

2º EDICIÓN

Premio Nacional
Buenas Prácticas
de Salud Mental España
IV Edición - 2021
Categoría "Sensibilización"



@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.



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Sanidad y Servicios Sociales

EDICIÓN Y DISEÑO: Feafes Salud Mental Extremadura.

Año de Edición: 2022

Financiación:

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

Esta Guía ha sido redactada de acuerdo a las normas para una comunicación no sexista de Feafes Salud Mental Extremadura.

ÍNDICE



| | |
|--|------------------|
| Presentación | Página 4 |
| Salud Mental | Página 6 |
| Problema de Salud Mental y Trastorno Mental Grave | Página 7 |
| Sabías que... | Página 10 |
| Preguntas/respuestas | Página 12 |
| El TMG en el día a día | Página 19 |
| Croquemocionario | Página 22 |
| Sobre FEALES Extremadura | Página 36 |
| Bibliografía y webgrafía | Página 38 |
| Recursos | Página 39 |
| Entidades miembro | Página 40 |





Numerosos estudios avalan que el grupo poblacional de los jóvenes es el que más ha sufrido los efectos de la pandemia a nivel psicológico y emocional.

El estudio realizado por la Universidad de Extremadura (UEX) y presentado por el Instituto de la Juventud de Extremadura en el VII Plan de Juventud de Extremadura (2021-2024) nos dice que más de la mitad de la población de entre los 14 y los 30 años percibe sentir que tiene problemas de Salud Mental referidos a sintomatología ansiosa y más de un 10% refiere sufrir algún tipo de Trastorno Mental.

Sumado al impacto de estos datos, observamos a través del feedback y la retroalimentación continua que mantenemos con el grupo de jóvenes con el que trabajamos; que hay una grieta significativa en los conocimientos de Salud Mental. Sobre todo, en lo que respecta a la identificación de los Trastornos Mentales y la gestión emocional.

Además, algo que no queremos pasar por alto es que, aunque haya aumentado la conciencia de la necesidad de cuidar de la Salud Mental, el estigma sobre el Trastorno Mental Grave (TMG) continúa más presente que nunca.

Así, cada vez más, se habla de ansiedad, depresión, malestar, se participa de manera activa en foros, debates y Redes Sociales; Incluso se puede decir que se ha llegado a “romantizar” la idea de Salud Mental. Sin embargo, aún sigue siendo difícil hablar de Trastornos de Personalidad, Trastorno Bipolar, esquizofrenia o cualquier tipo de Trastorno Mental Grave (TMG).

Con esta nueva edición pretendemos que la guía “@Croquetamental” esté enfocada a la ruptura de prejuicios, no solo en los jóvenes, sino en profesores, madres y padres, cuidadores, en definitiva, para todas las personas que acompañan a nuestros jóvenes en su desarrollo emocional.

Para esto, a lo largo de toda la guía, hemos incluido algunos mitos que acompañan a la Salud Mental junto a la realidad que los desmiente.

Si es importante hablar de Salud Mental, también lo es hablar de TMG.

Lo que no va a cambiar en esta nueva edición es que es una guía realizada por jóvenes, para resolver todas las dudas e inquietudes de ellos/as mismos/as. Basada en los datos que nos facilitan y revisada por ellos/as para que el lenguaje y contenido sea lo más accesible posible.

Y por supuesto con la continuidad del trabajo que empezó en 2021 con el Servicio de Información y Orientación en Salud Mental para Jóvenes, con el grupo de jóvenes “aliados” y la presencia en las redes (Instagram, TikTok) entre muchas otras iniciativas.



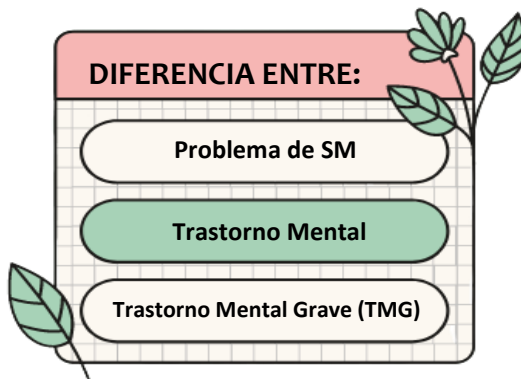
Según la OMS, “la Salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.

La Salud Mental, por tanto, “es un ESTADO DE BIENESTAR que posibilita vivir con calidad, relacionarnos de manera satisfactoria, desempeñar y afrontar los sinsabores de la vida con fortaleza y buena disposición; Es aquel que facilita y hace viable una vida armoniosa y equilibrada”.

La Salud Mental se relaciona con la capacidad para enfrentarse y superar las adversidades de la vida sin perder el equilibrio emocional. Este concepto se relaciona con la autonomía, la adaptación, la autoestima, la resiliencia y el sentido de coherencia.

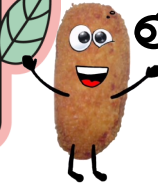
Es decir, no puede haber Salud sin Salud Mental, pues una va con la otra, es un todo.

Por eso es importante saber diferencia entre:



Mito: Los problemas de Salud Mental no afectan a todo el mundo. A mi no puede pasarme.

Realidad: A lo largo de su vida 1 de cada 4 personas sufrirá algún tipo de problema de Salud Mental.



PROBLEMA DE SALUD MENTAL

Cuando sufrimos una condición en nuestra vida que nos limita o no sabemos gestionar de forma adecuada, causando malestar en nuestro funcionamiento diario.

TRASTORNO MENTAL GRAVE (TMG)

Se caracteriza por una serie de condiciones de Salud Mental basadas en criterios de sintomatología, duración (crónico) y presencia de graves dificultades en el funcionamiento personal, social, laboral y de la vida diaria. Todo esto causa malestar significativo en la persona, ya sea de forma directa o indirecta (relaciones, desarrollo de su vida autónoma, etc.)



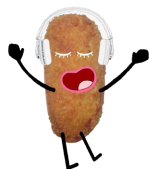
- ⇒ **Alucinaciones** (creemos que la televisión nos habla, incluso contestamos. O escuchamos los pensamientos en voz alta).
- ⇒ **Ideas referenciales** (creemos que lo que otras personas dicen, siempre va dirigido a nosotros/as).
- ⇒ **Sentimientos de vacío** (nada nos satisface emocionalmente, sentimos una fuerte emoción de soledad e incompreensión)
- ⇒ **Ideas de prejuicio** (creemos que otras personas hacen cosas para que nos sintamos mal o hacernos daño)
- ⇒ **Apatía y/o abulia** (nos sentimos desmotivados/as o no somos capaces de tener el impulso para hacer cosas que nos gusta)



CÓMO CUIDAR NUESTRA SALUD MENTAL:

Lo principal es intentar no exponerse de forma prolongada o intensa a factores estresantes, pues el **estrés** es uno de los **principales enemigos de la Salud Mental** junto a **tener dificultad para reconocer lo que sentimos**.

Por esto, para prevenir o reducir el estrés, es fundamental que practiquemos una serie de **hábitos saludables**:



Dedicamos tiempo a nosotros/as mismos/as y a actividades que nos hacen sentir bien.

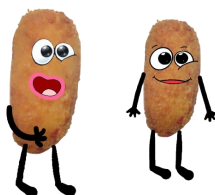


Practiquemos deporte.



Tengamos una buena rutina e higiene del sueño.

Evitemos consumir alcohol, cannabis u otras drogas.



Mantengamos relaciones sociales fuertes y saludables.

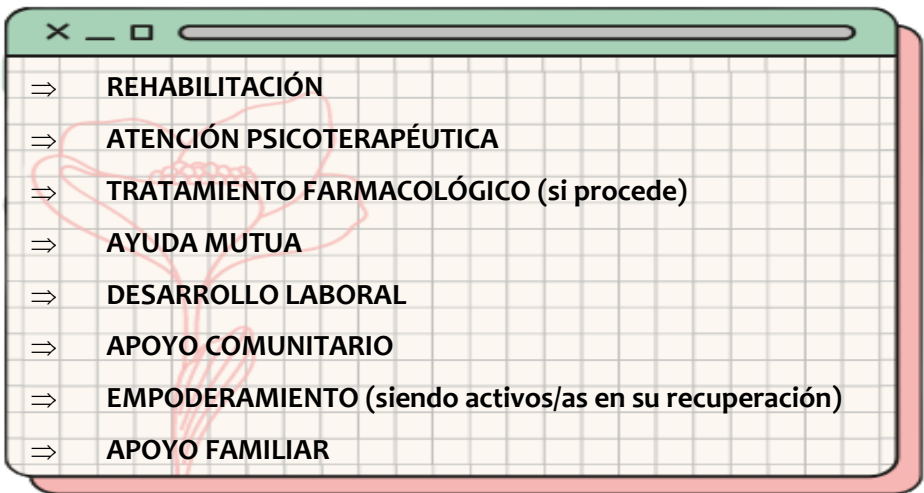


En definitiva, tener un Problema de Salud Mental puede ser algo circunstancial por no disponer de herramientas para afrontar una situación o momento personal.

Sin embargo, tener un TMG es una característica que va a permanecer con la persona de manera permanente, pero hay que tener en cuenta que es una característica dentro de muchas otras con la que debe aprender a convivir y que puede llegar a no afectar en absoluto siempre y cuando se lleven unos hábitos de vida saludables y se realicen las actuaciones necesarias para aprender a vivir con ella.

Por ejemplo, hay personas que sufren ictus y pueden recuperarse gracias a la rehabilitación y un estilo de vida saludable. Pues de igual modo ocurre con el TMG.

La Salud Mental se puede recuperar con:



Mito: La recuperación en Salud Mental no existe.

Realidad: Con la asistencia profesional y/o tratamiento adecuados, la persona con problemas de Salud Mental puede recuperarse.

SABÍAS QUE...



En los últimos años **se ha disparado** el número de diagnósticos de **TMG en jóvenes.**

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

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

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

La prevalencia de **Trastornos Mentales** en los chicos y chicas de **10 a 19 años** en Europa es del **16,3%**, mientras que la cifra **mundial** para el mismo grupo de edad es del **13,2%**. Esto significa que **9 millones de adolescentes** de 10 a 19 años en Europa viven con un **trastorno mental.**

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

SABÍAS QUE...

Según “Save the Children” se han multiplicado x3 los casos de Trastornos Mental en niños/as.

Según el Informe de la Juventud en Extremadura de 2021, se afirma que ...

El 46,3% dice tener Trastornos del sueño. Y el 29,2% confirma tener ataques de pánico.

El 55,4% de estos jóvenes percibe sentir ansiedad.

Un 11,6% refiere sufrir TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo) y un 8,6% reflejar estar convencidos de que sufren TEPT (Trastorno por Estrés Post-Traumático).

El 12% refleja estar convencido de que **sufre una enfermedad grave** (síntomatología que puede identificarse con el Trastorno de ansiedad por enfermarse).

FAQ*

PREGUNTAS FRECUENTES



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

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

La respuesta a esto solo te la puede dar un **especialista** de la Salud Mental. Sin embargo, vamos a ver algunas **RED FLAGS** que pueden indicarnos cuándo consultar con un/a profesional:

Estoy siempre cansado/a.

Tengo muchos pensamientos muy negativos o que no me gustan.

No puedo hacer frente a las actividades de mi día a día.

Me altera mucho cualquier cambio o realizar cosas que no controló.

Me siento triste desde hace bastante tiempo.

Ya no hago cosas que antes me gustaban.

Lo mismo estoy que me como el mundo, que hay días en los que me siento el/la peor.

Pienso que todo estaría mejor sin mí.

Consumo para evadirme de lo que siento.

Llevo un tiempo en el que todo me molesta.

Mito: Las personas jóvenes no tienen problemas de Salud Mental.

Realidad: El 75% de los problemas de Salud Mental comienzan antes de los 18 años.

FAQ*

PREGUNTAS FRECUENTES

♦ ¿Qué hago si me doy cuenta que no estoy bien?

Coméntalo con tu entorno

Acude a tu médico de familia

Consulta a un especialista de la Salud Mental

♦ ¿Cómo sé si necesito ayuda?

“Si estás pensando en pedir ayuda, es señal de que la necesitas”



S.I.O. JUVENTUD
SERVICIO DE INFORMACIÓN Y ORIENTACIÓN EN SALUD MENTAL
PARA ADOLESCENTES Y JÓVENES

☎ 682 632 100 📞

✉ SALUDMENTALJUVENTUD@GMAIL.COM

📱 @CROQUETAMENTAL 📺

🌐 WWW.FEAFESEXTREMADURA.COM

INICIATIVA DE URBANIZACIÓN
CONSEJO REGULADOR DE EXTREMADURA

FEAFES
EXTREMADURA

FAQ*

PREGUNTAS FRECUENTES

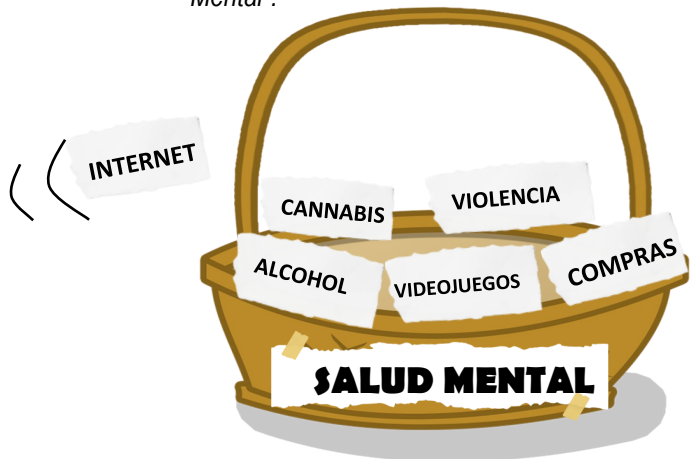
♦ ¿Cómo influyen las adicciones en nuestra Salud Mental?

Si hablamos de adicciones, nos referimos a adicción con o sin sustancia. No solo de drogas, sino también de compras, internet, videojuegos...

Y debemos decir que las adicciones en general **PUEDEN** provocar problemas de Salud Mental, **pueden** porque como todo, es cuestión de aumentar la probabilidad que tenemos según nuestra predisposición genética y los factores ambientales que nos rodean en nuestra vida.

Vamos a ejemplificar esto con una metáfora:

“Todos tenemos una cesta al nacer, algunas vienen con papeles en blanco y otras repletas de papeles que ponen “Problema de Salud Mental”. Hay que pensar que con cada hábito no saludable que realizamos, añadimos una papeleta más a la cesta de nuestra Salud Mental, lo que aumenta nuestra vulnerabilidad de padecer TMG. Habrá personas a las que nunca les rebose la cesta, sin embargo, habrá otras que tras meter la primera papeleta, sufran una crisis o despunte el Trastorno Mental”.



FAQ* PREGUNTAS FRECUENTES

♦ ¿Cómo afecta nuestra Salud Mental en las relaciones sociales?

Nuestras emociones guían nuestra vida. Nuestros estados emocionales guían nuestras relaciones. Por eso, si nos encontramos bien, suele haber cambios en la forma de relacionarnos porque, aunque no seamos conscientes, nuestro comportamiento o actitud cambia.



♦ ¿Cómo afectan las Redes Sociales en el culto al cuerpo?

Se entiende por culto al cuerpo a la obsesión por nuestro físico que nos conduce a llevar una vida centrada en los ritos para tener un determinado aspecto físico, produciendo, incluso, conductas de riesgo para la salud.

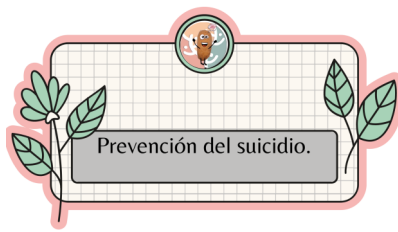
Esta obsesión se ve influenciada por las redes sociales debido a la autoexigencia de mostrar en una imagen corporal positiva.



El culto al cuerpo y las redes sociales han generado un aumento de trastornos de la conducta alimentaria y problemas emocionales.

Mito: Las personas con problemas de Salud Mental no pueden trabajar.

Realidad: Con las adaptaciones y la ayuda necesarias todos/as podemos trabajar en igualdad de condiciones.



“El suicidio se ha convertido en una de las **primeras causas 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”.

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

En ocasiones, las personas atraviesan momentos en su vida en los que la carga emocional a la que están sometidas es tan grande que consideran imposible poder abordarla, generando gran sufrimiento.

NO ES COBARDÍA O VALENTÍA, ES SUFRIMIENTO.

**FACTORES QUE
AUMENTAN LA
VULNERABILIDAD**

- > Factores de personalidad.
- > Factores sociales.
- > Problemas de Salud Mental.
- > Factores biológicos.
- > Factores familiares.
- > Factores laborales.

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

Es bueno hablar sobre la **prevención del suicidio**.

Hablar salva vidas porque el suicidio se puede prevenir.

El suicidio es un problema de Salud Pública, por este motivo, pedir ayuda es necesario y vital. Además, es importante conocer y tener buena información para eliminar tabús y falsas creencias.

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

Existen muchas **señales** que nos pueden alertar de que una persona tiene tentativas suicidas o autolesivas, por ejemplo:



—> La comunicación que tiene es con sentimientos de desesperanza o rabia.

Ej: “No valgo para nada”

—> Muestra mensajes directos o cubiertos sobre hacerse daño o acabar con su vida. Ej: “Todo estaría mejor sin mí”

—> Reduce las Relaciones Sociales. Evita quedar con familia y amigos.

—> Aumenta el uso de alcohol o drogas.

—> Da mensajes de despedida en su entorno o de posesiones.

—> No muestran interés por cosas que antes le gustaban.

♦ **¿Cómo podemos ayudar a una persona que está pasando por un problema o situación difícil como ideas de suicidio?**

No hay mejor ayuda que el **acompañamiento** y el **apoyo** a la persona. Aunque también es importante que busquemos ayuda de profesionales que puedan intervenir de forma adecuada.

Así, durante este proceso, es fundamental que nos mantengamos atentos/as ante cualquier señal de alerta que podamos observar, hablar con él/ella y hacerle sentir comprendido/a en todo momento.

TIPS PARA COMUNICARNOS CON ALGUIEN QUE SUFRE

—> Mostrar **comprensión** con lo que nos dice, sin contar experiencias propias.

—> Presentarnos abiertos a **escuchar todo** lo que nos quiera contar.

—> Intentar **no dar consejos** a menos que lo pida.

—> A veces solo necesitamos estar, el **silencio** también es apoyo.

—> Ofrecernos **disponibles**.

—> **Empatizar**, para ganar confianza y poder ofrecerle la ayuda para **pedir atención profesional**.

—> Devolverle la **emoción** que nos transmite en su discurso: “Me siento floja, sin ganas...” -”Veo que te sientes agotada”.
Esto hará que se sienta escuchado/a.

PRACTICAR
ESCUCHA ACTIVA

Mito: Las personas con problemas de Salud Mental no pueden tener hijos/as.

Realidad: La condición de buen/mal padre/madre no va asociada a ningún diagnóstico.

EL TMG EN EL DÍA A DÍA



VÍDEO DE TESTIMONIO JÓVEN CON TRASTORNO MENTAL:

<https://www.youtube.com/watch?v=1e0B00eLBY>

“#SINFILTROS

La principal barrera del Trastorno Mental Grave (TMG) es el ESTIGMA. Y la mejor manera de romper con él, es escuchando a quienes lo viven en PRIMERA PERSONA.

El TMG se recupera, no es invisible y debemos saber que nos puede pasar a cualquiera. Por ello hay que visibilizarlo.

EL TMG EN EL DÍA A DÍA



“La persona que se enfrenta a un diagnóstico en Salud Mental, al igual que su familia, en la mayoría de las ocasiones no entienden la situación a la que se están enfrentando”.

“Me gustaría que la gente fuera más allá y se interesara por mí independientemente del Trastorno Mental Grave, que no me reduzcan a una etiqueta”.

“Cuando estalló mi mundo de frustraciones y de miedos fue cuando tomé consciencia de que mi mente había fallado, pero ya era tarde, nadie lo vio venir, yo no lo expresé, amanecí en una habitación y ahora tenía que aprender a vivir con un diagnóstico de esquizofrenia”.

“Estaba totalmente convencida de que tenía capacidad telepática, creía firmemente que era cierto”.

“A veces necesitas que te digan claramente si vas a poder tener un trabajo, una familia. En mi mundo, esa esperanza no existía”.

“Si arrastras durante años un malestar continuo, llega un momento en el que explotas. No se te pasa por la cabeza que te vaya a pasar nunca a ti, pero viene, te ocurre y el error es no buscar ayuda a tiempo”.

EL TMG EN EL DÍA A DÍA



“No tenía vida social, tendía a aislarme, pero no tenía información, no sabía qué hacer, a quién decirselo ni si lo que me ocurría era normal”.

“En ningún momento me planteé ordenar mi mente. Al entrar en el juego de mi voz interior de que no comunicara mi realidad al resto por miedo al rechazo, mi mente empezó a sufrir”.

“De algún modo tratas de esconder todo lo que te está sucediendo, verbalizar todo esto da como vergüenza, te escondes por el miedo al qué dirán. Llega un punto que tus amistades ya no pueden hacer nada por ti, no están preparados para recibir algo así”.

Enlace vídeos “Testimonios en primera persona de la Web Diversamente”

https://www.youtube.com/watch?v=8uZl3rcizgk&list=PLY1dPA7j5VIGTo_fxR3B7QS6baNBOPG-m

Mito: Es imposible prevenir un problema de Salud Mental.

Realidad: Una de las principales formas de prevenir en Salud Mental es la reducción de la exposición de la persona a factores de riesgo (adicciones, traumas, entorno social).



CROQUEMOCIONARIO

Como comentamos al principio, para cuidar nuestra Salud Mental es fundamental saber reconocer y gestionar lo que sentimos. Por ello, vamos a ver qué son las emociones, sus tipos y componentes.

EMOCIÓN VS SENTIMIENTO

Emoción

Es la primera respuesta ante un estímulo. Es intensa pero de corta duración.

Sentimiento

Viene tras una emoción, cuando se procesa la información. Se puede ir uniendo a otras emociones y es más duradero aunque menos intenso.

¿Significa lo mismo SENTIMIENTO que EMOCIÓN?

Si, son sinónimos

No, se diferencian en la duración.

Es lo mismo pero el sentimiento es más intenso.



Todas las emociones tienen una **función adaptativa** que nos ayuda a sobrevivir. Por eso, no son positivas o negativas sino **placenteras o desagradables**.

Además, todas ellas tienen **3 componentes**:

Fisiológico: reacción que se causa en el organismo tras un estímulo. Estos son involuntarios (no los controlamos).

Ej: cambios hormonales, temperatura, riego sanguíneo...

Conductuales: provoca un cambio en el comportamiento.

Ej: Modificamos los gestos, la postura, la respiración, el movimiento...

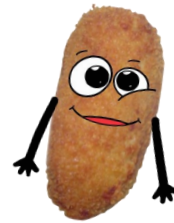
Cognitivos: lo que procesamos a nivel mental. La información que se nos activa, puede ser más o menos consciente. Esto influye en nuestra experiencia subjetiva.

Ej: *“Qué susto. Casi me da un infarto.” “Es normal que me encuentre un poco triste después de suspender, tengo que tomar un tiempo para recuperarme y volver a intentarlo”.*

ALEGRÍA

CROQUEMOCIONARIO

Es la emoción asociada de forma directa al placer y la felicidad. Puede aparecer ante momentos de superación o en estados de bienestar.



POSTURA Y RESPIRACIÓN

Hombros hacia atrás, pecho y cabeza hacia arriba. Cara: sin tensión, mandíbula relajada.

Respiración más diafragmática (profunda).

RESPUESTA FISIOLÓGICA:

Aumento de la tasa cardiaca. Aumentan las endorfinas y la dopamina.

FUNCIÓN:

Incentivar la acción para repetir comportamientos placenteros y/o beneficiosos.

Mito: Las personas con problemas de Salud Mental son violentas e impredecibles.

Realidad: La violencia no se puede atribuir a un TMG, las personas con problemas de Salud Mental tienden a ser más veces víctimas que infractores de violencia.

ALEGRÍA

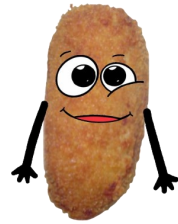
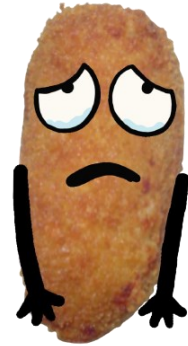


Imagen extraídas de: *El Universo de las Emociones*, (Bisquerra,2020)

TRISTEZA

CROQUEMOCIONARIO

Se caracteriza por un **decaimiento del estado de ánimo** y una reducción significativa a nivel de habilidades cognitivas como **memoria, atención, etc. y de actividad**. Es decir, nos quedamos como apagados/as, no tenemos ganas de hacer cosas y no prestamos mucha atención a los aspectos del día a día.



RESPUESTA FISIOLÓGICA:

Disminuye la energía.

Hay un descenso del nivel de serotonina (actividad).

POSTURA Y RESPIRACIÓN

Hombros caídos, hacia el pecho y cabeza baja.

Cara: sin tono muscular, ojos entrecerrados.

Respiración entrecortada, con el pecho.

FUNCIÓN:

Invita al refugio para **protegerse** y buscar opciones.

También **buscar apoyo social**.

TRISTEZA

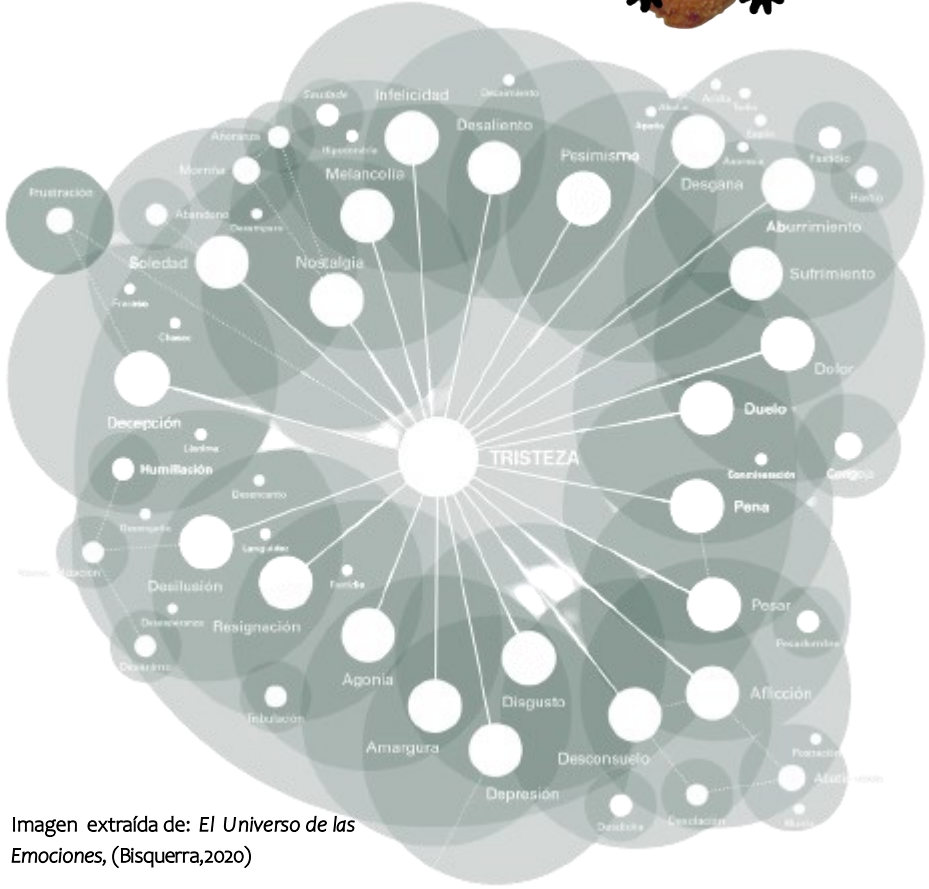
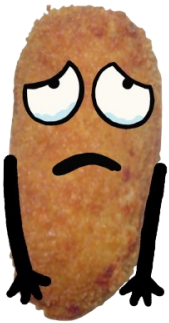


Imagen extraída de: *El Universo de las Emociones*, (Bisquerra,2020)

Mito: No pueden vivir en sociedad porque no se adaptan

Realidad: Con los apoyos y recursos necesarios pueden llevar una vida independiente y autónoma.

MIEDO

CROQUEMOCIONARIO

Se caracteriza por una sensación de gran **tensión** junto a una elevada **preocupación** por nuestra **seguridad y salud**. Se activa una respuesta de **evitación y huida**.



RESPUESTA FISIOLÓGICA:

Se eleva la tasa cardiaca y aumenta el **riego sanguíneo** hacia las **extremidades** (lo que explica la palidez del rostro).

Aumenta la **adrenalina**.

POSTURA Y RESPIRACIÓN

Nos encorvamos, como buscando refugio. Cruzamos los brazos o los aproximamos para protegernos.

Cara: Se elevan las cejas abriendo muchos los ojos, se tensa la mandíbula.

Respiración: es agitada por la nariz y la boca. Inflamos mucho el pecho de forma rápida.

FUNCIÓN:

Protegernos de situaciones **peligrosas** o de la incertidumbre.

MIEDO

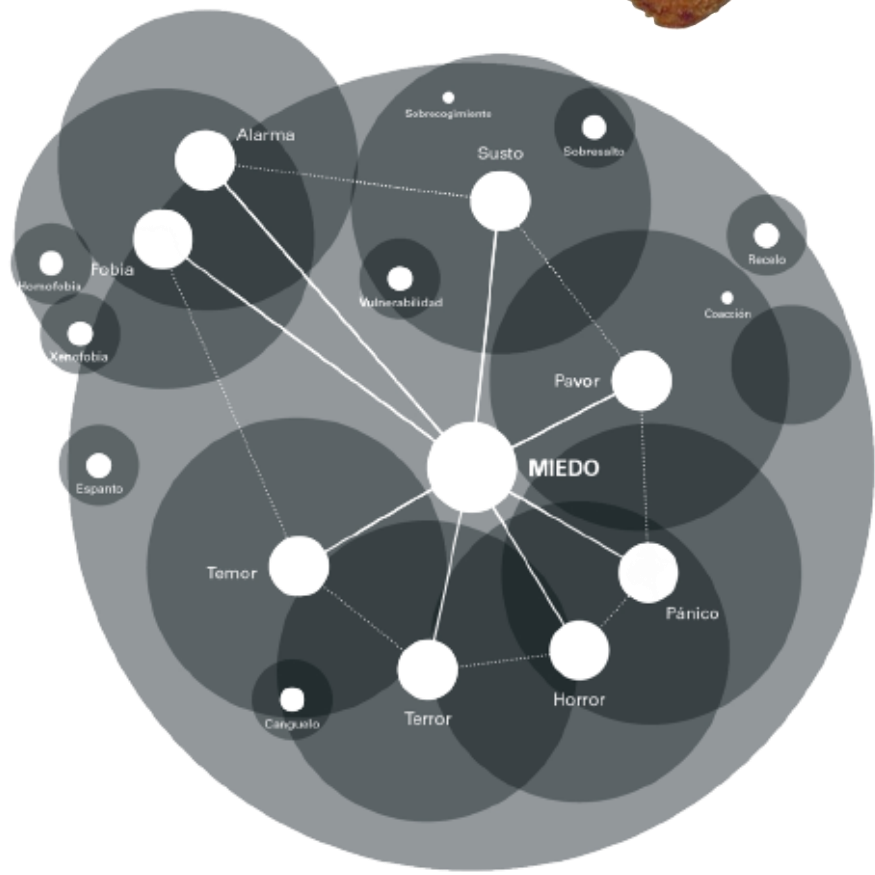


Imagen extraída de: *El Universo de las Emociones*, (Bisquera,2020)

ASCO

CROQUEMOCIONARIO

Se caracteriza por una sensación de **repulsión o evitación** ante la posibilidad, real o imaginaria, de ingerir una sustancia **nociva** que puede hacernos daño. La sensación subjetiva es un gran desagrado y de rechazo.



RESPUESTA FISIOLÓGICA:

Se produce **malestar gastrointestinal**.

Además, se acompaña de una bajada de la tensión y disminución de la sensibilidad de la piel.

A nivel químico, se activa la producción de serotonina que aumenta la sensación de náuseas.

POSTURA Y RESPIRACIÓN

Alejamos, inclinar el cuerpo hacia atrás.

Cara: elevación del labio superior, fruncimiento del ceño y descenso de los ángulos de la boca, sacando la lengua

Respiración: lenta y entrecortada, con el pecho.

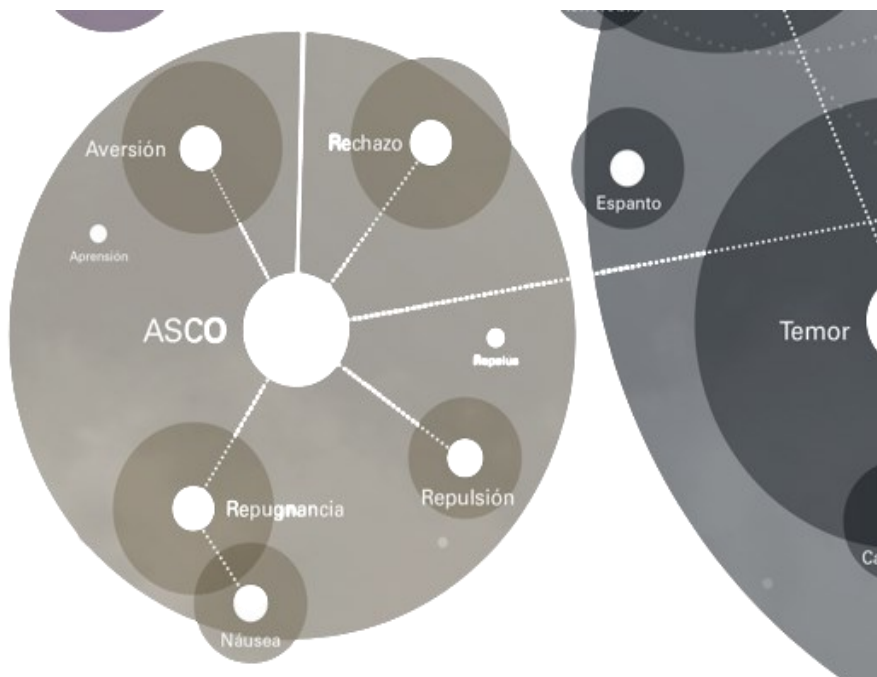
FUNCIÓN:

Rechazar cosas que nos puedan causar **malestar**.

Mito: Es mejor que estén en un hospital de la Salud Mental.

Realidad: Excepto en los episodios más agudos, está demostrado que las personas que son atendidas desde la comunidad tienen una mejor recuperación.

ASCO



* Algunos autores lo consideran un sentimiento al derivar del MIEDO, por eso en el universo se representa enlazado a este.

IRA

CROQUEMOCIONARIO

Lo más característico de la ira es el aumento de la sensación de calor y tensión.

Esta sensación surge cuando nos vemos sometidos a **situaciones** que nos producen **frustración** o dónde creemos que se **vulneran derechos** propios y/o ajenos.



RESPUESTA FISIOLÓGICA:

Sube el **tono muscular**, la frecuencia cardíaca y el flujo sanguíneo, sobre todo en **brazos y manos**.

Aumenta la noradrenalina y la dopamina.

POSTURA Y RESPIRACIÓN

Puños apretados, cuerpo inclinado hacia delante, brazos un poco en alto.

Cara: Se aprieta la mandíbula, se frunce el ceño y se abren las fosas nasales.

Respiración: de forma brusca y un poco acelerada, por la nariz.

FUNCIÓN:

Hacer frente a un peligro o **competir y/o defender** un recurso.

IRA

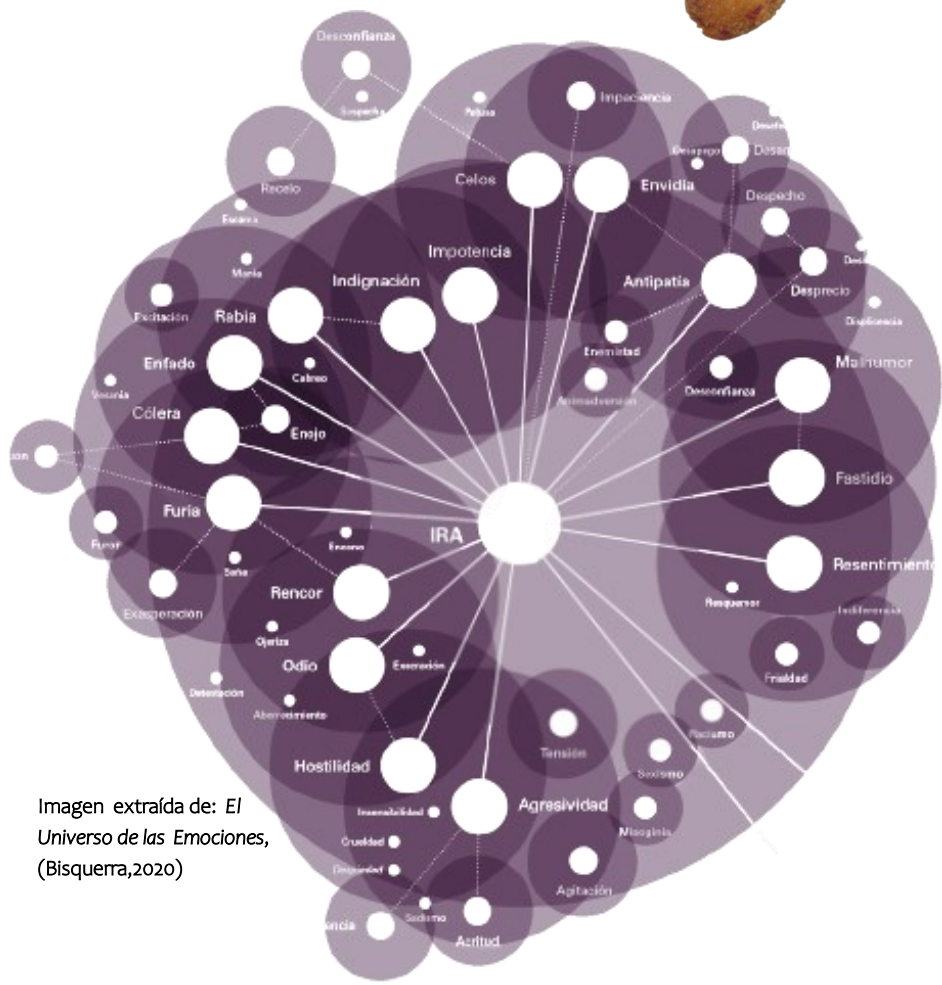


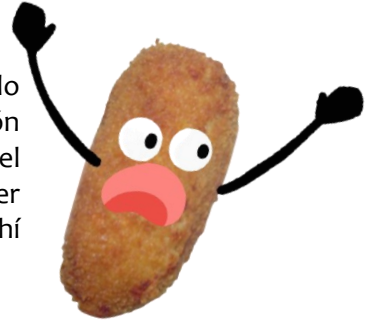
Imagen extraída de: *El Universo de las Emociones*, (Bisquera,2020)

Mito: Si padece algún trastorno es porque bebe, consume drogas o no se cuida .
Realidad: Aunque el consumo es un factor de riesgo no tiene por qué ser la causa principal del desarrollo de un trastorno.

SORPRESA

CROQUEMOCIONARIO

Se casusa tras la aparición de un estímulo **imprevisto**. Se acompaña por una sensación de **incertidumbre** junto con un estado en el que la persona siente la sensación de tener la mente en blanco, como paralizado. De ahí la expresión “*quedarse sin aliento*”.



RESPUESTA FISIOLÓGICA:

Disminuye la frecuencia cardíaca, aumenta el **tono muscular**.

La sustancia que se segrega en mayor cantidad con la sorpresa es la adrenalina.

POSTURA Y RESPIRACIÓN

Manos delante del cuerpo, cuerpo inclinado hacia atrás.
Pie adelantado.

Cara: elevación máxima de las cejas, ojos muy abiertos, al igual que la boca.

Respiración: se para, y empezamos a respirar muy rápido, con el pecho.

FUNCIÓN:

Detener la actividad para **concentramos** en el estímulo imprevisto.

SORPRESA

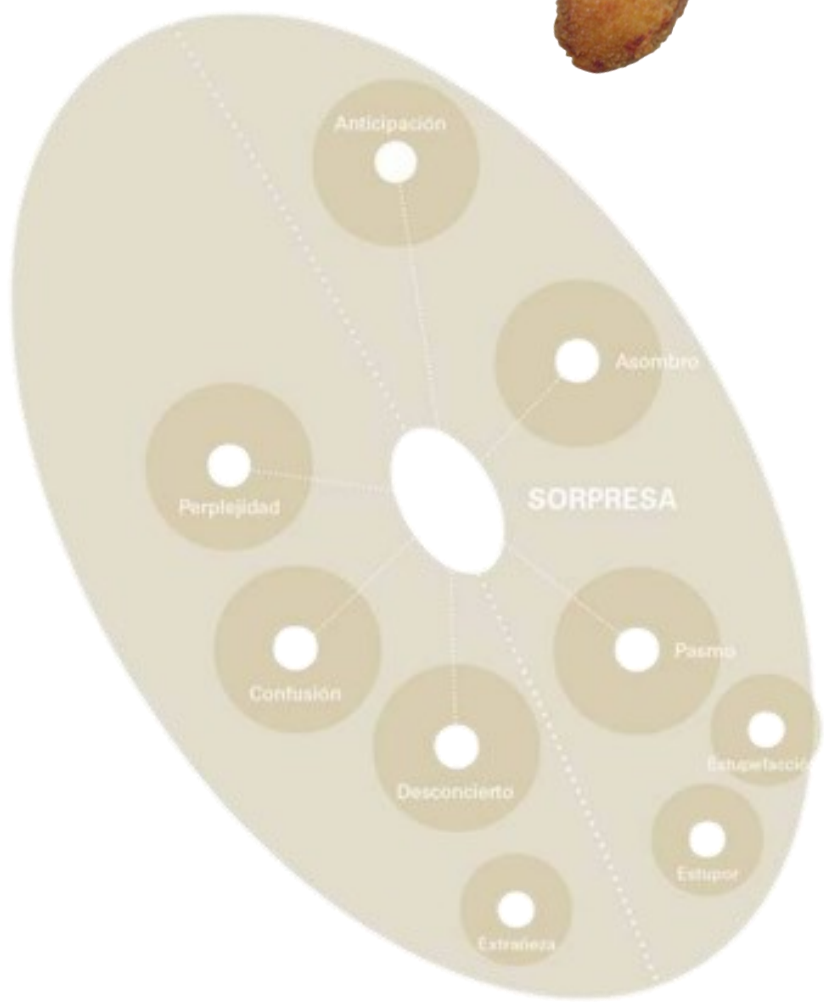
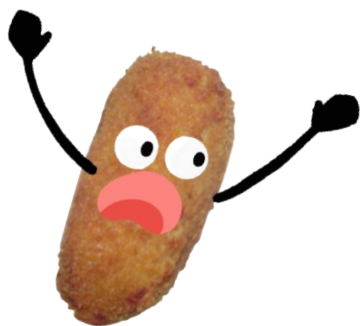


Imagen extraída de: *El Universo de las Emociones*, (Bisquera,2020)

SOBRE FEAFES EXTREMADURA

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, con un total de **10 Asociaciones Federadas** en toda la región.

#FeafesEnRed



★ Feafes SM Extremadura
C/Bailén, 15 Local.
Almendralejo.

#HaciendoSaludMentalEnExtremadura



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 la Comunidad”.

EMPODERAMIENTO Y RECUPERACIÓN

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

RESPECTO A LOS DERECHOS

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

LUCHA CONTRA EL ESTIGMA

“Soy como tú”.



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.
- ◇ Organización Mundial de la Salud (2021). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*.
- ◇ UNICEF. (2021). *En mi mente: Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia*.
- ◇ Consejo de la Juventud de Extremadura (2021). *Estudio Juventud en Extremadura*.
- ◇ Bisquerra, R. (2020). El Universo de las Emociones. Recuperado de :
 - www.feafesextremadura.com
 - <https://saludextremadura.ses.es/smex/>
 - www.consaludmental.org

Acreditaciones:

Miembro Salud Mental España.
Miembro del CERMI Extremadura.

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.
“Premio de Buenas Prácticas Nacional” a la guía “Mujer y salud mental. Tus derechos son los míos”.
“Premio de Buenas Prácticas Nacional” a la guía “@CROQUETAMENTAL. Guía práctica para la salud mental de los jóvenes”.



Servicio de Información y Orientación en Salud Mental para población joven.



FEAFES Salud Mental
EXTREMADURA

S.I.O. JUVENTUD

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

682 632 100 

Línea de atención telefónica ante la conducta suicida.



Teléfono de atención a todas las formas de violencia contra las mujeres.



Línea de atención en emergencias, incluidas emergencias en Salud Mental.



Enlace directorio de centros de salud de Extremadura:

<https://saludextremadura.ses.es/web/Directories>

FEAFES SM EXTREMADURA

C/Bailén, 15 Local 06200
Almendralejo
682 632 100
feafesextremadura@gmail.com
www.feafesdextremadura.com

DELEGACIÓN EN CÁCERES

613 26 42 94
feafesextremadura.caceres@gmail.com



FEAFES SM ZAFRA

C/Vicente Cervantes, 2
06300 Zafra
924 555 943
gerencia@feafeszafracom.com
www.feafeszafracom.com

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 CALMA

Avda. Luis Álvarez Lencero, 1
06800 Mérida
651 992 607
asociacioncalma@gmail.com
www.asociacioncalma.com

FEAFES SM CORIA

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

FEAFES SM ALMENDRALEJO

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

FEAFES SM NAVALMORAL

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

PROINES SM

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

APAFEM-FEAFES Badajoz

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

SM AEMIS

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

FEAFES SM MÉRIDA

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