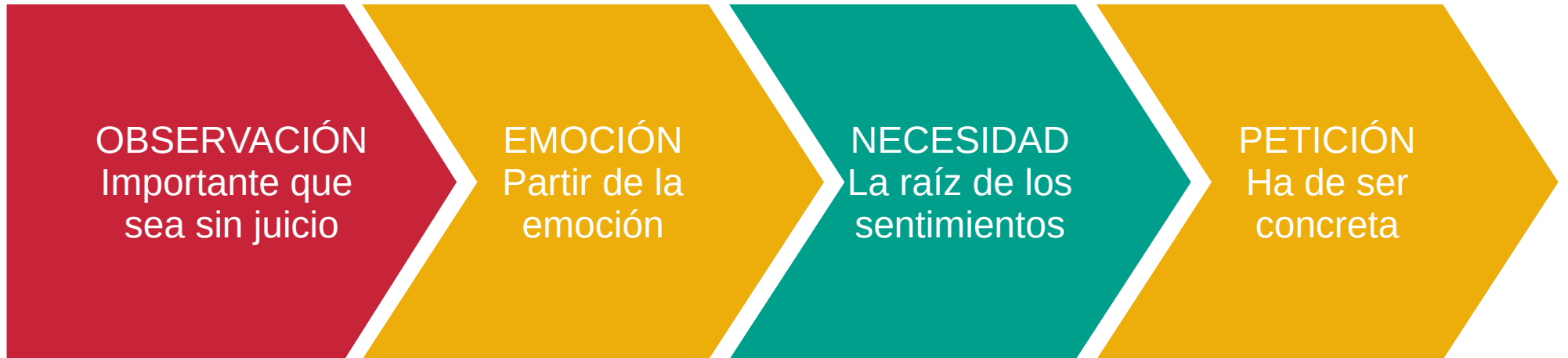
Resiliencia

Resiliencia individual	Pilares para una resiliencia comunitaria (Uriarte 2013)
<ul style="list-style-type: none">• Autoestima.• Temperamento.• Regulación de las emociones.• La función intelectual.• La percepción de control.• La iniciativa, perseverancia y determinación.• <i>Coping</i> o estrategias de ajuste. (El autocontrol, la revaluación positiva, la reorganización cognitiva).• Los mecanismos de defensa.• La mentalización.• Aptitudes artísticas.• Habilidades sociales y relacionales.• Creencias y valores.• Búsqueda de sentido.	<ul style="list-style-type: none">• La estructura social cohesionada.• La honestidad gubernamental.• La identidad cultural.• Autoestima colectiva.• El humor social. • AÑADO:• Cuidados.• Interdependencia y ecoddependencia.• Vulnerabilidad.• Tener presente la interseccionalidad.

Interseccionalidad



Principios básicos de la CNV



Autoestima y revisión de creencias limitantes

Señales de autoestima óptima en adolescencia	Señales de autoestima baja en adolescencia
<ul style="list-style-type: none">• Se siente querido y aceptado por su entorno• Muestra optimismo por el futuro• Es capaz de responsabilizarse• Conoce fortalezas y debilidades• Estabilidad emocional y empatía• Buena red relacional	<ul style="list-style-type: none">• Rechazo de actividades grupales.• Falta de responsabilidad.• Conducta desafiante.• Falta de objetivos.• Hipersensibilidad a las críticas.• Necesidad constante de reconocimiento.

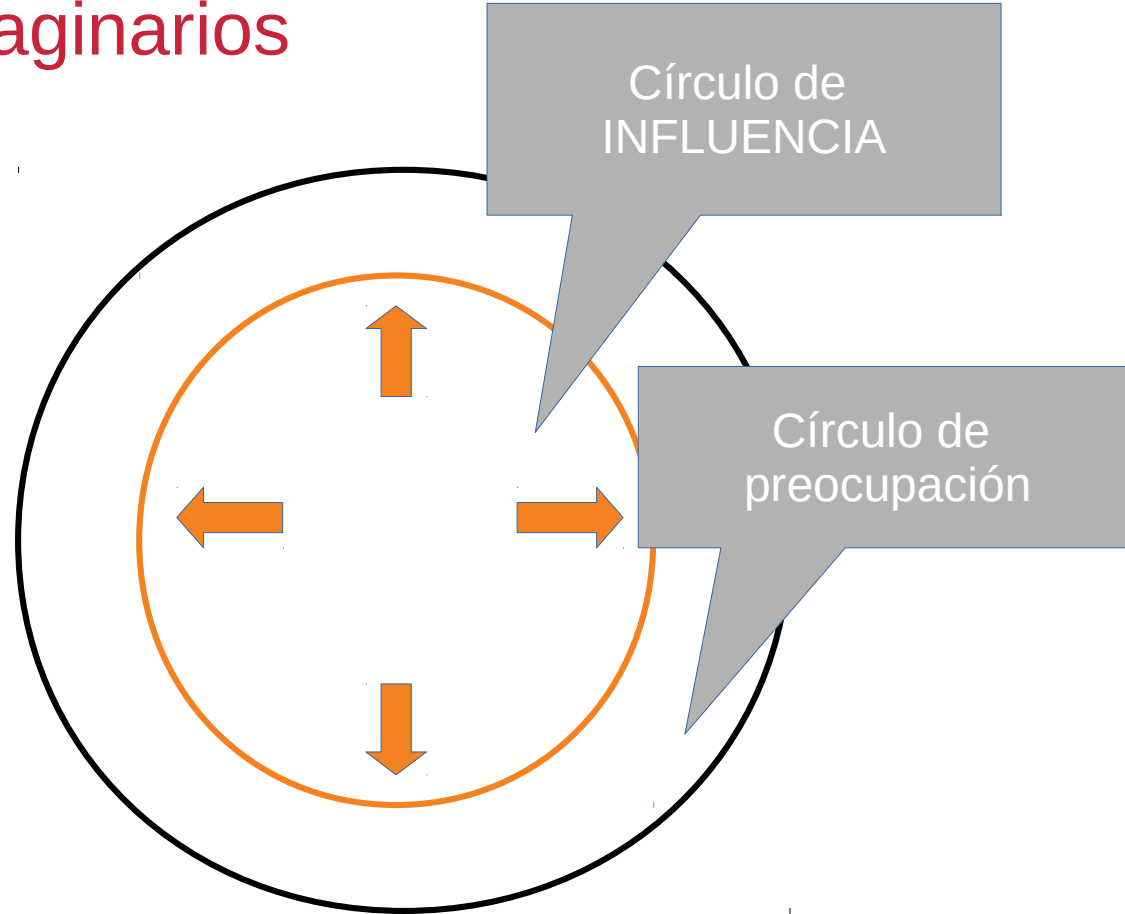
Para trabajar la baja autoestima

- Asegurarse que el hogar es un lugar seguro.
- Comunicación sincera, sin imposición, escucha activa.
- Importando elogiar y halagar. No solo cuando hay resultado, también los esfuerzos.
Críticas constructivas.
- Normas realistas y flexibles.
- Incluir opinión en las decisiones.
- Estimular intereses y aficiones.
- Asesorar en cura e higiene personal.
- Hablar sobre sus deseos y sobre sexualidades.
- Fomentar el deporte.
- Acudir a una profesional.

El efecto Pigmalión



Los círculos imaginarios de Covey



Experiencias de interés

- [Konsulta'm](#)
- [Activament](#). Sensibilización comunitaria en escuelas.
- [Grupos de ayuda mutua](#)
- [Saldremos de esta](#). Javier Erro.
- Más allá de las creencias. Maneras alternativas de trabajar con delirios, ideas obsesivas y experiencias inusuales. Tamasin Knight.
- [Jóvenes y salud mental](#). Salud Mental Catalunya.
- [Salut mental comunitària](#). Federació de salut mental Catalunya.
- [Manual](#) per la recuperació i l'autogestió del benestar. Activa't per la salut mental.
- [Guía](#) para la gestión colaborativa de la medicación en la salud mental. Universitat Oberta de Catalunya. Universitat Rovira i Virgili.
- La prescripción social en los Centros de Atención Primaria, así como las nuevas figuras de bienestar emocional.
- [Diversos manuales](#): autolesiones, aislamiento, situaciones de tensión en adolescentes. Federació de Salut Mental Catalunya i Spora.
- [Locura y opresión](#), los mapas locos. Icarus Project.



MOMENTO DE DUDAS Y REFLEXIONES