



ABRE TU MENTE EN MODO
POSITIVO

PROMOCIÓN DE SALUD MENTAL EN JÓVENES

BLA
BLA
BLA

START!

LOVE



PROMOCIÓN DE SALUD
MENTAL EN JÓVENES

GUÍA PARA
DOCENTES Y FAMILIAS

Coordinación:

Asociación Salud Mental de Molina y Comarca.

Redactores/as:

Javier Morales Ortiz. *Psicólogo. Asociación Salud Mental de Molina y Comarca.*

Sandra Muñoz Martínez. *Psicóloga. Centro Especial de Empleo Mempleo.*

Susana Pérez Sánchez. *Psiquiatra y Pediatra. Hospital General Universitario Morales Meseguer y Centro de Atención Primaria de Vistabella.*

Comité científico:

Alberta Martínez Vázquez. *Trabajadora Social. Directora de la Asociación Salud Mental Molina y Comarca.*

Ana Isabel Rosa Alcázar. *Catedrática de Psicología. Dpto. de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológicos. Universidad de Murcia.*

Antonio García Hernández. *Pedagogo. Jefe de Servicio. Concejalía Juventud. Ayuntamiento de Molina de Segura.*

Begoña Moros Valle. *Junta directiva de la Federación de Asociaciones de Madres y Padres de Centros Cooperativos de Enseñanza de la Región de Murcia (FAMPACE).*

Carmen Palma González. *Jefa de Servicio Asistencial de Salud Mental Infanto Juvenil de la Región de Murcia.*

Concepción Riquelme Ortiz. *Presidenta y Orientadora Centro Educativo “Los Olivos”, sociedad cooperativa.*

Concepción López Soler. *Psicóloga. Profesora Titular del Dpto. De Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Universidad de Murcia. Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca.*

Diego Noriega Barriónuevo. *Participante Asociación Salud Mental Molina y Comarca.*

Fernando Navarro Mateu. *Psiquiatra. Unidad de Docencia, Investigación y Formación en Salud Mental. Servicio Murciano de Salud.*

Fuensanta Martínez Moreno. *Enfermera. Servicio de Promoción y Educación para la Salud de la Dirección General de Salud Pública. Consejería de Salud de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.*

Isabel Lozano Olmos. *Psiquiatra. Unidad de Hospitalización Breve del Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca.*

Joaquín Ruiz Riquelme. *Psiquiatra. Coordinador del Programa de Salud Mental Infanto- Juvenil del Centro de Salud Mental de Caravaca de la Cruz.*

José Manuel Cartagena Ros. *Catedrático de Orientación Educativa. I.E.S. Francisco de Goya Molina de Segura.*

Laura Saura Miranda. *Psicóloga. Directora Asociación ADAHI Molina de Segura.*

Lorenzo Ant. Hernández Pallares. *Psicólogo. Director del EOEP de Dificultades del Aprendizaje y TDAH.*

M^a José Hernández Villena. *Pedagoga. Jefa de Servicio de la Concejalía de Educación del Ayuntamiento de Molina de Segura.*

M^a José Rodado Martínez. *Psiquiatra. Jefa de Sección. Unidad de Hospitalización Infanto-Juvenil del Hospital Universitario Virgen de la Arrixaca.*

M^a Resurrección García López. *Profesora Técnico de Servicios a la Comunidad. Equipo de Orientación Educativa y Psicopedagógica. Consejería de Educación. Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.*

M^a Dolores Hurtado Montesinos. *Especialista en Pedagogía Terapéutica. Equipo Específico de Dificultades del Aprendizaje y TDAH. Consejería de Educación Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.*

Mario Soler Torroja. *Médico de Familia y Comunitario. Centro de Salud Profesor Jesús Marín de Molina de Segura.*

M^a Mercedes Murcia Manrique. *Trabajadora Social. Concejalía de Bienestar Social. Ayuntamiento de Molina de Segura.*

Rosario Garrigós Gómez. *Coordinadora Federación Salud Mental Región de Murcia.*



Esta obra se publica bajo la licencia libre Creative Commons.
No se permite un uso comercial de la obra original.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	6
PARA QUÉ ESTÁ GUÍA	7
1. LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL	9
Qué es la salud mental	
Tener una buena salud mental	
Lo normal es ser diferente: el estigma en los problemas de salud mental	
2. LA ADOLESCENCIA	15
Por qué la adolescencia es un periodo crítico	
Mitos y realidades sobre la adolescencia	
Infancia, adolescencia y familia	
3. ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LA ADOLESCENCIA	23
Actividad física en la adolescencia	
Nutrición y alimentación en la adolescencia	
El sueño y descanso	
4. ADOLESCENCIA Y RELACIONES SOCIALES	31
Qué funciones cumplen las relaciones de amistad	
Acoso escolar o bullying	
Relaciones de pareja	
5. LAS EMOCIONES Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL	37
Qué es la inteligencia emocional	
Aprendiendo sobre nuestras propias emociones para enseñar a los jóvenes	
Como gestionar mejor mis emociones	
Educando en emociones: recomendaciones para fomentar la inteligencia emocional en los jóvenes	
La importancia de la autoestima	
6. OCIO SALUDABLE: UN ELEMENTO CLAVE PARA UNA BUENA SALUD MENTAL	49
Cómo fomentar estas actividades en los jóvenes	
El uso adecuado de las tecnologías	
7. LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL	57
La salud mental en jóvenes	
Cuándo pedir ayuda	
Barreras para acudir a recursos de salud mental	
Cómo y dónde pedir ayuda	
8. ANEXOS	63



PRESENTACIÓN

Esta guía que “Abre tu mente en modo positivo”, para la promoción de la salud mental en jóvenes, especialmente dirigida a docentes y familias es muchísimo más que una herramienta de ayuda, por muchas razones. Una de ellas es, sin lugar a dudas, que ha sido diseñada en sus contenidos por profesionales de la docencia y la salud mental, cuyos conocimientos y experiencia se ponen aquí al servicio de la sociedad. Otra es la racionalidad, el rigor y la presentación didáctica y pedagógica de los contenidos, diseñados para una comprensión inmediata, lo que convierte a esta guía en una ayuda muy eficaz.

Esta Guía va a ser un aliado imprescindible para alcanzar el objetivo de una buena salud mental en nuestra juventud, ayudándonos a comprender la adolescencia, fomentando estilos de vida saludable, las relaciones sociales en la juventud, a entender mejor las emociones y la inteligencia emocional, promover un ocio saludable como elemento clave para una buena salud mental y, en definitiva a obtener respuestas y claves para preparar mejor a nuestra juventud de una manera integral, en lo físico, lo mental y lo social.

Aprovecho esta ocasión para felicitar y agradecer su trabajo a los y las profesionales que han trabajado tan eficazmente en la confección de esta guía, que es producto de muchas reuniones y esfuerzos para que sea una herramienta de ayuda para docentes, familias y para toda la sociedad.

Desde las instituciones públicas debemos promover este tipo de acciones, contribuyendo a mejorar la buena salud mental en nuestra juventud. Esta guía, unida a otras muchas actuaciones, entre las que destaca la colaboración con entidades como la Asociación Salud Mental de Molina y Comarca (AFESMO), y el trabajo que se lleva a cabo desde las concejalías de Educación y Bienestar Social, tienen un mismo objetivo común: trabajar por una buena salud mental integral de nuestra sociedad y, como en este caso, en el ámbito de la juventud.

*Esther Clavero Mira
Alcaldesa de Molina de Segura*

PARA QUÉ ESTA GUÍA

Si estás leyendo esta Guía es porque te preocupa la salud mental de las personas jóvenes, bien sea la de tus hijos/as o la de tus alumnos/as. Lógicamente te preocupa que se desarrollen de una forma plena, que estén bien y que sean felices. Como adulto, sabes que su felicidad no estará basada en que no se encuentren con problemas o dificultades a lo largo de su vida, sino en que sepan enfrentarlos de la mejor manera posible. Pero ¿cómo podemos preparar mejor a nuestros jóvenes para esa difícil tarea?

Hay muchos [datos preocupantes sobre la salud mental juvenil](#)¹. Nos referimos, sólo por poner algunos ejemplos, al adelanto de la [edad de inicio de consumo de alcohol](#)² o de otras drogas, a las adicciones a las tecnologías, al juego o las apuestas, al bullying, al acoso a través de las redes sociales o al [índice de suicidio en personas jóvenes](#)³. Sabemos que todas estas problemáticas pueden contribuir a generar enfermedades y patologías tanto físicas como mentales. Ya existen Guías, publicaciones y recursos especializados en estos temas.

En esta Guía no tendríamos espacio para abordar cada uno de ellos, así que vamos a intentar aportar una visión un tanto distinta y esperamos que complementaria; vamos a centrarnos en la promoción de hábitos saludables como manera de prevenir la aparición de estos problemas. Aumentar los hábitos saludables reducirá la presencia de hábitos no saludables y, por tanto, disminuirá el riesgo de padecer problemas o dificultades de salud mental y aumentará los recursos protectores frente a las mismas dificultades.



.....

Estos iconos aparecen durante toda la publicación. Te ayudarán a encontrar lo que te interesa:

.....



INFORMACIÓN PARA DOCENTES



INFORMACIÓN PARA FAMILIAS



DESCARGAS Y DOCUMENTACIÓN



.....
*Quien mira hacia fuera SUEÑA,
quien mira hacia dentro DESPIERTA*
.....



1

LA PROMOCIÓN DE LA SALUD MENTAL



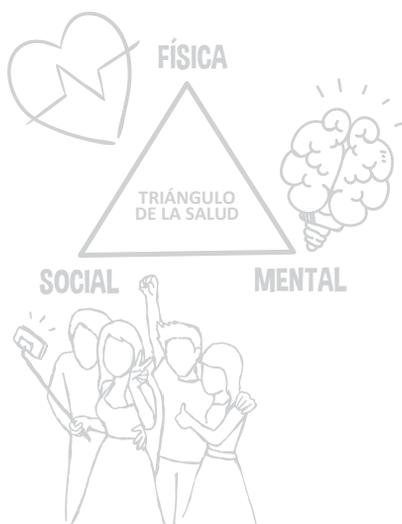
La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades



Preámbulo del documento de Constitución de la Organización Mundial de la Salud, 1948.

La salud entendida de una manera integral está formada por tres aspectos: el físico, el mental y el social. Para representarlo gráficamente se ha utilizado un triángulo equilátero que quiere expresar que esos tres lados deben estar equilibrados y todos son dependientes entre sí. La interacción de nuestros pensamientos y sentimientos (mente), el estado de nuestro cuerpo (físico) y de nuestra relación con el entorno (social) determina nuestro nivel de bienestar y de salud. Además, para sentirnos plenamente sanos, debe existir un equilibrio entre el bienestar físico, mental y social.

La salud, como dice la cita que abre este capítulo, no es sólo la ausencia de enfermedad. Sin embargo, cuando tratamos de promocionar la salud, los intentos suelen ir dirigidos a evitar la enfermedad y los hábitos que la promueven y no a aumentar la salud en sí misma. A este enfoque centrado en la promoción de la salud se le ha denominado como **salutogénico**⁴ (etimológicamente “el origen de la salud”) y ha cobrado mucha fuerza en los últimos años en el ámbito de la salud pública. Normalmente, solemos tener una idea bastante clara de lo que hay que hacer para tener una buena salud física: llevar una buena alimentación, practicar deporte, evitar el tabaco, no beber alcohol o moderar su consumo, dormir bien, etc.



.....

Sin embargo, ¿qué podemos hacer para cuidar nuestra salud mental? Ésta es la pregunta que queremos responder en esta guía.

.....

QUÉ ES LA SALUD MENTAL

La [Organización Mundial de la Salud](#)⁵ define la **salud mental** como un *“estado de bienestar en el que el individuo se da cuenta de sus propias capacidades, puede hacer frente al estrés normal de la vida, puede trabajar de manera productiva y puede hacer una contribución a su comunidad”*.

Es la capacidad de una persona para percibir, comprender e interpretar su entorno, para adaptarse a las circunstancias, así como relacionarse con los demás.

TENER UNA BUENA SALUD MENTAL

La salud mental no es algo que se tenga o no se tenga de forma absoluta, sino que es una cuestión de grados, es decir, existe un [continuo entre la salud y la enfermedad](#)⁶. Como veremos más adelante, la clave será darnos cuenta de si lo que nos pasa (sea o no un síntoma de un problema de salud mental) interfiere en nuestra vida, no nos deja avanzar o alcanzar nuestras metas o nos provoca malestar y sufrimiento.



La salud no se basa en estar siempre feliz; tan sano es estar preocupado cuando se viven situaciones difíciles, [como sentirse feliz cuando todo va bien](#)⁷.



En términos generales y para los objetivos de esta guía, vamos a entender que tener una buena salud mental es tener un estado de satisfacción personal con uno mismo y con los demás que incluye algunos aspectos que repasaremos a lo largo de estas páginas, como son poseer una buena inteligencia emocional o mantener relaciones sociales positivas y satisfactorias, pero también practicar deporte, dormir bien o tener una buena alimentación.





LO NORMAL ES SER DIFERENTE: EL ESTIGMA EN LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL

En muchas ocasiones nos cuesta aceptar cuando una persona “se sale de lo normal”, cuando hace cosas raras o cuando es extraño o diferente. Nos cuesta mucho aceptar que en el fondo todos somos diferentes, todos tenemos cosas raras y peculiares y que las conductas que tachamos como raras o excéntricas sólo son la expresión externa de las peculiaridades de esa persona.

Normalmente, como padres/madres y como educadores/as, deseamos que nuestros/as hijos/as o alumnos/as estén bien, que estén dotados de habilidades para afrontar el mundo y sus retos y que, en definitiva, no sufran. Entre otras muchas cosas, deseamos que no sean rechazados por el resto de sus iguales. Inconscientemente, crecemos con la idea de que para ser aceptados tenemos que ser como los demás. ¿No sería mejor que nos enseñasen a aceptarnos como somos y a valorarnos precisamente por aquello que nos hace diferentes?

Lo mismo nos suele pasar cuando tenemos un problema. Intentamos vivirlo sin que los demás se den cuenta ya que pensamos que será motivo de rechazo. Esto puede provocar que una persona que sufre un problema lo silencie y, por lo tanto, que en ocasiones no se pida ayuda cuando se necesita. ¿Cuántas personas que han sufrido depresión han demorado la petición de ayuda?

Los problemas de salud mental son como cualquier otra cuestión de salud y la enfermedad mental es como cualquier otra.

Es necesario enterrar nuestras ideas preconcebidas sobre las enfermedades mentales ya que los prejuicios, el miedo y el desconocimiento sobre ellas dificultan su tratamiento, aumentan el sufrimiento de la persona y disminuyen las oportunidades de recuperación.

Debemos empezar a asumir que pedir ayuda a un profesional de salud mental es normal y, en ocasiones, recomendable para sentirnos mejor, de igual forma que acudimos a un/a profesional de la medicina, de la fisioterapia o a clases de yoga para paliar dolencias o, simplemente, para sentirnos mejor.



LEER ANTES DE CONTINUAR...

- ✓ Lo primero que tenemos que recordar es que no existen recetas para la felicidad. Cada persona es distinta y por tanto a cada uno nos afectarán más unas cosas que otras, tanto en un sentido positivo, como en uno negativo.
Lo que exponemos no son recetas que valgan para todos, pero sí recomendaciones que sabemos que pueden mejorar nuestro bienestar subjetivo.
- ✓ Lo que vale para la persona joven, vale para el adulto. Aunque nos detendremos especialmente en la salud mental juvenil, y en algunos aspectos característicos de esta etapa de la vida, debemos recordar que lo importante para el joven también lo es para las personas adultas.
Además, la mejor manera de enseñar a nuestros/as hijos/as y alumnos/as a cuidar su salud mental es utilizándonos a nosotros mismos como modelos que puedan imitar.
- ✓ Los primeros años de nuestra vida son muy importantes, pero también aprendemos a lo largo de toda la vida y podemos cambiar y evolucionar.
- ✓ Lo bueno y lo malo es relativo. En ocasiones, solemos pensar que algo es bueno o malo, que es sano o no lo es y, por desgracia (aunque también por suerte) el ser humano es tan complejo que un mismo aspecto puede ser favorable o desfavorable en función del contexto y de cada persona.
Los estudios existentes hablan de factores que influyen, siendo éstos positivos (factor de protección) o negativos (factor de riesgo) en función del ambiente, de la persona...
Por ejemplo, la influencia de los iguales o la presión del grupo de amistades puede influir en una persona joven hacia el consumo de alcohol (entonces sería un factor de riesgo) o hacia la práctica del deporte (factor de protección).



.....

*La FELICIDAD de tu VIDA
depende de la calidad
de tus PENSAMIENTOS*

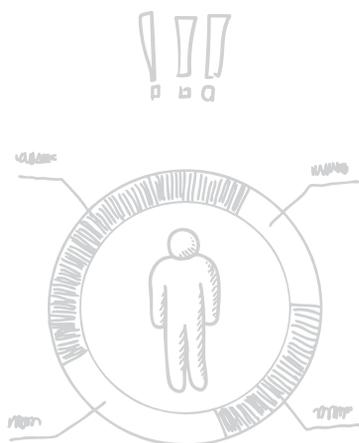
.....



2

LA ADOLESCENCIA

BLA
BLA
BLA



La adolescencia es el periodo de tiempo entre el inicio de la pubertad (periodo de cambios biológicos y corporales empujados por el cambio hormonal) y el final del desarrollo físico y psicosocial. Se sitúa aproximadamente en la segunda década de la vida, entre los 10 y los 19 años. Es el puente entre la infancia y la edad adulta.

La adolescencia es un proceso muy diferente de unas personas a otras. Cada persona tiene un ritmo madurativo para los distintos aspectos biológicos, intelectuales, emocionales y sociales.

POR QUÉ LA ADOLESCENCIA ES UN PERIODO CRÍTICO

La adolescencia es una época de grandes retos y cambios físicos y psíquicos. **Probablemente sea la etapa de la vida a la que nos enfrentamos con más cambios en el menor tiempo.**

Como adultos, podríamos preguntarnos qué nos pasaría si de golpe tuviésemos que cambiar a un trabajo donde se nos exige mucho más, cambiar de amigos, iniciarnos en el mundo de la afectividad y la sexualidad, si cambiase radicalmente nuestro cuerpo y nuestras sensaciones...

Pues esa es la presión a la que están sometidos los y las adolescentes. Seguramente, muchos adultos no seríamos capaces de superar una etapa similar en cuanto a dureza y exigencia.

Entre otras muchas cosas los adolescentes deben conseguir: autonomía e independencia, la aceptación de la imagen corporal, establecer relaciones con los amigos y grupo de iguales, construir su identidad y construir su mundo de valores, objetivos y metas.

MITOS Y REALIDADES SOBRE LA ADOLESCENCIA

Como decimos, es una etapa difícil, pero no todo lo que solemos pensar sobre la adolescencia es cierto; existen algunos mitos clásicos sobre la adolescencia que conviene desmontar.

ALGUNOS DE LOS CLÁSICOS MITOS SON⁸:

MITO	REALIDAD
“El desarrollo del adolescente es turbulento”	La mayoría (el 80%) de los/las adolescentes se llevan bien con sus padres y familiares, les gusta estudiar y trabajar, se interesan por los valores sociales y culturales del entorno.
“Es un periodo de gran emotividad descontrolada”	La emotividad es la misma que en la etapa infantil. Sí se ha detectado que conforme aumenta la edad, la persona puede tener un estado de ánimo bajo relacionado con el aumento de exigencias, así como las crecientes responsabilidades escolares y laborales.
“El pensamiento del adolescente es irracional e infantil”	En esta etapa se pasa de un pensamiento concreto a un pensamiento abstracto global, con capacidad de hacer proyectos de futuro y se adquiere el desarrollo de valores morales.
“La adolescencia es una etapa de patología mental normal”	Los problemas de salud mental en la adolescencia son muy importantes si aparecen, igual que en la infancia o en la edad adulta.
“Ya se le pasará, es propio de la edad”	Es necesario diferenciar lo que es propio de esta etapa y lo que no. Si tenemos dudas, lo mejor es consultar a un/a profesional.

Como padres/madres y como docentes, la relación con jóvenes adolescentes supone un reto y nos obligará a sacar nuestra mejor versión. Desear que todo vaya bien y que no tengamos problemas no los evitará. Asumir la responsabilidad, dedicarle tiempo, esfuerzo y confianza serán aspectos clave.

Es una etapa difícil y que pondrá a prueba nuestra capacidad como progenitores y como docentes. Veamos a continuación algunas pautas y recomendaciones útiles sin olvidar que, aunque hagamos referencia a jóvenes y adolescentes, es deseable que empecemos a aplicar muchas de estas recomendaciones desde la infancia.

INFANCIA, ADOLESCENCIA Y FAMILIA

La familia es el núcleo. Sea como sea la familia y tenga la forma que tenga, es el lugar donde se establecen los primeros vínculos, donde aprendemos a construir afectos seguros e incondicionales y de confianza en los demás. Los vínculos de apego seguro son imprescindibles para construir relaciones sociales y de intimidad, para expresar emociones y empatizar con los demás.

¿Cómo hacer que los niños y niñas crezcan de modo saludable y ajustado?

Vamos a repasar algunos elementos que pueden ser importantes en el seno familiar y que favorecen [un desarrollo positivo en los y las adolescentes](#)⁹.

EL AFECTO Y LA COMUNICACIÓN

Uno de los aspectos que más influye es la existencia de un clima familiar basado en la cohesión, la comunicación y el afecto, lo que permite una relación cercana entre los miembros de la familia. Estos aspectos se relacionan con que los/las jóvenes:

- Están más protegidos contra los sucesos estresantes propios de su edad.
- Tienen mayor autoestima, mayor bienestar emocional y un ajuste más positivo.

LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS ENTRE JÓVENES Y PROGENITORES

Relacionado con la comunicación y el afecto está la manera en la que se resuelven los inevitables conflictos que surgen en esta etapa. La resolución de los conflictos cotidianos cumple una función muy necesaria en el desarrollo adolescente.

En este sentido, la familia es un espacio ideal para entrenar habilidades sociales como la asertividad, la empatía, la escucha activa, el respeto a la diferencia u otras muchas necesarias para poder resolver conflictos interpersonales.

LA PROMOCIÓN DE LA AUTONOMÍA

Debemos favorecer que los/las adolescentes tengan un pensamiento autónomo y diferente al del adulto y no castigar ni obstaculizar su deseo de independencia y su búsqueda de autonomía. En este sentido, las prácticas excesivamente sobreprotectoras suelen estar asociadas a una menor competencia social, así como a síntomas depresivos y problemas de ansiedad.

Es decir, las discusiones son buenas y positivas, siempre y cuando no sean muy fuertes y se produzcan en un ambiente familiar positivo de respeto y afecto.



ALGUNOS CONSEJOS PARA PROMOCIONAR LA AUTONOMÍA¹¹



✓ PROCURA

- Dejarles asumir responsabilidades.
- Concederles tiempo para solucionar sus fallos.
- Transmitirles que serán capaces de lograrlo solos.
- Interesarte por lo que han podido aprender de un fracaso.
- Observar cómo tu hijo/a se esfuerza sin tener que intervenir.
- Pedirles que hagan cosas difíciles pero posibles en su fase de desarrollo físico y personal.

✗ EVITA

- Hacerlo todo por ellos/as.
- Adelantarte a ofrecerles ayuda antes de que la pidan.
- Observar a tu hijo/a esperando que algo le salga mal.
- Hacer lo que son capaces de hacer ellos sin pedirles nada a cambio.

LOS ESTILOS EDUCATIVOS DE PADRES Y MADRES

[Hay tres tipos distintos de estilos educativos](#)¹²:

- ✗ AUTORITARIO
- ✗ PERMISIVO
- ✓ DEMOCRÁTICO



Se ha demostrado que el **estilo democrático** es el único que garantiza un apego seguro en la infancia y un mayor desarrollo saludable en la adolescencia, pero siempre y cuando sea [coherente entre los dos progenitores](#)¹³.



CLAVES PARA ESTABLECER UN ESTILO EDUCATIVO DEMOCRÁTICO¹⁴

- ✓ Debemos basarnos en el diálogo y la comprensión. Razona, en la medida de lo posible, procura no imponer y escucha también sus razonamientos.
- ✓ Muestra tu cariño y aceptación incondicional. Hazles saber que les quieres.
- ✓ Aplica correcciones cuando sean necesarias, pero nunca critiques a la persona, sino a la acción. Corrige la conducta, no a la persona (“esto está desordenado” en lugar de “eres muy desordenado/a”).
- ✓ Fomenta una comunicación fluida y efectiva.
- ✓ Ayuda a que sean ellos y ellas los que tomen sus propias decisiones.
- ✓ Pon normas claras y coherentes.
- ✓ Acuerda consecuencias que se aplicarán cuando las normas no se cumplan.
- ✓ Fomenta su responsabilidad. Límitate a guiar y orientar, déjale que actúe por sí mismo, pero nunca le dejes solo del todo.
- ✓ Enséñales a solucionar conflictos.

LAS NORMAS Y LOS LÍMITES

Tan perjudicial resulta el excesivo uso de normas, como su ausencia (ni demasiadas, ni demasiado pocas).

Las normas y límites son necesarios porque proporcionan seguridad a nuestros hijos, les marcan hasta donde pueden llegar, facilitan el aprendizaje del autocontrol y de la tolerancia a la frustración y favorecen la convivencia y las relaciones con los demás.

EL ARTE DE PONER NORMAS¹⁰:



- ✓ Dar explicaciones que el/la joven pueda comprender.
- ✓ Enseñar a ver las cosas desde la perspectiva del otro.
- ✓ Estimular a los hijos e hijas a participar poco a poco a la hora de poner las metas a alcanzar.
- ✓ Permitir que las normas puedan ser consensuadas (en función de la edad) y aceptar las críticas.
- ✓ Recordar que el respeto debe ser bidireccional.
- ✓ Ser coherente entre lo que se dice y lo que se hace.
- ✓ Elogiar, estimular y reconocer frente a criticar o señalar sólo lo que se hace mal.
- ✓ Las normas deben ser claras, concretas, razonables y, a ser posible, pocas.

TANTO EN EL AULA COMO EN CASA:

¿QUÉ HACER CUANDO NO SE CUMPLE UNA NORMA?

- ✓ Lo primero es controlar nuestro enfado.
- ✓ Ayudarle a reconocer el error y el posible daño o consecuencia negativa ocasionado.
- ✓ Es mejor compensar que castigar; reparar el error o el daño y enmendar las consecuencias. Sin olvidar que debe haber equilibrio entre “recompensas y castigos”, es decir, que los elogios también son consecuencias cuando una norma se cumple.
- ✓ Las consecuencias al transgredir una norma deben ser proporcionales y ajustadas.



PARA SABER MÁS ...



Hay numerosas Guías para familias muy útiles y pedagógicas.

[“Guía para afrontar los problemas más frecuentes en las familias”¹⁰](#)

[“Guía de orientación para familias con adolescentes”¹¹](#)

[“La familia ante momentos difíciles”¹⁵](#)

[“¿Quién te quiere a ti? Guía para padres y madres: Cómo educar en positivo”¹⁶](#)



.....

***El EJERCICIO FÍSICO no sólo cambia tu
CUERPO. También cambia tu MENTE,
tu ACTITUD y TU HUMOR***

.....



3

ESTILO DE VIDA SALUDABLE EN LA ADOLESCENCIA

BLA
BLA
BLA

LOVE



La actividad físico-deportiva es un gran aliado en los procesos preventivos y de intervención terapéuticos.



El ejercicio físico nos ayuda a “sudar” o sacar de nuestra mochila aquellas pequeñas cosas que nos pesan y alejan de la felicidad.



ACTIVIDAD FÍSICA EN LA ADOLESCENCIA

Actualmente hay una tendencia a reducir el tiempo que se dedica a la práctica deportiva conforme aumenta la edad¹⁷. Algunos motivos que pueden explicar esta tendencia son las mayores exigencias académicas, la orientación de ocio hacia actividades sedentarias (ordenador, videoconsolas, etc.) y el aumento en el uso de las tecnologías.

Datos de la Organización Mundial de la Salud¹⁸ subrayan que al menos el 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud, siendo el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad de todo el mundo.

La práctica físico-deportiva produce beneficios tanto en la salud física como en la mental y social.



PARA SABER MÁS ...

“Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud”²⁰
de la Organización Mundial de la Salud.



BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA¹⁹

SALUD FÍSICA

Mejora el funcionamiento del sistema cardiovascular, respiratorio, digestivo y endocrino. Previene las cifras altas de colesterol, la obesidad, la diabetes, la hipertensión arterial, las enfermedades cardíacas y circulatorias.

SALUD MENTAL

Debido a la liberación de diferentes sustancias, como la endorfina, conlleva una reducción de la ansiedad, la depresión, el estrés y produce una sensación de relajación y bienestar. Permite la tolerancia al estrés, facilita la regulación emocional, mejora la autoestima, regula los ciclos del sueño y los procesos cognitivos (memoria, atención y percepción).

SALUD SOCIAL

Mejora los procesos de socialización, de autonomía e independencia. Fomenta la interacción social y el sentimiento de apoyo y seguridad social y pertenencia grupal. También mejora las habilidades sociales.

ALGUNOS CONSEJOS SOBRE EJERCICIO FÍSICO²⁰

- ✓ Establecer juntos un programa de actividades físicas. Poner interés y curiosidad en las actividades deportivas que propone el adolescente, sin juicios y tratando de escuchar con respeto para luego poder dar nuestra opinión o consejos como padres. Es necesario valorar la intensidad, frecuencia y duración del ejercicio físico para adecuarlo a sus necesidades.
- ✓ Organizar excursiones y actividades al aire libre en familia, que sean atractivas para el adolescente.
- ✓ Fomentar los desplazamientos caminando.
- ✓ Incentivar a los adolescentes a participar en actividades físicas escolares y extraescolares.
- ✓ Poner límites reales al tiempo que se dedica al uso de pantallas (TV, ordenador, tablets, móviles...).





PARA SABER MÁS ...

[Adolescencia y nutrición consultar la Guía de nutrición editada por el Ayuntamiento de Valencia²².](#)

[La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición edita también unas recomendaciones²³](#)

para reducir la obesidad, el sobrepeso y mantener un buen estado nutricional en la adolescencia.

NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA

El cerebro humano absorbe [el 20-27% de la tasa metabólica corporal total²¹](#), por lo que el estado nutricional de la persona juega un papel muy importante en la salud mental. La adolescencia representa una gran oportunidad para prepararse nutricionalmente para una vida adulta saludable, tanto en alimentación como en las conductas relacionadas.

Para prevenir la obesidad y el sobrepeso la alimentación debe ser equilibrada y variada evitando el consumo excesivo de bocadillos, refrescos y dulces y aumentando el de frutas, verduras, lácteos (desnatados si hay obesidad), legumbres y cereales de grano entero. Se debe evitar comer entre horas alimentos ricos en grasas y azúcares.





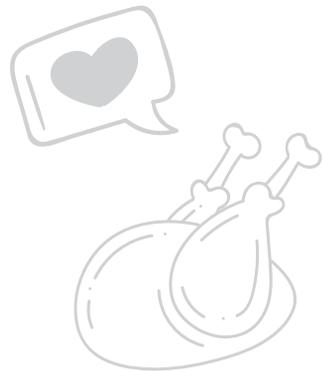
Debemos tener en cuenta que en la adolescencia también hay muchos cambios relacionados con la alimentación, ponemos aquí algunos ejemplos:

- ✓ Cada adolescente puede tener un patrón de actividad física muy variado por lo que habrá que considerar su edad, peso, talla, velocidad de crecimiento y actividad física que realice para ajustar sus necesidades nutricionales.
- ✓ Ya no siempre se come en familia; el/la joven empieza a comer fuera y la influencia de las amistades también recae en los hábitos alimenticios.
- ✓ Se une a esto la gran sensibilidad de los adolescentes hacia los mensajes de la publicidad y moda, identificación con personajes populares y la necesidad de ser aceptado y de gustar socialmente.

En el ámbito familiar, es bueno implicar a los/las adolescentes en la creación de la lista de la compra, en el planteamiento de las comidas y su distribución semanal e intentar realizar comidas compartidas con la familia (sin usar aparatos tecnológicos como el móvil mientras compartimos ese momento). El momento de la comida es también un espacio de aprendizaje sobre alimentación y sobre su importancia. Dar más importancia a estar saludable que a encajar en los estándares de belleza. Se tiene que respetar sus gustos y aversiones que aún están cambiando, así como permitir flexibilidad en la elección de alimentos para completar una dieta variada y saludable.

No confunda la comida con el cariño.

Cuando se utiliza la comida como muestra de cariño para recompensar a los hijos/as, pueden empezar a utilizarla como mecanismo para afrontar emociones negativas. En vez de recompensar a su hijo/a con sus manjares preferidos, abrácelo, elógielo y preste atención a sus necesidades.





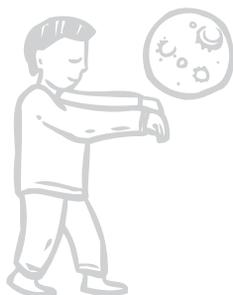
EL SUEÑO Y DESCANSO

Dormir bien y con sensación de descanso es imprescindible para una buena calidad de vida. Las necesidades de sueño van cambiando a lo largo de la vida. En la adolescencia se estima que [en la adolescencia se debe dormir entre 9 y 10 horas al día²⁴](#), además, lo habitual es que la hora de ir a dormir se retrase. Aunque hay que tener en cuenta las diferencias individuales en el patrón de sueño.

[A continuación, se detallan algunos²⁶:](#)

- ✓ Levantarse y acostarse todos los días, aproximadamente, a la misma hora. El cuerpo adora las rutinas, ya que aprende con ellas. Si nos dormimos a la misma hora, cuando ésta se acerca nos empieza a dar sueño.
- ✓ Adaptar las siestas a la edad y necesidades de desarrollo. En la adolescencia hay que evitar las siestas ya que se retrasará aún más el momento de ir a dormir. Y si se duerme, no hacerlo más de 30 minutos.
- ✓ Evitar comidas copiosas antes de dormir y dejar pasar, aproximadamente, dos horas entre la cena y el acostarnos.
- ✓ Evitar el consumo de sustancias excitantes como alcohol, cafeína y tabaco.
- ✓ Evitar el sedentarismo y realizar ejercicio físico diariamente, aunque nunca inmediatamente antes de acostarnos.
- ✓ Evitar la utilización de aparatos electrónicos (TV, ordenadores, móvil, tablet, etc.) en la cama dentro de la habitación para crear un espacio que utilizamos únicamente para dormir.

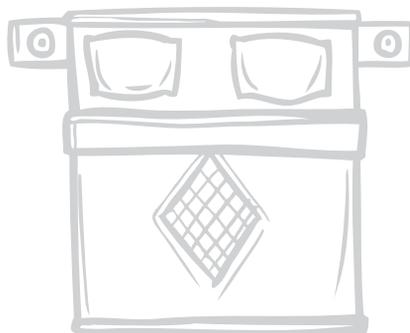




RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS²⁴



- ✓ Recordar que en la adolescencia se retrasa la hora de inicio del sueño y se duerme más tiempo.
- ✓ Hay que aprender a reconocer los signos de déficit de sueño: irritabilidad, dificultad para despertarse, recuperación del sueño durante el fin de semana...
- ✓ Sensibilizar de la importancia del sueño y los beneficios que éste aporta.
- ✓ Evitar que los/las jóvenes compensen el déficit de sueño acumulado en el momento de las siestas y en los fines de semana para que se pueda regular un adecuado ciclo de sueño.
- ✓ Acordar con los hijos normas para evitar el uso del móvil, internet, tv... antes de ir a dormir.





.....

*NO sabía qué ponerme,
y me puse FELIZ*

.....



4

ADOLESCENCIA Y RELACIONES SOCIALES

BLA
BLA
BLA

LOVE

En la adolescencia, los grupos de amistad pasan a ser prioridad como fuente de apoyo, se comparte más tiempo juntos, actividades, y también sus sentimientos, dudas o inquietudes. Esto conlleva un proceso de individualización y autonomía de los progenitores.

En esta etapa, la amistad tiene más relevancia en el proceso de socialización que la propia familia, la cual, con frecuencia, vive esta fase como un deterioro. Sin embargo, la familia continúa siendo un pilar fundamental en que apoyarse.

La familia debe de aceptar esta nueva pauta de interacción, pero seguir compartiendo un tiempo conjunto. Es importante que se mantenga abierta una vía de comunicación con el/la adolescente y se preste atención a las cosas que les resulten importantes.

Las relaciones de amistad influyen en el desarrollo cognitivo y emocional, son esenciales en el aprendizaje de actitudes y valores, y fomenta la creación de la identidad.



QUÉ FUNCIONES CUMPLEN LAS RELACIONES DE AMISTAD

Entre las numerosas funciones se pueden mencionar²⁵:

- ✓ Contribuye al desarrollo de sí mismo.
- ✓ Refuerza y consolida las normas del grupo, por lo que son agentes socializadores.
- ✓ Fomenta el desarrollo moral de la persona.
- ✓ Ayuda al desarrollo de competencias sociales.
- ✓ Proporciona placer y diversión.
- ✓ Fomenta el aprendizaje de roles.
- ✓ Favorece la exploración y el aprendizaje.
- ✓ Satisface necesidades emocionales y de cercanía.

¿Qué tiene una relación para que sea sana?

Una buena relación de amistad se basa en que sea **bidireccional, equilibrada y simétrica**, es decir, una relación de igualdad sin que una persona tenga una relación de poder sobre la otra.

Para poder mantener relaciones de amistad sanas es fundamental que nos queramos a nosotros/as mismos/as, puesto que, si no nos queremos, permitiremos que nos traten de una manera poco sana.



ACOSO ESCOLAR O BULLYING

Las situaciones de acoso escolar o bullying, suponen un factor de riesgo en la salud mental. De forma general, se suele pensar que las personas que participan en el bullying son la persona que acosa y la víctima; sin embargo, hay un tercer papel implicado: la persona observadora.

La mayoría del alumnado no es ni víctima ni agresor, es observadora, teniendo un papel clave para reforzar o frenar el acoso, ya que son muchos y [tienen mucho poder si se unen](#)²⁶.

Esta es una de las claves del [programa KiVa](#) contra el acoso escolar, con multitud de resultados positivos en los centros educativos en donde se ha instaurado. El programa se basa en la importancia de la prevención y trabaja con el alumnado la inteligencia emocional y refuerza su empatía para poder reconocer situaciones de acoso y darle herramientas para actuar.

Si sospechamos que nuestro/a hijo/a está sufriendo acoso por parte de algún compañero/a, debemos informar al tutor o tutora y trabajar conjuntamente con él o ella y con el resto del centro educativo para poder abordar la situación de la mejor forma posible.

DEBEMOS RECORDAR A LOS JÓVENES

Si observamos una situación de injusticia o una falta de respeto hacia alguien, **DEBEMOS ACTUAR**, siempre en la medida en la que podamos. **SER PASIVO NOS HACE CÓMPLICES.**

SI DETECTAS UN CASO DE ACOSO O BULLING

Marca el 900 10 22 50; además, se ha habilitado un canal para personas con discapacidad auditiva a través de whatsapp 610 23 73 16.

Esta línea ha sido puesta por la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia contra el acoso (ciberacoso o bullying) y para la mejora de la convivencia escolar, dirigida a los escolares.



RELACIONES DE PAREJA

Aunque las relaciones de pareja entre los/las adolescentes no tienen las mismas características que las adultas, son experiencias vitales significativas ya que provocan la consolidación de la propia identidad, tanto individual como social, y favorecen el desarrollo de la sexualidad.



La educación afectivo-sexual pretende capacitar a los/las jóvenes a entender y disfrutar de forma satisfactoria, plena y sana su sexualidad, respetándose a sí mismo y a los demás. En el hogar se recomienda tratar el tema de modo natural y evitando los tabús.

PODEMOS TENER EN CUENTA LAS SIGUIENTES ORIENTACIONES²⁷:

1. Ayudar a entender los procesos biológicos y anatómicos de la sexualidad.
2. Explicar los otros factores como los psicológicos, emocionales, sociales y morales que intervienen en una relación sexual para que sea responsable y satisfactoria.
3. Tratar de eliminar los temores y mitos que se puedan tener sobre la sexualidad.
4. Fomentar una actitud positiva y sana hacia el sexo, asociando el sexo con el placer cuando se realiza responsable y sanamente.
5. Explicar los peligros que tiene el sexo cuando no es responsable ni sano (Enfermedades de Transmisión Sexual, embarazos no deseados, problemas emocionales, etc.).
6. Proporcionar información de los métodos anticonceptivos, especialmente sobre el preservativo.
7. Existen numerosas formas de vivir la sexualidad y la afectividad. Profundizar en diferentes opciones sexuales fomentando el respeto a cada una de ellas.
8. Ayudar a no idealizar el amor romántico o incluso a romper algunos mitos (como por ejemplo que el amor lo puede todo, la existencia de la media naranja, la intensidad del amor debe durar toda la relación, los celos y el control son pruebas de amor, etc.).
9. Ofrecer apoyo y escucha ante cualquier problema o duda que pueda surgir en el ámbito de las relaciones afectivo-sexuales.

5 CARACTERÍSTICAS QUE DEBERÍAN DARSE EN LA EDUCACIÓN SEXUAL EN EL ÁMBITO ESCOLAR²⁷



1. La educación debe conllevar la participación activa de los y las jóvenes, teniendo en cuenta sus experiencias, necesidades y deseos.
2. Debe ser continua, puesto que la sexualidad humana es un proceso variante a lo largo de la vida.
3. Tiene que ser multisectorial y coordinada, por lo que se debe impartir de modo intercurricular y multidisciplinar.
4. Deben de estar estrechamente coordinadas con las familias y con la comunidad.
5. Y es importante que sean sensibles a las diferencias de género para garantizar que los problemas y necesidades presentes por esta variable puedan ser tratados.

Además, la **discriminación y violencia de género también es una realidad en la adolescencia**, por lo que es importante poner el foco de la prevención e intervención en estas edades. Familias y centros educativos tienen un papel primordial en educar en el valor fundamental de la igualdad y la no discriminación. La clave está en enseñar a no tolerar actitudes de discriminación siendo, una vez más, nuestra actitud como adultos, nuestros comentarios, incluso nuestros chistes, los que determinen en gran medida la actitud de los jóvenes.

El objetivo sería múltiple²⁸:

- Construir relaciones de pareja saludables, sanas y seguras, basadas en el respeto, la confianza, la comunicación y la libertad, en las que sean felices. Sin sufrir y sin hacer sufrir.
- Apoyar para que el/la joven pueda detectar a tiempo si su relación de pareja es tóxica.
- Mantener una actitud de rechazo y tolerancia cero si son testigos de cualquier tipo de discriminación y maltrato o violencia en su entorno más cercano.

PARA SABER MÁS ...



[“Enséñame a querer. Guía para familias de adolescentes y jóvenes”²⁷](#)

de la Consejería de Educación, Juventud y Deportes de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

[“Sexualidad y Relaciones Igualitarias. Forma joven en el ámbito educativo”²⁹](#)





.....

***Educación la mente sin educación el corazón,
no es educación en absoluto***

.....

(Aristóteles)

QUÉ ES LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es la habilidad para tomar conciencia de las emociones propias y ajenas y la capacidad para regularlas²⁹. Si el ser humano fuese un equipo de música o una emisora de radio que estuviese continuamente emitiendo canciones, sabríamos de manera automática qué canción debe sonar en cada momento y, no sólo eso, sino a qué volumen sería el adecuado.



Tener una buena inteligencia emocional nos permite sentir la emoción adecuada al momento que estamos viviendo y a la intensidad adecuada (ya que podremos regularla), pero también nos permite conectar con el otro, porque sabremos reconocer claramente la emoción que está sintiendo.



Considera tus emociones no como algo bueno o malo, sino como la fuente de información que te ayudará a ser más consciente de ti mismo/a.



APRENDIENDO SOBRE NUESTRAS EMOCIONES PARA ENSEÑAR A LOS/LAS JÓVENES A MANEJAR LAS SUYAS³⁰

- Detecta la emoción que hay detrás de tus actos. Casi todos vivimos desconectados de nuestras emociones. Las experiencias negativas que sufrimos durante nuestra vida nos enseñan a aislarnos de las emociones para protegernos. No puedes eliminar tus emociones, pero puedes ser capaz de conectar con ellas y entender cómo influyen sobre ti. Cuando algo te haga actuar o sentirte de una determinada forma, párate un segundo, reflexiona sobre la emoción que hay detrás y encuentra su origen.
- Amplia tu vocabulario (emocional). Sólo hay cuatro emociones básicas a partir de las cuales se crean todas las demás: alegría, tristeza, enfado y miedo (aunque algunos autores añaden sorpresa y asco). Pero no se trata sólo de ponerle nombre a nuestra emoción. No basta con decir *“Vale, he identificado mi emoción y es la tristeza”*. Debes ser lo más específico posible. Los nombres que pongas a tus emociones te ayudarán a entender cómo te estás sintiendo y por qué. No digas *“Estoy triste”* si las palabras que mejor describirían tu estado emocional serían decepcionado, compungido, melancólico o herido. Sé concreto.
- No juzgues la forma en que te sientes. Las emociones tienen una única función: darte información sobre lo que está ocurriendo. Si pudieras reprimirlas estarías a ciegas y no sabrías cómo reaccionar. Las emociones negativas te previenen. No luches contra ellas. Debes entenderlas y obtener toda la información posible para enfrentarte al reto del que te están alertando.

PARA SABER MÁS ...



Recomendamos la Web [Bienestar Emocional](#) del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social que ofrece herramientas de gestión emocional.

GOOD
mood

CÓMO GESTIONAR MEJOR MIS EMOCIONES

Vamos a repasar qué podemos hacer para [regular nuestras emociones](#)³¹.

LO QUE NO SUELE FUNCIONAR PARA CONTROLAR LAS EMOCIONES

1. Intentar no pensar en lo que te preocupa. Normalmente hacer un esfuerzo por no pensar en algo sólo provoca que pensemos en ello. Es más útil buscar una distracción.
2. Relajarte y respirar hondo. Si la emoción es muy intensa (enfado o miedo) es muy difícil relajarse en ese momento.
3. Liberar la tensión por otras vías. Aunque puede ayudar a liberar tensión en el momento, las emociones no necesitan ser liberadas de alguna forma, sino comprendidas para que no nos hagan sufrir.

LO QUE SI FUNCIONA PARA REGULAR LAS EMOCIONES

1. Lo más importante: encontrar el motivo de tus emociones. La clave no está en luchar contra las emociones que sentimos, sino en reconocerlas y saber por qué te ocurren. Por ejemplo: *“Ahora mismo estoy muy enfadado y tengo mucha envidia porque mi jefe ha felicitado a mi compañero y a mí no”* Lo importante es ser honesto contigo mismo sobre el por qué. Conocer la verdad real de tus sentimientos te ayudará a tratar la causa.
2. Escribir sobre las emociones. Para entrenar el reconocimiento de emociones y aumentar la reflexión sobre sus causas es bueno escribir sobre ellas o tener un pequeño diario emocional.
3. Distraer la atención hacia una tarea concreta. Realizar otra actividad, cuando siento una emoción desagradable me ayudará a reducir la intensidad de la emoción.
4. Revisar la interpretación (pensamiento) que hago de lo que me pasa. En muchas ocasiones la emoción está relacionada no tanto con lo sucedido sino con lo que pienso sobre ello y el significado que le atribuyo.
5. Intenta recordar tus virtudes y éxitos. La gente con mayor control emocional utiliza la autoafirmación cuando la intensidad de sus emociones todavía es baja y tienen tiempo para buscar otro punto de vista de la situación.

TE INTERESA:

La Educación Emocional ha despertado un tremendo interés en los últimos 20 años en muchísimos ámbitos y no sólo en el educativo. Es un campo muy estudiado y extendido y recomendamos especialmente las publicaciones de algunos autores españoles como Rafael Bisquerra³², Mar Romera³³ y Francisco Mora³⁴.

Nos parece de especial interés la propuesta de M^a Dolores Hurtado "[Educación emocional. Programa y guía de desarrollo didáctico](#)"³⁵ perteneciente al Equipo de Dificultades de la Consejería de Educación de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.

**TE INTERESA:**

Nos parece muy interesante un blog dedicado a la divulgación de temas de psicología denominado www.habilidadsocial.com



EDUCANDO EN EMOCIONES: RECOMENDACIONES PARA FOMENTAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN JÓVENES

Las emociones entran en juego a cada momento de cada día, en cada contexto. Sobre todo, entran en juego en la interacción; cuando hago cosas con otros y cuando reflexiono o pienso sobre mí mismo/a.

Saber reconocerlas en uno mismo y en los demás nos ayudará a tener un mayor bienestar personal o, dicho en el otro sentido, a reducir aquellas conductas o situaciones que producen malestar.

HABLEMOS DE LAS **EMOCIONES BÁSICAS**³⁶

1. **EL MIEDO** te avisa de un peligro y puede ayudarte a afrontarlo, superarlo o a reducir el riesgo. El miedo te avisa de que no tienes recursos para abordar lo que está sucediendo. Refleja una desproporción entre la situación y los recursos con los que cuentas. Pero hay que vigilar que no nos bloquee o nos paralice.
2. **LA IRA** se activa cuando percibes que no se te tiene en cuenta o no tienes algo que necesitas o cuando sientes que vulneran tus derechos o necesidades. La ira puede ayudarte a reflexionar sobre lo que necesitas y sobre todo a pedirlo de forma asertiva. Debemos aprender a enfriar nuestra ira. Si no pedimos lo que nos importa no sólo nos enfadamos, sino que al final aparecerá también la tristeza por haberlo perdido. También puede ayudarnos a decir “ya basta” y a poner límites.
3. Aprende a conocer tu **TRISTEZA**, ya que te indica la pérdida de algo valioso para ti, te prepara para superar esa ausencia y a saber qué es lo que sientes que has perdido. Recuerda que nos ayuda a reflexionar y a pedir ayuda a otros.
4. La **ALEGRÍA** nos ayuda a repetir lo que funciona, céntrate en eso y no olvides utilizar el humor.
5. El **ASCO** nos protege de algo que puede ser perjudicial, pero no lo generalices o no te dejará experimentar.

En el **Anexo 5** se puede consultar una propuesta pedagógica para identificar emociones partiendo de estas 5 emociones básicas.

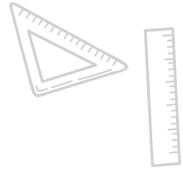
EMOCIONES Y RENDIMIENTO ESCOLAR

Las emociones influyen en la atención, el aprendizaje y la memoria...

- Hay emociones que favorecen el aprendizaje: la alegría, el entusiasmo, el coraje... impulsan con la energía emocional adecuada.
- Hay otras emociones que obstaculizan o incluso invalidan el proceso de aprendizaje: tristeza, miedo, enfado.
- Incluso la intensidad de una misma emoción puede convertirla en positiva o en negativa (por ejemplo, cierto miedo puede aumentar nuestro desempeño siempre que no sea muy elevado).
- Un estudio a nivel mundial³⁷, demostró que sólo el 23 % del éxito laboral se debe a nuestras capacidades intelectuales mientras que el 77% se puede atribuir a nuestras aptitudes emocionales.

RECOMENDACIONES PARA CENTROS EDUCATIVOS

- Sabemos que los centros educativos que favorecen un desarrollo positivo⁹ son centros en los que los alumnos y alumnas pueden construir relaciones afectuosas y sostenidas con sus docentes. **No se trata de ser amigo o amiga de tus alumnos/as sino de relaciones sanas y positivas adulto-joven donde, estando claros los límites y los objetivos de la relación, pueda existir afecto y cariño.**
- Se crea un entorno positivo, afectuoso y seguro en el centro. Un ambiente con límites y normas claras, establecidos con cercanía y calidez afectiva en las relaciones y donde los docentes se encuentren en un ambiente de respaldo a su labor.
- En resumen, las escuelas que mejor favorecen un desarrollo positivo son aquellas donde existen relaciones afectivas con las personas adultas, donde hay límites y normas claras y con espacios de participación del alumnado más allá de las meras actividades docentes.



BACK
TO
school





¿CÓMO FAVORECER LA INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA ADOLESCENCIA?

1. Ser modelos adecuados para ellos, ya que una vía muy importante del aprendizaje es la observación, copian todo lo que ven en nosotros. Si nosotros somos respetuosos con los demás, escuchamos y respetamos el turno de palabra, pedimos las cosas por favor y damos las gracias, resolvemos los conflictos sin recurrir al grito... ellos aprenderán todo esto por imitación.
2. Analizar con ellos/ellas sus reacciones ante determinadas situaciones, ofreciendo otras alternativas con el fin de aprender a controlar las emociones. Por ejemplo, después de una discusión se pueden analizar las manifestaciones físicas que han mostrado, el enfado, los gestos, los gritos, y sustituirlos por otras posibilidades como pedir las cosas por favor, transmitir quejas sin hacer daño...
3. Enseñarles a escuchar cuando otras personas hablan y respetar el turno de palabra. Por ejemplo, en el momento de la comida cuando hablamos de lo que hemos hecho durante el día o durante la participación en clase.
4. Invitarles a ponerse en el lugar del otro (empatía). Por ejemplo, ante un problema reflexionar con ellos sobre cómo creen que se siente la otra persona, cómo le habrá afectado lo que él ha hecho...
5. Utilizar el “no” más a menudo de lo que lo hacemos. Desde pequeños aprenden a tolerar la frustración si previamente vivimos situaciones en las que las cosas no son como nos gustaría. Esas pequeñas frustraciones nos sirven de “vacuna” para aprender a tolerar estas situaciones y no reaccionar de forma descontrolada. Es importante empezar a establecer estos límites desde la infancia; si no lo hemos hecho nunca será difícil empezar a hacerlo cuando llega la adolescencia.



6. Procurar que los niños y niñas, desde pequeños/as, vayan asumiendo responsabilidades.
7. Transmitirles mensajes positivos sobre sí mismos ayudará a que vayan construyendo una autoestima adecuada (“venga que tú puedes”, “lo has hecho muy bien”, “si te esfuerzas la próxima vez te saldrá mejor”).
8. Prestar atención a aquellas actitudes que son básicas para la convivencia: Aceptación y respeto de las diferencias y características personales.
Rechazo de todo lo que suponga discriminación o sea motivo de desigualdad.
 - Agradecimiento por la ayuda de los demás.
 - Actitud de ayuda y colaboración con los compañeros en los juegos, actividades motrices y cuando se encuentran en dificultades.
 - Aceptación de las normas de comportamiento establecidas para la realización de cualquier actividad.
 - Aceptación de las reglas y normas que rigen los juegos.
 - Interés por asumir pequeñas responsabilidades y cumplirlas.
 - Compartir y ser solidario/a con los compañeros y miembros de la familia.
 - Amabilidad y afecto en las relaciones con los otros.



PARA SABER MÁS ...



En el libro “Coaching educativo. Las emociones al servicio del aprendizaje”³⁸ puedes consultar un modelo integral para crear espacios educativos teniendo en cuenta las emociones y la gestión emocional.

[“Cómo educar las emociones. La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia”](#)³⁹ explica la importancia en educar las emociones, además, ofrece pautas sencillas y actividades para poner en práctica tanto dentro de la familia como en el aula.



Tener una buena autoestima no es creerse invencible, pero si supone aceptarse a uno mismo con sus potencialidades y limitaciones



LA IMPORTANCIA DE LA AUTOESTIMA

Dicho de forma sencilla, **la autoestima es la consideración que uno/a tiene de sí mismo/a** y en base a esa consideración nos haremos una idea sobre lo que merecemos. Es la idea o la percepción de uno mismo con respecto a numerosos aspectos, características y competencias personales.

La influencia de la autoestima en el bienestar personal es, a día de hoy, innegable.



PARA SABER MÁS ...

- Si quieres saber más sobre autoestima te recomendamos que leas al psicólogo canadiense Nathaniel Branden⁴².
- En el manual “La potenciación de la autoestima en la escuela”⁴³ encontrarás procedimientos concretos para potenciar la autoestima en el aula.
- También resulta muy importante destacar la [relación entre la imagen corporal y su efecto en la autoestima](#)⁴⁴ especialmente en población joven.



También hay [estudios](#)⁴⁰ que confirman que una baja autoestima en jóvenes se relaciona con bajo rendimiento académico, con problemas de integración social en el aula y con problemas de conducta.



Tener objetivos y plantearse metas aumenta el bienestar psicológico.

[Sabemos que tener un propósito tiene muchos efectos positivos](#)⁴¹ ayuda a aumentar la sensación de llevar un rumbo y de que lo que se ha hecho tiene un sentido último. No es tan importante que esos objetivos se lleguen a alcanzar, es decir, lo importante es plantearse metas y si no se consiguen, cambiarlas o ajustarlas y plantearse otras nuevas.



ALGUNAS RECOMENDACIONES GENERALES PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA DE LOS/LAS JÓVENES⁴⁰



- La autoestima se educa a diario a través de la forma en la que los padres/madres y profesores/as nos dirigimos al adolescente.
- Mensajes en positivo sobre su desempeño y cuando hagamos críticas, critiquemos conductas y no a la persona. Siempre de forma constructiva, explicando qué está mal hecho y cómo se puede hacer mejor.
- Favorecer la autonomía para que puedan comprobar que son capaces de hacer las cosas por ellos mismos. Lo valioso no es hacerlo bien, sino hacerlo uno mismo.
- Importante hacerles saber que los errores son una parte natural del crecimiento. Todas las personas cometemos errores.
- Aumentar la retroalimentación que recibe el adolescente sobre sus propias conductas.

COSAS A POTENCIAR:

- Enseñarles a valorarse como únicos e irrepetibles.
- Demostrarles afecto.
- Valorar los esfuerzos, aunque no logren el objetivo.
- Analizar con ellos los errores para ver lo que es correcto y lo que se puede mejorar.
- Darles oportunidad de experimentar y tener confianza en que lo conseguirán.
- Emplear el sentido del humor ante los fracasos, sin desanimarse.
- Ayudar a desarrollar una actitud crítica respecto a los mensajes de los medios de comunicación y de la publicidad.

COSAS A EVITAR:

- Juzgar, criticar, ridiculizar... en lugar de razonar y analizar.
- Las comparaciones con otras personas.
- Mostrar rechazo hacia la persona en vez de desacuerdo con su conducta.
- Los estereotipos de belleza, de éxito, de superioridad, de identidad ideal.
- Descuidar nuestra propia autoestima.
- Plantear objetivos no realistas que generen situaciones de ansiedad.
- Culpabilizar en lugar de responsabilizar.
- La sobreprotección.



.....
***Recuerda... Tus hijos/as
seguirán tu ejemplo
NO tus consejos***
.....



6

OCIO SALUDABLE

Un elemento clave para una buena salud mental

BLA
BLA
BLA

START!

LOVE



PARA ORGANIZAR EL TIEMPO LIBRE⁴⁵

1. Pensar en una actividad en concreto.
2. Tener en cuenta los recursos de los que disponemos para realizar la actividad: económicos, de transporte, posibilidades de realizarla con éxito, materiales necesarios, etc.
3. Escribir un listado con las tareas necesarias para llevar a cabo la actividad, sin olvidar ningún paso, por simple que parezca.
4. Es importante temporalizar la actividad, es decir, ordenar las tareas y situarlas en un calendario para visualizar claramente qué hay que hacer en cada momento y, si es necesario, quién se responsabiliza de eso. Es importante que desde el más joven al más mayor de la familia se comprometan con alguna tarea, y hagan suya la actividad familiar.

Normalmente, solemos estar muy pendientes de que los/las jóvenes hagan sus deberes, recojan sus cosas, ayuden en casa, etc., pero solemos prestar poca atención a que descansen, se entretengan y disfruten de su tiempo de ocio y olvidamos que eso también se educa.

Para empezar, podemos destacar algunas claves:

- No hay que confundir tener ocio con estar ocioso.
- El ocio tiene que contener diversión, satisfacción de nuestras necesidades y favorecer nuestro desarrollo integral. Ello requiere dedicación y un equilibrio entre esfuerzo, satisfacción, entretenimiento, descanso y desconexión.
- Como en otras ocasiones, una buena forma de educar en la utilización del tiempo de ocio, es actuar nosotros mismos como modelos de un ocio activo, sano y saludable, por lo que resulta muy beneficioso practicar actividades de ocio en familia, involucrando a todos los miembros en su organización.
- Lo importante no es tanto qué actividad realicemos, sino que, respetando sus gustos, procuremos un ocio variado y diverso en el que es importante incluir actividades a realizar en familia.

Uno de los beneficios del ocio saludable es que tiene una acción protectora contra conductas de riesgo como pueden ser las adicciones, ya sea de tóxicos, al juego patológico (apuestas, videojuegos, etc.) u otras. Gracias al ocio saludable se da cabida al desarrollo personal, y se ofrece alternativas no peligrosas para satisfacer la necesidad de búsqueda de sensaciones nuevas que sienten los y las jóvenes a la vez que se hace frente al aburrimiento.

CÓMO FOMENTAR ESTAS ACTIVIDADES EN JÓVENES

- Fomentar el ocio en jóvenes no es imponer nuestros gustos o preferencias. Respetemos sus gustos, por muy raros que nos parezcan. El respeto a su capacidad para decidir no es incompatible con el consejo, las sugerencias y la aportación de ideas y les permite aprender de sus errores.
- Conocer el ocio que se propone desde las administraciones municipales y regionales, seguirlas en redes sociales, al igual que a empresas o asociaciones que fomentan el ocio, etc.
- Dar ejemplo. El ocio es beneficioso en todas las edades, ¿qué haces tú en tu tiempo libre?
- Seamos creativos. Tanto en el ocio destinado a personas jóvenes, como en el nuestro, seamos creativos, no nos quedemos en el “sota-caballo-rey”, busquemos actividades, inventemos.

EL USO ADECUADO DE LAS TECNOLOGÍAS

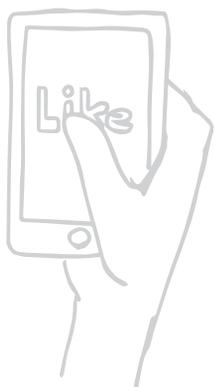
Las tecnologías, que ya no son nuevas, se han introducido en nuestras vidas y han cambiado nuestra manera de comunicarnos y conectar con el mundo. Es una realidad que las tecnologías han transformado nuestro sistema económico, social y cultural y pueden ser muy útiles si se hace un uso responsable de ellas. Internet, los teléfonos móviles y los juegos interactivos tienen innegables beneficios puesto que son herramientas para el aprendizaje y la comunicación. También es cierto que hacer un uso inadecuado de ellos implica riesgos, especialmente para los más jóvenes.

En los últimos años se ha observado un incremento, en edades cada vez más tempranas, de lo que se denomina [“adicciones sin sustancia”](#)⁴⁶, entendiendo



El ocio saludable tiene una acción protectora antes diversos problemas. Cuanto más espacio ocupen actividades de ocio saludable en nuestras vidas, menos cabida tendrá en ellas hábitos no saludables como el sedentarismo, el consumo de tóxicos...





éstas como la pérdida de control en una conducta que al principio se realizaba por placer y pasa a ser necesidad. El abuso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en la infancia y adolescencia, que suele comenzar como una conducta ocasional, cuando aumenta de frecuencia puede derivar en alteraciones psicológicas y comportamentales que tengan importantes repercusiones.

Entre las **señales de alarma**⁴⁷ cuando el uso de las tecnologías es problemático encontramos:

- **Pérdida de control.** Al comienzo se realiza la actividad por puro placer, sin embargo, al tiempo la persona siente la necesidad de llevarla a cabo para aliviar el malestar que provoca no hacerlo.
- **Ocultación.** Hay diversas formas de ocultar un problema con las TIC, como estar en espacios aislados, no decir las contraseñas o, incluso, tener varios perfiles en redes sociales donde a la familia se le da uno y se ocultan los otros.
- **Abandono de otras actividades.** La conducta ocupa cada vez más tiempo del día a día, restándose a otras actividades, que van teniendo menos interés.
- **Tolerancia.** Se necesita más duración, intensidad y/o frecuencia para satisfacer su necesidad de tecnologías, ya que se produce una disminución de su efecto placentero.
- **Cambios de comportamiento.** Si el problema se alarga en el tiempo provoca cambios emocionales, cambios de hábitos y rutinas, etc.
- **Síndrome de abstinencia.** Existe un profundo malestar emocional en el que la persona se encuentra triste, ansioso e irritable, se produce insomnio, inquietud motriz, nerviosismo, etc. cuando no se está conectado.



El entorno natural donde las personas aprendemos es la familia. Los niños y niñas aprenden cómo y cuándo utilizar las tecnologías con base a lo que ven en su hogar. Hoy en día se puede ver a padres y/o madres empujando el columpio del parque con una mano y en la otra el teléfono móvil, usándolos en sitios inadecuados como teatros o cines o desconectando de reuniones familiares o sociales para navegar en redes sociales. ¿Cómo se pretende que los/as hijos/as no hagan lo mismo?

“ No nos preocupemos de que nuestros hijos e hijas no nos escuchen; preocupémonos porque siempre nos están observando. ”

Robert Fulghum

Por ello, es importante la educación en el buen uso de las tecnologías desde el momento en el que nacen, dando ejemplo y poniendo límites claros. Esta educación pasa por enseñar buenos hábitos saludables de consumo, sociabilidad y emociones. Una orientación sobre la adecuada exposición según la edad lo encontramos en la tabla siguiente:

USO ADECUADO AL DÍA DE LAS TECNOLOGÍAS SEGÚN LA EDAD⁴⁷



**0-2
AÑOS**

No deben exponerse a ningún tipo de pantalla, ya que resta tiempo para otras actividades imprescindibles para su desarrollo como la exploración del mundo.

**2-7
AÑOS**

Máximo 2 horas de televisión. No recomendable el uso de ordenadores, teléfonos móviles ni videoconsolas.

**7-12
AÑOS**

Máximo 2 horas del conjunto de todas las pantallas (televisión, ordenador, videoconsola, tablet, etc.) evitando la conexión online por los riesgos que tiene. Móviles propios deberían de usarse a partir de los 12 años.

**+13
AÑOS**

Máximo 3 horas diarias permitiendo la conexión online cuando muestren una adecuada madurez y teniendo un control parental.

Además de la exposición, debemos de tener claro una serie de normas de convivencia virtuales, que igual que las cívicas, hay que enseñar desde el principio.

10 NORMAS DE ORO EN EL USO DE LAS REDES SOCIALES⁴⁸

- 1. RESPETAR LA OPINIÓN DE LOS DEMÁS**
Todo el mundo tiene derecho a expresarse, aunque piense de forma distinta.
- 2. RESPETAR A LOS DEMÁS COMO PERSONAS**
No está justificado insultar, injuriar o calumniar a otras personas. Algunas de estas acciones pueden ser consideradas delitos.
- 3. NO PODEMOS AMENAZAR A NADIE**
A través de Internet, ni en conversaciones públicas ni en privadas. Amenazar es un delito recogido en nuestro Código Penal.
- 4. RESPETAR LA PRIVACIDAD DE LOS DEMÁS**
No podemos publicar datos personales de otras personas sin su autorización, como: su dirección, datos sobre su familia, etc. Según el Reglamento de Desarrollo de la LOPD (Ley Orgánica de Protección de Datos) los menores de 14 años no pueden dar dicha autorización.
- 5. UNA FOTOGRAFIA DE UNA PERSONA ES UN DATO PERSONAL**
No podemos publicar fotografías de otras personas sin su autorización previa.
- 6. NO LEER NI DIFUNDIR LOS CORREOS ELECTRÓNICOS DE OTRAS PERSONAS SI NO SON PARA NOSOTROS**
- 7. NO PODEMOS HACERNOS PASAR POR OTRA PERSONA EN INTERNET**
No podemos enviar correos haciéndonos pasar por esa persona. Es algo serio y denunciado.
- 8. NO TOLERAR EL ACOSO EN INTERNET, NI FUERA DE LA RED**
Si encuentras un sitio, foro o perfil en el que se está acosando, insultando o amenazando a alguien menor de edad que no sabe cómo actuar, debes comunicarlo.
- 9. SI ENCUENTRAS CONTENIDOS ILEGALES O DESAGRADABLES DEBES COMUNICARLO**
- 10. RESPETAR LOS DERECHOS DE LOS AUTORES Y LOS CREADORES**
No debemos piratear los libros, canciones y/o películas que han supuesto trabajo para otras personas que tienen derechos sobre dichos contenidos.

PREVENIR LOS PELIGROS EN LA RED CON ESTAS SENCILLAS REGLAS PARA EL HOGAR⁴⁹



1. Elaborar en casa unas normas a la hora de acceder a Internet.
2. Establecer un tiempo límite de uso.
3. Conectarse en un lugar visible de la casa.
4. Explicarles bien los peligros que acechan y pedirles que acudan a ellos ante cualquier situación.
5. Tener la webcam siempre desconectada o tapada.
6. Disponer de un antivirus actualizado y un filtro que bloquee la publicidad.
7. Instalar sistemas de control parental.
8. Conocer las normas PEGI de los videojuegos, que es un sistema europeo de clasificación por edad teniendo en cuenta el contenido.
9. No es recomendable utilizar las tecnologías como recompensa o castigo, ya que se les otorga más valor del que tienen.
10. Si hay algún problema no reaccione de forma brusca, porque eso no ayuda a mejorar las cosas. Primero apoye al menor, de forma que remita su angustia, y luego ya llegará el momento de emprender acciones.

PARA SABER MÁS ...



Recomendamos las siguientes Guías:

- [“Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de internet, móvil y videojuegos”⁴⁷](#)
- [“Nuevas tecnologías en familia”⁴⁸](#)
- [“Creciendo en salud: Uso positivo de las TIC”⁴⁸](#)
- [“Consejos para evitar riesgos en la Red. Apuntes para mejorar la relación en los centros”⁵⁰](#)

Además es recomendable consultar a los portales online de [i4Kids](#) y [Pantallas Amigas](#) donde se pueden encontrar diversos recursos, noticias y blog sobre el uso de las TIC en niños y adolescentes.

Por último, nos parece especialmente interesante la aplicación del proyecto [SPAHC0](#)⁵¹ impulsado por el Ayuntamiento de Ceutí donde además de una Guía para familias, podemos encontrar múltiples utilidades y herramientas para trabajar el ocio saludable en familia.



.....

***Toda crisis tiene:
Una solución · Una fecha de vencimiento
Un aprendizaje***

.....



7

LOS PROBLEMAS DE LA SALUD MENTAL

LA SALUD MENTAL EN JÓVENES

Ya hemos comentado que la adolescencia es una etapa turbulenta y eso puede hacer que confundamos cosas que son normales con síntomas de que hay un problema que necesita atención profesional. Sin embargo, también hay datos muy preocupantes sobre la salud mental juvenil que conviene no olvidar.

Algunos datos^{1, 2 y 3}:

- 1 de cada 5 adolescentes menores de 18 años padece algún problema de desarrollo emocional o de conducta. 1 de cada 8 tendrá un problema de salud mental en la edad adulta.
- En todo el mundo, se estima que entre el 10% y el 20% de los adolescentes experimentan problemas de salud mental.
- La mitad de los trastornos mentales aparecen por primera vez antes de los 14 años.
- El suicidio es la primera causa de muerte no natural en España y es la primera causa de muerte entre jóvenes varones de 15 a 29 años.

CUÁNDO PEDIR AYUDA

Tres señales de alarma nos indican que tenemos que ir a un especialista en salud mental:

- Ruptura de los hábitos en la mayoría de ámbitos personales, es decir, que ya no salga con su grupo de amistad, que no practique actividades que antes hacía o que baje su rendimiento académico, etc.
- Existencia de un importante malestar subjetivo, aunque no sepa decir por qué se siente así. Este malestar puede ser propio o de las personas de alrededor ya que ciertos problemas no provocan malestar en la propia persona, pero sí en las personas que están cerca.
- Además, estas conductas, pensamientos o sentimientos son persistentes en el tiempo, es decir, no son transitorias.



Estas señales son una orientación para saber cuándo es necesario consultar a un especialista en salud mental, sin embargo, no es necesario que se den para poder acudir. Si hay algún tema que nos preocupe o queremos algún tipo de recomendación, o, incluso, queremos mejorar algún aspecto de nuestra persona se puede acudir también a una persona especializada en psicología.

SEÑALES DE ALERTA

Si observamos en una persona joven las siguientes señales o sospechamos que pueden estar sucediendo algunas de ellas, puede que sea el momento de pedir ayuda:

- La persona siente una gran tristeza que le impide hacer cosas.
- Ha bajado el rendimiento escolar durante los últimos meses sin causa justificada.
- Ha expresado ideas sobre la muerte o el suicidio. Verbaliza que tiene ganas de desaparecer.
- Hay dificultad para disfrutar de cosas que antes le gustaba hacer.
- Suele estar siempre muy fatigado/a.
- Casi siempre está muy preocupado/a por alguna cosa.
- Prefiere no tener relaciones personales íntimas. Prefiere estar solo/a.
- No descansa bien o duerme poco.
- Hay cambios de humor frecuentes.
- Presenta miedos u obsesiones que no desaparecen y que causan mucho malestar.
- Tiene problemas con la alimentación (dietas restrictivas o atracones) u obsesiones por adelgazar.
- Suele tener un comportamiento agresivo o violento hacia otras personas.
- Suele abusar de sustancias tóxicas o drogas. Hay cierta sensación de pérdida de control.



BARRERAS PARA ACUDIR A RECURSOS DE SALUD MENTAL



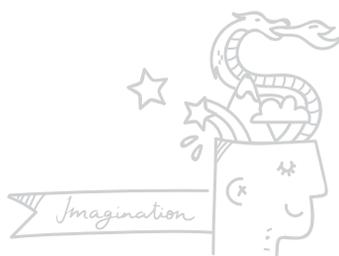
Es el miedo al “qué dirán”, a lo que las demás personas van a pensar. Tenemos miedo de la etiqueta que se nos va a colocar. Esta etiqueta se conoce como estigma y es aún más peligroso cuando nos la creemos (autoestigma) y pensamos que es cierto, que si vamos a salud mental es porque estamos “mal de la cabeza”. Hay que preguntarse si no está más cuerdo quien intenta mejorar que quien se queda estancado con sus problemas.

Muchas veces no tenemos claro en qué consiste ir a terapia psicológica, y ante lo desconocido tenemos miedo.



Mitos o estereotipos cuando una persona tiene un problema de salud mental:

- La persona es débil, tiene poca inteligencia y no tiene los recursos suficientes para solucionar la situación.
- Su familia no le ha apoyado lo suficiente. La culpa de que esté así es de sus padres.
- Si no está bien de la cabeza, es peligroso y puede hacer daño a otras personas.



PARA SABER MÁS ...

- En el Anexo 3 puede consultarse un resumen de los recursos especializados y destinados para jóvenes y familias existentes en el Municipio de Molina de Segura.
- En el [Programa de Acción para el Impulso y Mejora de la Salud Mental en la CARM 2019-2022](#)⁵² se recogen tanto los datos de atención en los servicios de salud mental del Servicio Murciano de Salud como las principales líneas estratégicas de éste área hasta 2022.

CÓMO Y DÓNDE PEDIR AYUDA

Cuando se tiene una inquietud en relación a la salud mental, se puede acudir a:

En el ámbito educativo:

- El tutor o tutora es la persona más cercana al joven y quien más posibilidades tiene de detectar dificultades y a quien se puede acudir con mayor facilidad.
- Departamento de orientación del centro escolar. Son profesionales encargados/as, entre otras cosas, de detectar e intervenir si hay algún sentimiento, pensamiento o conducta que produzca sufrimiento.

En el ámbito médico o sanitario:

- Centro Médico de Atención Primaria. Allí, nuestro médico o médica de cabecera evaluará nuestra preocupación y, en primer lugar, descartará cualquier problema físico que nos pueda estar influyendo (como problemas hormonales). Si esto queda descartado, nos puede derivar a un/a especialista de la salud mental que también nos puede explicar distintos recursos a los que acceder de forma complementaria.
- Recursos especializados como los Centros de Salud Mental. Se puede acceder a ellos por derivación del médico de atención primaria. En ellos se da orientación e intervención de una forma especializada a las necesidades de cada persona.
- Urgencias: si vivimos una situación de crisis o que se escapa de nuestro control podemos acudir a algún servicio de urgencias sanitarias o incluso llamar al 112 si se considera necesario.

En el ámbito social:

- Los servicios municipales, tanto los de atención a jóvenes, como los educativos y los servicios sociales pueden informar, orientar y ofrecer asesoramiento muy útil para multitud de necesidades y situaciones.

CENTRO MÉDICO DE
ATENCIÓN PRIMARIA

URGENCIAS

EQUIPO DE ORIENTACIÓN DEL
CENTRO ESCOLAR

SERVICIO DE ASESORÍA
PSICOSOCIAL

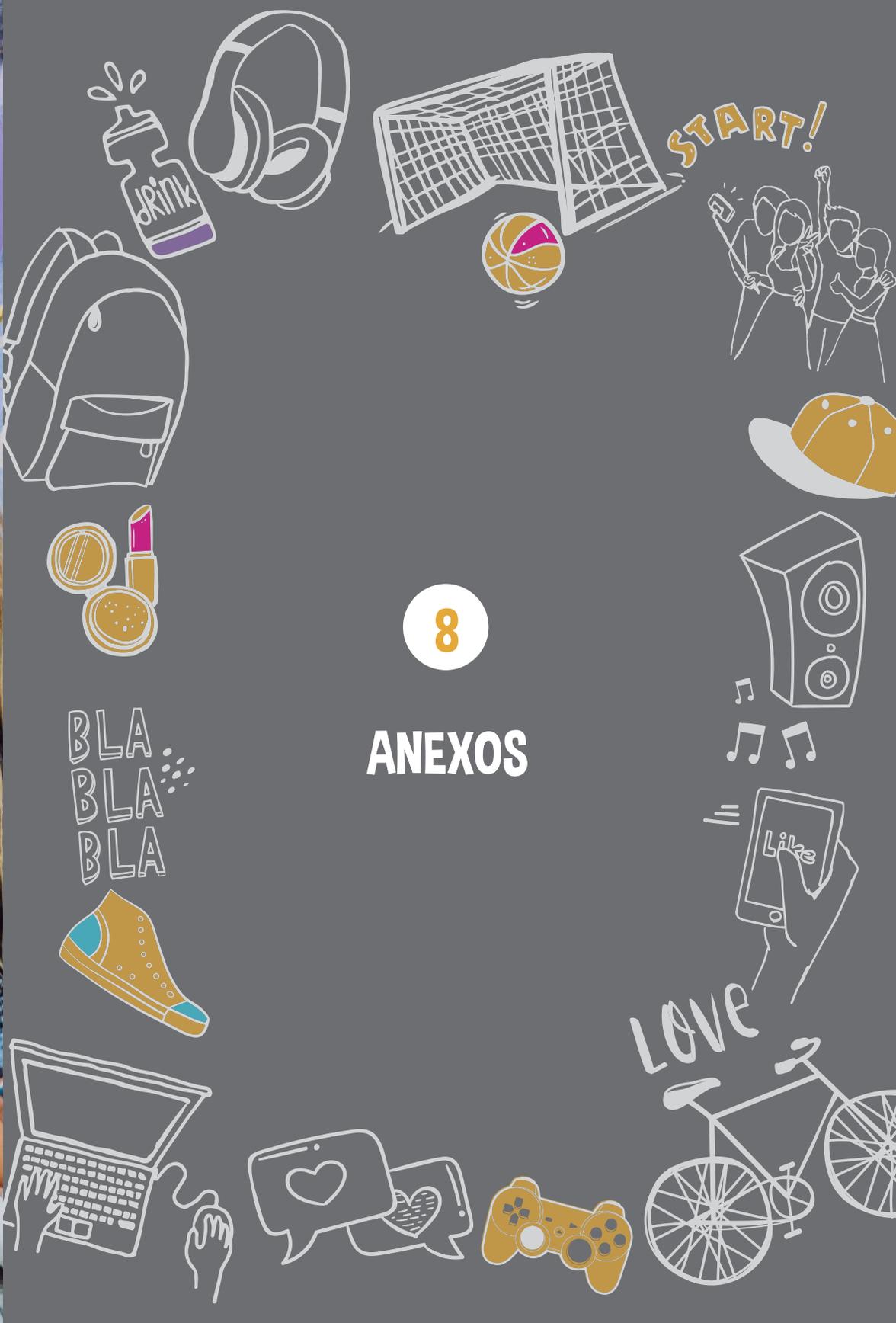
RECURSOS ESPECIALIZADOS



.....

*Un pensamiento positivo por
la mañana puede cambiar
todo tu día*

.....



8

ANEXOS

BLA
BLA
BLA

ANEXO 1: DECÁLOGO DE SALUD MENTAL POSITIVA

Este decálogo pretende ser un resumen esquemático dirigido a personas jóvenes donde se expone de manera sencilla algunas [claves para tener una buena salud mental](#)⁵³.

1. **Actitud positiva.** El lenguaje influye en nuestro estado mental, no es lo mismo decir “está lloviendo, seguro que me mojaré” que “está lloviendo, voy a estrenar el paraguas”. Tendremos mayor bienestar si prestamos mayor atención a las cosas buenas que tenemos en nuestra vida. Por último, cada día tenemos experiencias positivas que normalmente pasan desapercibidas. Es importante ser consciente de ellas, vivir con atención el momento presente y disfrutar de las cosas buenas.
2. **Come sano y duerme lo suficiente.** Una correcta alimentación y un descanso adecuado tienen mucha influencia sobre nuestro estado general (al principio de esta Guía ya hemos comentado algunos aspectos relacionados con la importancia para la salud mental de tener una buena salud física). Por eso es fundamental mantener una alimentación sana y variada y dormir lo suficiente.
3. **Cuida tu cuerpo.** Al igual que el punto anterior, es muy importante practicar deporte al menos 3 veces por semana, así como evitar tomar drogas, no olvides que no sólo intoxican tu cuerpo, sino también tu mente.
4. **Conoce y regula tus emociones.** Ya hemos comentado que no hay emociones buenas ni malas, todas son necesarias para nuestro bienestar. La tristeza es tan necesaria como la alegría, no la evites. Enfía tu rabia, que el enfado no te desborde y que el miedo no te paralice.
5. **Cuida tus relaciones personales.** Habla más con tus amistades y familiares, pasa más tiempo de calidad con ellos. Procura tener relaciones sociales positivas. Evita las relaciones tóxicas que no te aporten bienestar.
6. **Ten una vida activa.** No pases muchas horas al día en soledad. Participa en actividades de ocio que te gusten, apúntate a asociaciones o colectivos que te interesen. No abandones tus hobbies. Tener una vida activa también supone no hacer un uso excesivo del móvil o de otras tecnologías o no pasar demasiadas horas delante de una “pantalla”.
7. **Sonríe.** El humor siempre es un gran aliado para nuestra salud mental. Nos da fuerzas. No olvides reírte y tomarte la vida con humor.
8. **Conócete y quiérete.** Valora tus limitaciones pero ten siempre presente tus virtudes. Considera en su justa medida lo que los demás opinan de ti. Intenta no ser demasiado estricto contigo mismo/a, ni con los demás.
9. **Convierte los problemas en oportunidades.** Intenta ir resolviendo los problemas que vayan surgiendo. No dejes que se acumulen. No todos los problemas tienen buenas soluciones pero hay opciones para todas las dificultades. Siempre se puede hacer algo para mejorar la situación y para convertir la dificultad en un reto.
10. **Recuerda que no estás solo/a.** Si ves que no puedes: pide ayuda. Apóyate en tus amigos/as, tu familia, tus profesores/as...

ANEXO 2: BIBLIOGRAFÍA

1. OMS, 2018. Salud mental del adolescente
2. Libro blanco de la psiquiatría del niño y el adolescente, 2014
3. Instituto Nacional de Estadística (INE) Defunciones por causas (lista detallada) sexo y edad. Instituto Nacional de Estadística, Madrid (2013)
4. Rivera de los Santos, F., Ramos Valverde P., Moreno Rodríguez, C. y Hernán García, M. (2011). Análisis del modelo salutogénico en España: aplicación en salud pública e implicaciones para el modelo de activos en salud. *Rev Esp Salud Pública* 2011; 85: 129-139
5. Organización Mundial de la Salud (2001). *Informe sobre la salud en el mundo - Salud mental: nuevos conocimientos, nuevas esperanzas.*
6. Santoro-Lamelas, V. (2016). La salud pública en el continuo salud-enfermedad: un análisis desde la mirada profesional. *Revista de Salud Pública*, 18(4), 530-542. doi: 10.15446/rsap.v18n4.47854.
7. Muñoz, C. O., Restrepo, D. y Cardona, D. (2016). Construcción del concepto de salud mental positiva: revisión sistemática. *Revista Panamericana Salud Publica*, 39(3), 166–173.
8. M. Güemes-Hidalgo, M.J. Ceñal González-Fierro, M.I. Hidalgo Vicario. (2017) Desarrollo durante la adolescencia: Aspectos físicos, psicológicos y sociales. (Características de la adolescencia. Etapas, objetivos, y mitos). *Pediatría Integral* 2017; XXI (4): 234-235.
9. Oliva, A. 2017 Bienestar y desarrollo positivo adolescente desde una perspectiva de género: Un estudio cualitativo. Madrid. Centro Reina Sofía sobre Adolescencia y Juventud
10. Diputación Provincial de Málaga. (2007) Guía para afrontar los problemas más frecuentes. Diputación de Málaga. Junta de Andalucía.
11. Alvarez Hornos, T. (2012). Guía de orientación para familias con adolescentes. Jaen: Junta de Andalucía. Consejería de Educación, Delegación Provincial de Jaén.
12. Oliva, A., Parra Á. y Arranz, E. (2008). Estilos relacionales parentales y ajuste adolescente. *Infancia y Aprendizaje*, 31(1), 93-106.
13. Gómez-Ortiz, O., Del Rey, R., Romera, E. M., y Ortega-Ruiz, R. (2015). Los estilos educativos paternos y maternos en la adolescencia y su relación con la resiliencia, el apego y la implicación en acoso escolar. *Anales de Psicología*, 31(3), 979-989.
14. Celia_Rodriguez Ruiz, C. (2019) Consultado en www.educepeques.com el 11 de junio de 2019 a las 11:00
15. “La familia ante momentos difíciles” (2004). Madrid. Dirección General de Familia de la Comunidad de Madrid.
16. González, R., Román Y. (2012) “¿Quién te quiere a ti? Guía para padres y madres. Cómo educar en positivo”. Madrid. Save the Children.
17. Solis, P. y Borja, V. (2019) Niveles de actividad física y sedentarismo en escolares de 3º y 4º de educación primaria. Universidad de La rioja. EmásF: revista digital de educación física, ISSN 1989-8304, Nº. 56, 2019, págs. 119-131
18. Organización Mundial de la Salud. (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. Ginebra.
19. Granados, S. H. B., y Cuéllar, Á. M. U. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Katharsis*, (25), 155-173.
20. Organización Mundial de la Salud (2010). Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.
21. Rodríguez, A., y Solano, M. (2008). Nutrición y Salud Mental: revisión bibliográfica. *Revista de Postgrado Psiquiátrico*, 1(3), 1-5.
22. Bernal, L., y Serna, I. (2008). Guía de nutrición y alimentación saludable en el adolescente. *Ayuntamiento de Valencia, consejería de salud*, 1-46.
23. Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Recomendaciones para prevenir la obesidad y el sobrepeso y mantener un buen estado nutricional en la adolescencia. Consultado en la web del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social.
24. Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria. Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.

- Unidad de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de la Agencia Laín Entralgo; 2011. Guías de Práctica Clínica en el SNS: UETS N.º 2009.
25. Martínez, B. (2013). *El mundo social del adolescente: amistades y pareja*. En E. Estévez (coord.), Los problemas en la adolescencia: respuestas y sugerencias para padres y educadores. Madrid: Síntesis.
 26. Cuevas, M. C. y Medina, M. A. M. (2016). Observadores: un rol determinante en el acoso escolar. *Pensamiento psicológico*, 14(1), 89-102.
 27. “Enséñame a querer. Guía para familias de adolescentes y jóvenes” 2018 CARM
 28. Forma Joven - Junta de Andalucía (2016). Guía de Sexualidad y Relaciones Igualitarias en el ámbito educativo.
 29. Bisquerra, R. (2011). *Educación emocional. Propuestas para educadores y familias*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
 30. <https://habilidadsocial.com/como-desarrollar-la-inteligencia-emocional/>
 31. <https://habilidadsocial.com/como-controlar-las-emociones/>
 32. Álvarez, M. y Bisquerra, R. (2012). La educación emocional en la práctica. Barcelona: Wolters Kluwer
 33. Romera, M. (2017) La familia, la primera escuela de las emociones. Madrid: Destino.
 34. Mora, F. (2017) Neuroeducación. Sólo se puede aprender aquello que se ama. Madrid: Alianza.
 35. Hurtado, M. D. (2015). *Educación Emocional. Programa y guía de desarrollo didáctico*. Murcia: Consejería de Educación y Universidades.
 36. Valderrama, B. (2015). Emociones: Una taxonomía para el desarrollo emocional. ARANDU-UTIC – Revista Científica Internacional - Vol. II, Número 1, 2015 - ISSN 2311-75-59
 37. Cherniss, C., Goleman, D., Emmerling, R., Cowan, K. y Adler, M. (1998). Bringing Emotional Intelligence to the Workplace: A Technical Report Issued by the Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations
 38. López Pérez, C. Valls Ballesteros, C. (2013). Coaching educativo. Las emociones al servicio del aprendizaje. Madrid: SM
 39. Bisquerra, R. (Coord) (2011). ¿Cómo educar las emociones? La inteligencia emocional en la infancia y la adolescencia. Espliguet de Llobregat. Hospital San Joan de Dèu.
 40. Rodríguez y Caño, (2012) Autoestima en la adolescencia: análisis y estrategias de intervención. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 12, 3, 389-403
 41. Hervás, Gonzalo. Psicología positiva: una introducción. Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado, vol. 23, núm. 3, diciembre, 2009, pp. 23-41. Universidad de Zaragoza.
 42. Branden, N. (1995). *Los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós.
 43. Cava, M. J., y Musitu, G. (2000). La potenciación de la autoestima en la escuela. Barcelona: Paidós.
 44. Fernández-Bustos, J. G., González-Martí, I., Contreras, O., y Cuevas, R. (2015). Relación entre imagen corporal y autoconcepto físico en mujeres adolescentes. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 25-33.
 45. Ballester Blasco, J., Durán Iniesta, J., Gutiérrez García, J. J., López Rojo, C., Martínez López, P. A., Ordoñana Martín, J. R., ... Usera Clavero, M. L. (2008). *Guía de salud para jóvenes*. Murcia: Conserjería de Sanidad y Consumo.
 46. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad (2018). Estrategia Nacional sobre Adicciones 2017-2024. España: Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas.
 47. Labrador-Encinas, F., Raquesens-Moll, A. y Helguera-Fuentes, M. (2018). Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos. Madrid: Fundación Gaudium.
 48. Nuevas tecnologías en familia. Programa Pantallas sanas. Gobierno de Aragón.
 49. Creciendo en salud - Junta de Andalucía. Uso positivo de las TIC.
 50. Consejos para evitar riesgos en la Red. Apuntes para mejorar las relaciones en los centros Consejería de Educación, Formación y Empleo (2013). Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.
 51. Proyecto SPAHCO (2019). Hábitos saludables en los medios digitales. Algo que creamos juntos. Ayuntamiento de Ceutí.
 52. De Concepción Salesa A, Hurtado López AM, Martínez Serrano J, Ortiz Martínez A (coord.) 2018. Programa de Acción para el Impulso y Mejora de la Salud Mental en la CARM 2019-2022. Gerencia Regional de Salud Mental.
 53. Lluch-Canut, M. T. (2011). Decálogo de Salud Mental Positiva.

ANEXO 3: RECURSOS PARA JÓVENES Y FAMILIAS EN EL MUNICIPIO DE MOLINA DE SEGURA

Recursos de formación, en el Centro “El Retén” del Ayuntamiento de Molina se pueden consultar la amplia oferta de cursos o talleres de multitud de temáticas (Photoshop, manejo de redes sociales, creación de páginas web, lenguaje de signos...).

Programas educativos, como los dirigidos a tratar el absentismo escolar, de refuerzo escolar, programas de salud, de alimentación, etc. En los Centros Educativos, tanto el Equipo de Orientación como los propios docentes, pueden informar de los recursos educativos existentes.

Recursos dirigidos a personas jóvenes:

- Ocio y Tiempo libre: Hay numerosas actividades impulsadas a nivel municipal, ya sea deporte, arte, cultura o voluntariado u otros ámbitos.
- También hay distintos programas para que la juventud tenga una participación activa en la comunidad, como el [centro de participación juvenil La Nueva 19](#) o el Plan Joven dirigido a desarrollar medidas que incidan de manera positiva en la juventud de Molina de Segura. En la web juventud.molinadesegura.es de la Concejalía de Juventud puede consultarse más información.

Recursos Sanitarios:

- En los distintos Centros de Salud pueden derivar a programas o servicios que se adapten a tus necesidades, como puede ser al programa ActivaT para la promoción de la actividad física saludable.
- En el Centro de Salud Mental “Dr. Vicente Campillo” se accede por derivación del médico a atención primaria y proporcionan tratamiento tanto individual, como grupal.
- En el portal [Localiza Salud](#), dependiente del Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social, se encuentra un mapa de recursos para la salud de cada municipio.

Socio- Sanitarios

- En el Municipio de Molina contamos con algunos recursos específicos de atención a jóvenes y a familias como el Servicio de Asesoría Psicosocial para jóvenes y que ofrece asesoramiento psicológico de forma gratuita, personal y anónima, desde los 13 a los 30 años y ofrece también orientaciones a la familia.
- En las oficinas de los Servicios Sociales Municipales nos pueden informar de programas que suponen un apoyo ante situaciones de vulnerabilidad, como los programas de atención a menores en situación de riesgo o desprotección, servicios de conciliación de la vida familiar y laboral, así como ayudas o subvenciones por diferentes motivos.
- La [Asociación de Salud Mental de Molina y Comarca, \(AFESMO\)](#) presta servicios de atención a personas con problemas de salud mental. El Centro de día constituye un dispositivo terapéutico diseñado y organizado para ofrecer un Espacio de Recuperación Psicosocial Integral de la persona. Además, la Asociación, cuenta con el proyecto Club Joven, para jóvenes, de 16 a 20 años, y sus familias que quieran comprender y afrontar de una forma saludable los problemas de Salud Mental fomentando las relaciones sociales.

Para saber más de estos y otros recursos, se puede acudir al **Informa Joven**, que es un servicio público a disposición de los/as jóvenes para orientarte en todos aquellos temas que sean de su interés, ya sea de manera presencial, por consulta telefónica, redes sociales o E-mail, con una atención personalizada. También recomendamos visitar la web del Ayuntamiento de Molina de Segura y la de la Concejalía de Juventud de Molina de Segura (juventud.molinadesegura.es) donde se exponen los programas existentes en el municipio con más información y la manera de acceder a ellos.

Para más información también puedes llamar al teléfono del Ayuntamiento de Molina (968 388 500) o al de Atención Ciudadana (012).

ANEXO 4: OTRAS HERRAMIENTAS DE APOYO

Aquí se pueden consultar algunas herramientas complementarias que se pueden utilizar tanto en casa como en el aula y que pueden resultar positivas en la labor educativa y de acompañamiento a o niños/as o personas jóvenes. Aquí podrás encontrar cuentos, películas, series...

Conciencia emocional

Infantil

- Cuentos para sentir. Educar los sentimientos y las emociones. Begoña Ibarrola.
- “Sé tú mismo y nada más”. Nadia Bude. Ed. Takatuka El monstruo de los colores. Anna Llena
- Nombres robados. Josep Antoni Tássies
- El tigre que vino a tomar el TÉ. Judith Kerr
- Así es mi corazón. Jo Witek
- Así es la vida. Ana Luisa Ramírez
- El camino que no iba a ninguna parte. Gianni Rodari, Xavier Salomó
- Yo voy conmigo. Raquel Díaz Reguera
- Te quiero (casi siempre). Anna Llenas
- De mayor quiero ser... feliz. 6 cuentos para potenciar la positividad y la autoestima de los niños. Anna Morato
- Pepita es especial. Fabiola Arroyo e Irene Lenguas. Ed. Beascoa
- La gymkana de las emociones. Cuento Contigo. de Carmen Sara, Fausto Giles, Isabel Orjales, Rub'n Toro.
- Orejas de mariposa. Luisa Aguilar y André Neves
- Los colores de Mateo. López Soria María Luisa y Rogowicz Katarzyna. Ed. Everest

Juvenil

- Déjame que te cuente y cuentos para pensar. Jorge Bucay, Ed. Rba.
- Preparada, lista ¡Bienvenida a clase! Victoria Jamieson
- Secretos de familia. A. Victoria Vázquez
- August & Yo Tres historias de WONDER. RJ Palacio. Ed. Nube de tinta

Otras lecturas para familiares y docentes

- Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen (Adele Faber y Elaine Mazlish)
- Cómo criar hijos tiranos. Manual de antiayuda para padres de niños y adolescentes. Barcelona: Herder.
- Los hijos Tiranos: El síndrome del emperador. Vicente Garrido. Ed. ariel
- El niño insoportable. Ross W. Greene. Ed. Medici
- Cómo abrazar a un erizo. 12 claves para conectar de forma positiva con adolescentes. Brad Wilcox, Jerrick Robbins
- Ética para amateur. Fernando Savater
- Respirad. Mindfulness para padres con hijos adolescentes. Elines Snel. Karios

CORTOMETRAJES

- La oveja pelada.
- Solo Respira.
- El caso de Lorenzo.
- Activa tu poder.
- Easy life.
- Maltrato Sutil.
- Puercoespín.
- Palabras en el aire.

SERIES

- Merlí
- The fosters
- My Mad Fat diary
- Diario Greg

PELÍCULAS

- Cuenta conmigo
- Pequeña Miss Sunshine
- Wonder
- Las ventajas de ser un marginado
- Con amor Simon
- Oscura inocencia
- El niño de Marte
- Rebelión en las aulas
- Capitán Fantastic

ANEXO 5: HERRAMIENTA DE APOYO PARA LA FORMACIÓN SOBRE EMOCIONES BÁSICAS Y OTRAS RELACIONADAS CON ELLAS.

En esta web puedes descargar esta “Tabla periódica de las emociones” en alta resolución para poder imprimirla. www.orientacionandujar.es

TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES

AM AMOR	MI MIEDO																																																									
EM EMPATÍA	PA PAVOR	NE NERVIOSISMO	IS INSEGURIDAD	TS TENSIÓN	SU SUMISIÓN	AS ASCO	DS DESPRECIO	RE RESIGNACIÓN	ME MELANCOLIA	PE PESIMISMO	HA HASTIO	DC DECEPCIÓN	CU CULPA	NO NOSTALGIA	VE VERGUENZA	TE TERROR	RC RECELO	CF CONFUSIÓN	DM DESAMPARO	AB ABURRIMIENTO	TI TIMIDEZ	TR TRISTEZA	SL SOLEDAD	DN DESÁNIMO	SB SOBERBIA	EV ENVIDIA	IC INCOMPENSIÓN	HO HOSTILIDAD	HO HOSTILIDAD	MA MALHUMOR	RB REBELDÍA	IN INTERÉS	IR IRA	EX ÉXTASIS	OP OPTIMISMO	OD ODIO	RA RABIA	FE FELICIDAD	DE DESEO	AV ALIVIO	EN ENTUSIASMO	EU EUFORIA	OR ORCULLO	SA SATISFACCIÓN	PL PLACER	IL ILUSIÓN	SO SORPRESA	AL ALEGRÍA	TN TERNURA	CM COMPENSIÓN	GR GRATITUD	CN CONFIANZA	OR ORCULLO	AD ADMIRACIÓN	GR GRATITUD	CN CONFIANZA	OR ORCULLO	AD ADMIRACIÓN
EMOCIONES BÁSICAS	TRISTEZA	MIEDO	ASCO	SORPRESA	IRA	AMOR	ALEGRÍA																																																			



El texto que tienes en tus manos pretende ser una caja de herramientas que nos ayuden a aumentar el bienestar psicológico y emocional de las personas jóvenes.

Está dirigida a padres, madres y docentes por lo que a lo largo de sus páginas encontrarás recomendaciones para aplicar en casa o en el aula, aunque las enfocadas a familias pueden ser útiles también para docentes y viceversa.

“ No podemos evitar las dificultades o los problemas, pero podemos prepararnos mejor para cuando aparezcan. ”



Síguenos en instagram
[@AbreTuMenteEnModoPositivo](https://www.instagram.com/AbreTuMenteEnModoPositivo)



Llámanos, te escuchamos
968 645 387

Asoc. Salud Mental de Molina y Comarca

