



Steps Forward to Meaningful Employment of young people with emotional well-being problems

Módulo 4: Conocimientos básicos sobre aspectos psicológicos

Autores: Alexandra Goľová, Ondrej Štefák, TENENET o.z.



**Co-funded by
the European Union**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Objetivos

- 1: Clarificar el período de desarrollo de la adolescencia y la adultez temprana y sus aspectos biológicos, cognitivos, emocionales y conductuales
- 2: Identificar los trastornos mentales comunes entre los adultos jóvenes, como los trastornos alimentarios, la ansiedad, la depresión, la adicción y el abuso de sustancias.
- 3: Identificar los pasos para prevenir los trastornos mentales y mantener el bienestar con respecto a la salud mental





Índice

1: El período de desarrollo de la adolescencia y la edad adulta temprana

2: Los trastornos mentales más comunes entre los adultos jóvenes

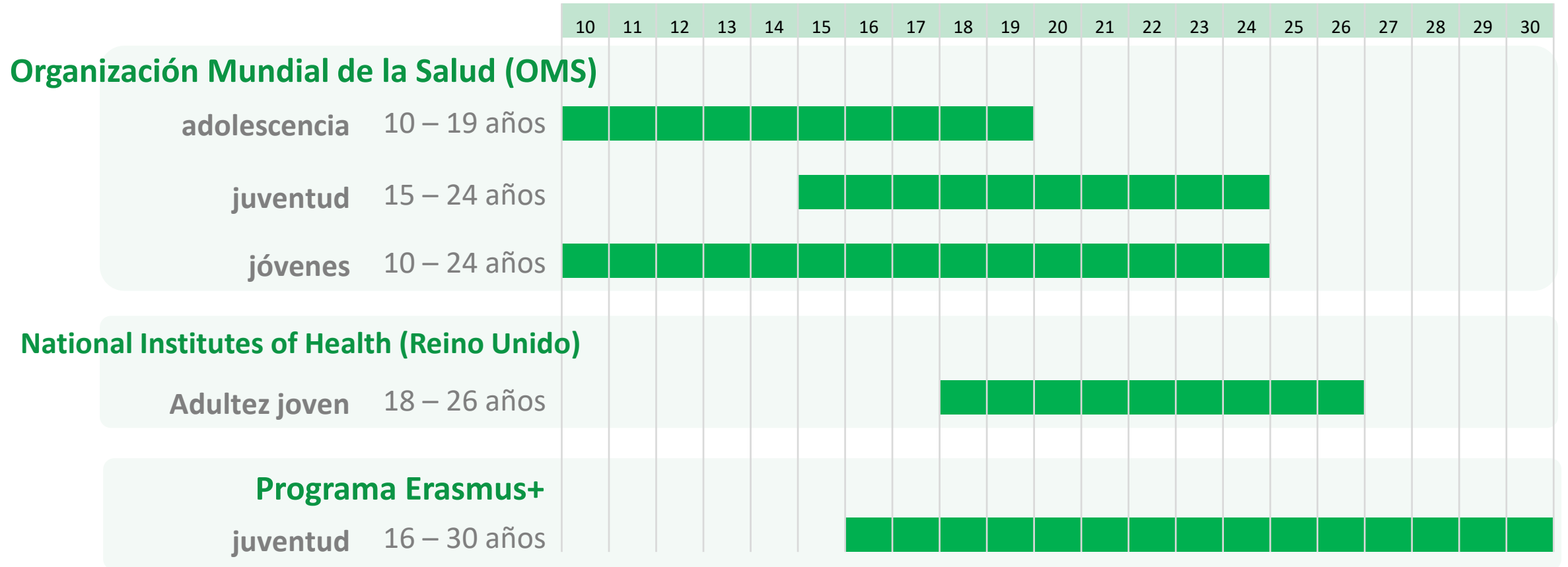
3: Mantener la salud mental

4: Referencias

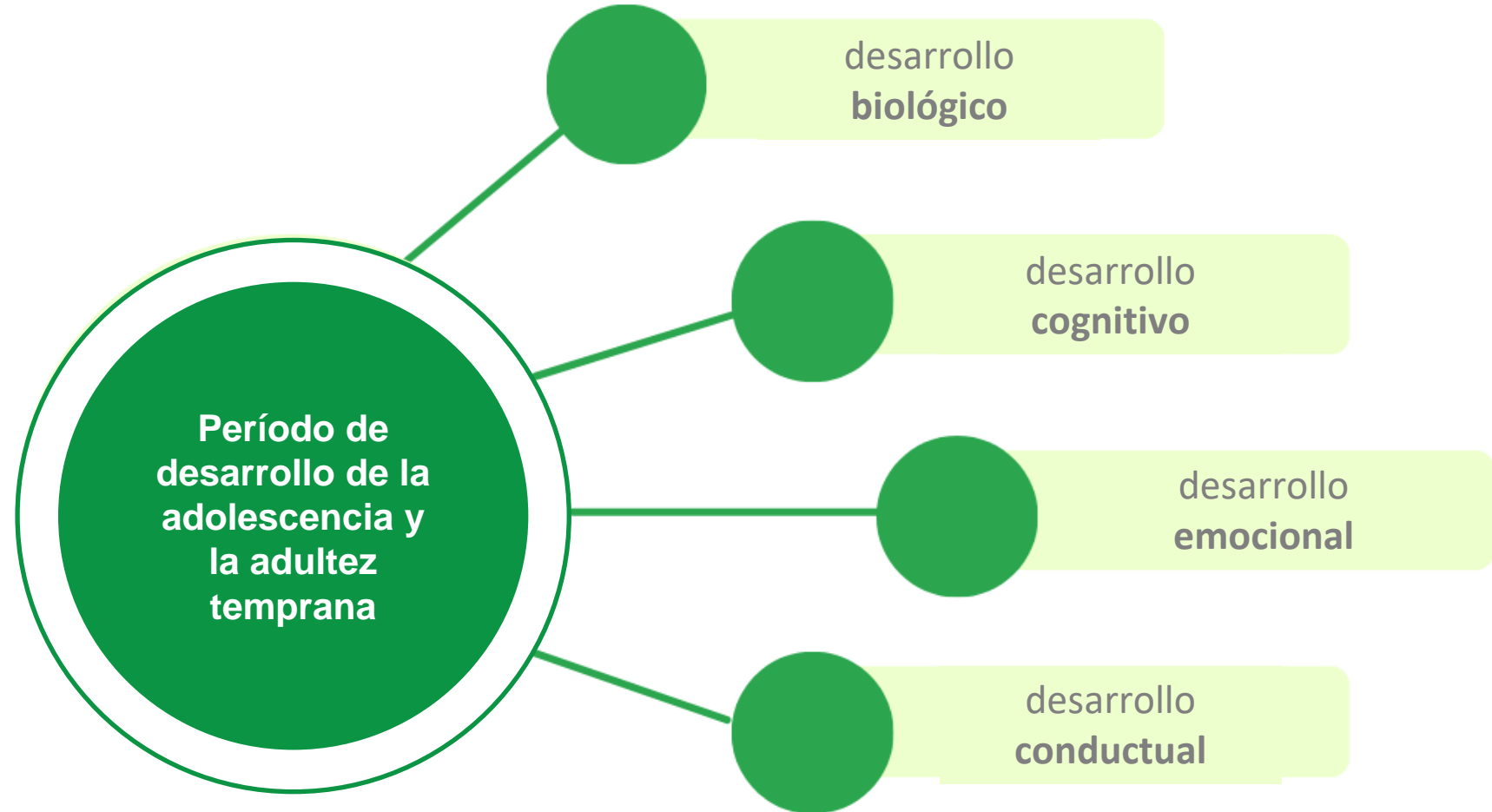


Capítulo 1: El período de desarrollo de la adolescencia y la edad adulta temprana

Rangos de edad para la adolescencia y la adultez temprana



Aspectos del desarrollo



Desarrollo biológico

La adolescencia trae consigo **grandes cambios biológicos**.

Las personas **pueden sentirse poco preparadas** para los cambios de la adolescencia, lo que **puede afectar su comportamiento y sus acciones futuras**.

Los **cambios drásticos** en la **aparición física** de los jóvenes pueden hacer que las personas se **comporten de manera diferente**.

Los cambios tienen **un impacto significativo** en el comportamiento de los adolescentes, incluido el **comportamiento sexual, el sueño y el estado de ánimo**.

El **desarrollo del cerebro** no se completa hasta aproximadamente los **25 años**.



Fuente

Desarrollo cognitivo

El desarrollo cognitivo cambia la forma en que los individuos **piensan, razonan y entienden:**

- Se desarrolla el **pensamiento de nivel superior:** analizar las situaciones lógicamente en términos de causa y efecto; utilizando símbolos, metáforas y situaciones hipotéticas,...
- **Pensar en el futuro,** evaluar alternativas y establecer metas personales mejora.



Es natural que los adolescentes y jóvenes ...

... **discutan por el simple hecho de discutir**, ya que necesitan la oportunidad de experimentar con la nueva habilidad de las capacidades de razonamiento.

... **salten a conclusiones**.
Se recomienda **escucharlos en lugar de corregirlos inmediatamente**. Puede ser útil encontrar lo que es positivo en lo que se dice y **participar en discusiones abiertas**.

... **sean egocéntricos**.
Tener en cuenta las perspectivas de los demás es una habilidad que lleva tiempo aprender.

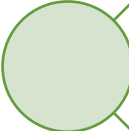




... constantemente **encuentren fallas en la posición del adulto**.
La crítica abierta de los adultos se reserva para los adultos con los que el joven se siente especialmente seguro.

... sean **demasiado dramáticos**.
Exagerar las opiniones y comportamientos de algunos adolescentes y adultos jóvenes es simplemente la forma de expresarse.

Desarrollo emocional

En este período desafiante, los adolescentes aprenden a **lidar con el estrés** y a **manejar las emociones**.





Aquí hay algunas sugerencias que pueden ser **útiles en las conversaciones para aumentar el sentido de identidad y fomentar el desarrollo emocional**:

-  **Elige preguntas no amenazantes** que les ayuden a definir su identidad cuando se comuniquen.
Por ejemplo: ¿Quién es tu ídolo? ¿Qué admiras de él/ella? ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre? ¿Cuáles consideras que son tus puntos fuertes?
-  **Escucha activamente sin juzgar.** Eso puede permitir realizar valores u opiniones y generar confianza.
-  **Haz preguntas abiertas.** Muestre un interés genuino que pueda ayudar al joven adulto a ampliar sus pensamientos sobre ideas y posibilidades. Evite las preguntas de "por qué" porque pueden parecer defensivas.
-  **Sé sensible a las emociones.** Esto puede ayudar a que el individuo se sienta comprendido si reflejamos su estado de ánimo y somos sensibles a la identificación de varias emociones.
-  **Crea un espacio para discutir temas morales y éticos.**
Esto puede animar a los adultos jóvenes a pensar en voz alta sobre estos temas.

Desarrollo conductual

Todos estos cambios también traen consigo nuevos comportamientos. La **asunción de riesgos y las decisiones drásticas** reflejan el **desarrollo de las habilidades de toma de decisiones** de los jóvenes para formar su identidad.

Los factores asociados a la resiliencia y a la prevención de acciones de riesgo son:

-  **Un ambiente familiar positivo:** ambiente seguro y afectuoso en la familia; Los estilos de crianza cálidos, cariñosos y respetuosos están relacionados con la resiliencia.
-  **Una relación estable y positiva con al menos una persona cariñosa:** el apego emocional positivo se asocia con la resiliencia.
-  **Inteligencia emocional y capacidad para afrontar el estrés:** las estrategias eficaces para hacer frente a situaciones difíciles son un predictor de una mejor calidad de vida en general.
-  **Expectativas realistas en materia de educación y empleo y apoyo adecuado:** las altas expectativas de participación y la prestación de altos niveles de apoyo individual a los jóvenes están relacionadas con una mayor resiliencia.

Resumen desde una perspectiva psicológica

En este período único e importante de la vida, los adultos jóvenes necesitan **hacer frente a su nuevo papel de ser independientes** de sus padres y **de su propia individualización**, y **experimentan la presión de la sociedad** para alcanzar hitos específicos de la vida.

Es importante mencionar que los jóvenes ya ...

- ... **se toman más tiempo para considerar cuestiones complejas antes de decidir un curso de acción.**
- ... están **menos influenciados** por el atractivo de las **recompensas conductuales.**
- ... son **más sensibles a los costes potenciales** asociados a su comportamiento.
- ... tienen un **mejor control de los impulsos desarrollado.**

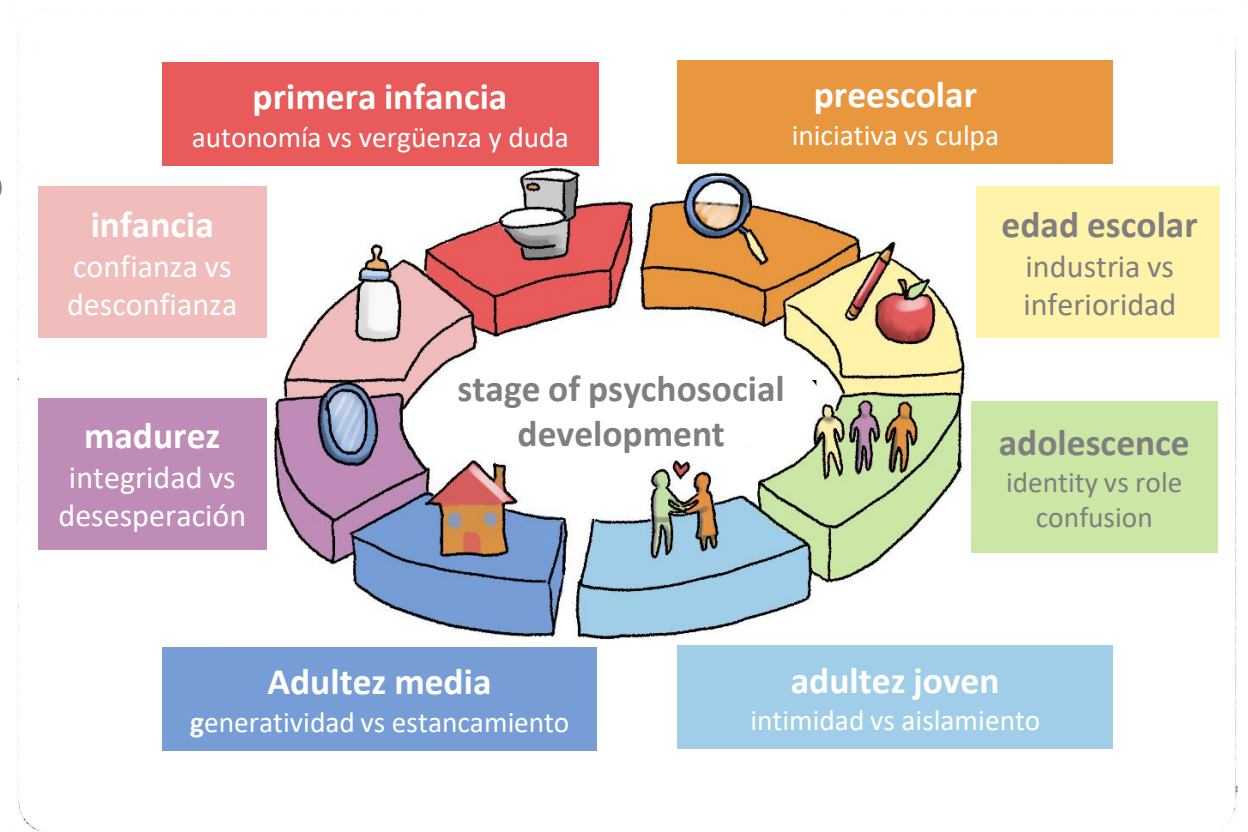
Teoría de las etapas de desarrollo de Erikson

La teoría de las etapas de desarrollo de Erikson incluye **ocho etapas del desarrollo psicosocial de la personalidad**.

Durante el desarrollo de la personalidad, una persona **pasa por estas etapas adquiriendo gradualmente las cualidades de cada etapa** a lo largo de su vida.

Cada etapa se define por **dos términos opuestos** y describe el desarrollo de las cualidades intrínsecas individuales de la personalidad en un contexto social.

El proceso de moverse a través de las etapas **se considera exitoso** cuando una persona está **más cerca del polo positivo de cada pareja** de la imagen.



[Fuente](#)

Edad adulta temprana

La **edad adulta temprana** es descrita por Erikson como un momento en el que uno se enfrenta al **conflicto fundamental entre la necesidad de cercanía y la soledad**.

Si logra madurar en una relación íntima, es probable que posteriormente forme con éxito relaciones cercanas con otras personas, incluso en el lugar de trabajo, en la escuela o en la vida personal.

Esto marca el **cumplimiento exitoso de la sexta etapa de desarrollo**.



[Fuente](#)

La edad adulta temprana como etapa crítica del desarrollo

Los adultos jóvenes experimentan enormes cambios y se espera que asuman nuevas obligaciones y responsabilidades. Esta expectativa existe independientemente del éxito o fracaso de estas **decisiones difíciles** y puede **influir fuertemente en las trayectorias de sus vidas**.

Aunque no se han producido cambios significativos en el desarrollo fisiológico y biológico a lo largo de muchas generaciones, **el mundo en el que evolucionan los jóvenes ha cambiado significativamente**.

El **entorno social cotidiano es más global y está más interconectado**, marcado también por una **mayor transmisión de conocimientos e información**, un **aumento de los riesgos**, una **movilidad social relativamente baja**, una **mayor desigualdad económica** y **avances en las tecnologías de la información y la comunicación**.

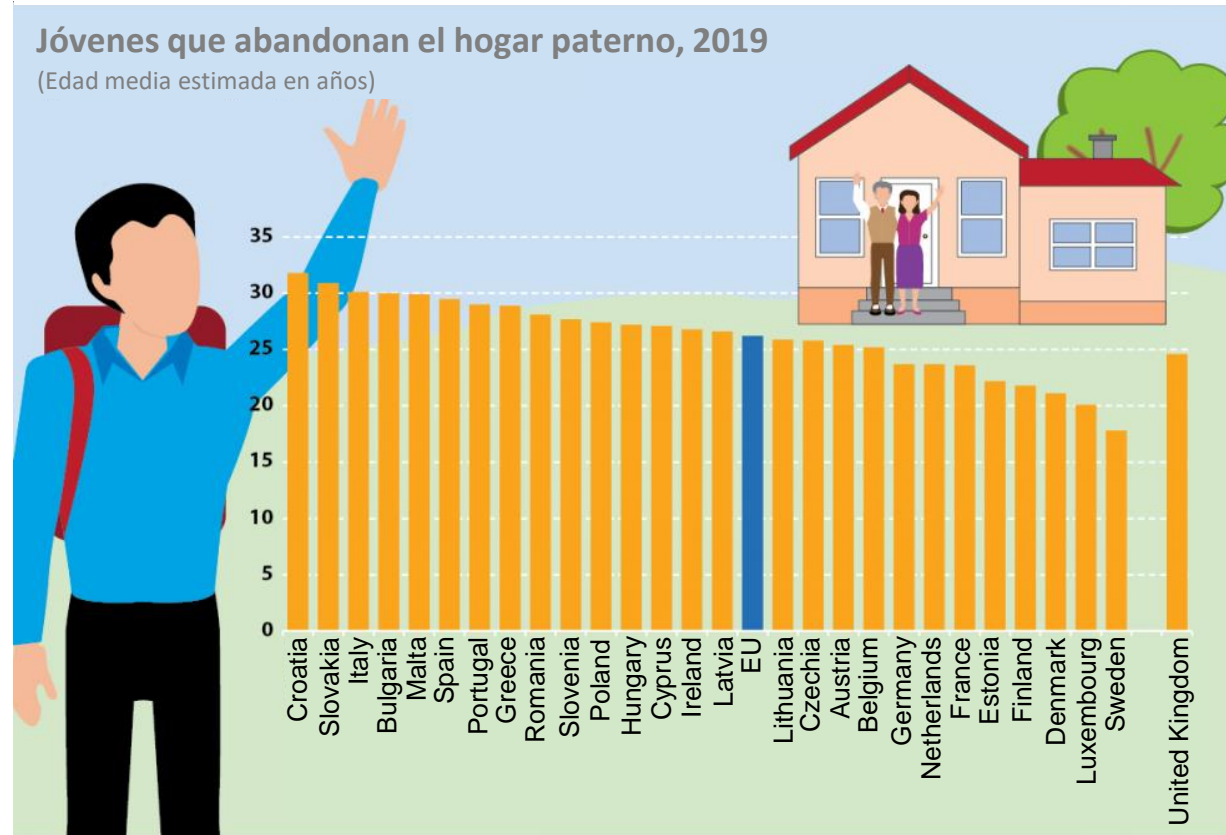


Fuente

Independencia y desarrollo individual

A pesar de los enormes avances de los últimos años, **el mundo actual no siempre crea las condiciones suficientes para la independencia y el desarrollo individual** de los jóvenes.

Por ejemplo, según Eurostat, la **edad de las personas que abandonan el hogar paterno está aumentando**, lo que también refleja la situación económica actual.



Fuente ec.europa.eu/eurostat



Capítulo 2: Los trastornos mentales más comunes entre los jóvenes





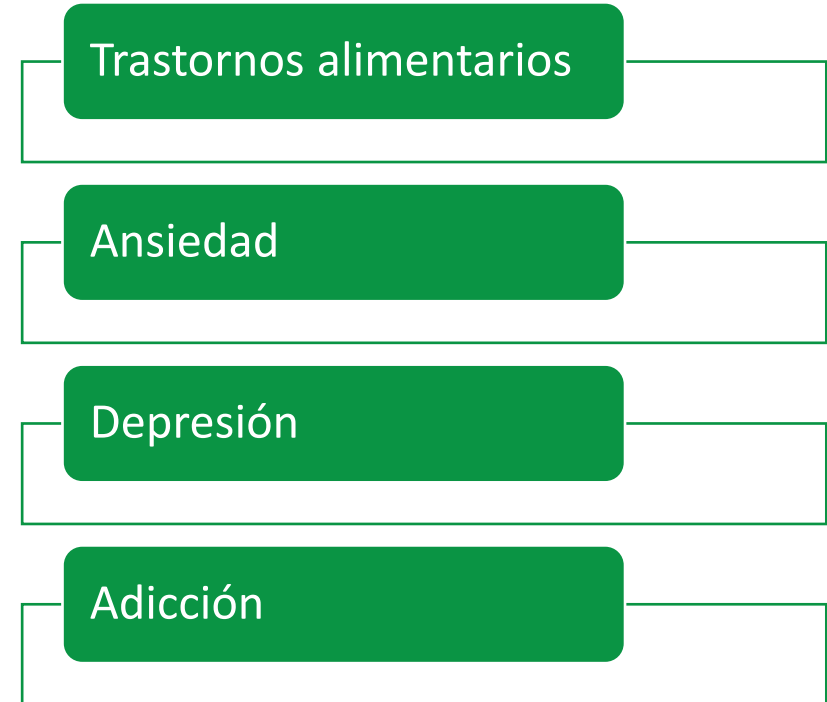
Trastornos mentales más comunes entre los jóvenes

Según la Fundación de Salud Mental, el **20% de los adolescentes pueden experimentar un problema de salud mental** en un año determinado.

El **50% de los problemas de salud mental se establecen a los 14 años** y el **75% a los 24 años**.

Según la OMS, las **principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes son la depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento**. Por lo tanto, este capítulo cubre los trastornos mentales enumerados en el gráfico de la derecha.

El **suicidio es la cuarta causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 29 años**.



Trastornos de la conducta alimentaria: cuadro clínico

- El peso del paciente es al menos un 15% inferior al peso esperado o el IMC es de 17,5 o menos (IMC = peso corporal (kg)/altura (m)²) In particular prepubertal patients have lower weight gain than expected for their age.
- Esta **pérdida de peso es autoinfligida** (dieta, ejercicio, laxantes, vómitos, etc.)
- El miedo al sobrepeso, **una imagen distorsionada del propio cuerpo** y pensamientos intrusivos sobre esta autoimagen están presentes.

Trastornos alimentarios

Ansiedad

Depresión

Adicción

Síntomas físicos

- pérdida de peso drástica
- pérdida de la libido
- síntomas gastrointestinales, dolor abdominal
- dificultad para concentrarse
- mareos, desmayos
- letargo o exceso de energía
- sensación de frío todo el tiempo
- irregularidades del sueño, irregularidades menstruales
- piel seca, uñas finas, adelgazamiento del cabello
- debilidad muscular
- cicatrización deficiente de heridas, función deficiente del sistema inmunitario

Trastornos alimentarios

Ansiedad

Depresión

Adicción

Síntomas mentales

- preocupación por comer en público
- preocupación por el peso, la comida, las calorías, los gramos de grasa o la dieta, limitar y restringir severamente la cantidad y los tipos de alimentos consumidos, negarse a comer ciertos alimentos, desarrollar rituales en torno a la comida
- excusas para evitar la hora de comer, negando sentir hambre
- miedo intenso al aumento de peso o a estar "gordo"
- vestirse en capas para ocultar la pérdida de peso o mantenerse caliente
- expresar la necesidad de "quemar" calorías, el ejercicio excesivo

Trastornos alimentarios

Ansiedad

Depresión

Adicción

Detección y prevención de trastornos alimentarios

Las estadísticas mundiales indican que **entre el 1 y el 4% de los jóvenes de entre 18 y 29 años experimentan un trastorno alimentario.**

¿Quién puede detectarlo?

- Padres
- Psicólogos
- Educadores en la escuela de los jóvenes
- Entrenadores deportivos
- Médicos de cabecera
- Otros especialistas

¿Cómo prevenirlo?

- Alimentación saludable racional y comidas comunitarias
- Actividades deportivas adecuadas, dietas y discusiones sobre el tema
- La educación de los padres, de los alumnos de las escuelas primarias y secundarias, y de los profesores y entrenadores

Ansiedad: cuadro clínico

La persona **manifiesta miedo y tensión durante al menos seis meses**. Se requieren al menos 4 de los síntomas que se enumeran a continuación. Uno de estos síntomas debe ser de naturaleza fisiológica.

- **Síntomas vegetativos:** sudoración; xerostomía; tembloroso; Palpitaciones
- **Pecho o abdomen:** sensación de ahogo; Dificultad para respirar; dolor o malestar en el pecho; náuseas o malestar abdominal.
- **Síntomas mentales:** desmayos; Mareos; inquietud; mareos; despersonalización o desrealización; Miedo a perder el control, la conciencia o la muerte
- **Síntomas generales:** sofocos de calor o frío; Sensaciones de entumecimiento u hormigueo
- **Síntomas de tensión:** tensión; dolor o molestia en los músculos; sensación de irritación o tensión mental insoportable; sensación de un nudo en la garganta; dificultad para tragar
- **Otros síntomas:** reacción exagerada a pequeñas sorpresas o emoción; disminución de la concentración; irritación constante; dificultad para conciliar el sueño.

Trastornos alimentarios

Ansiedad

Depresión

Adicción

Detección y prevención de la ansiedad

Los trastornos de ansiedad en adultos se observan en el **22,3% de las personas de 18 a 29 años**.

¿Quién puede detectarlo?

- Psicólogos
- Psicoterapeutas
- Terapeutas cognitivo-conductuales
- Psiquiatras
- Médicos de cabecera
- Otros especialistas

¿Cómo prevenirlo?

- Educación no excesivamente intensiva y controladora en la infancia
- Estilo de vida saludable
- Eliminación del estrés
- Forma de relajación, descanso suficiente o ejercicio físico
- Refuerzo de estrategias de afrontamiento que fortalezcan las habilidades de afrontamiento

Ejercicio de relajación

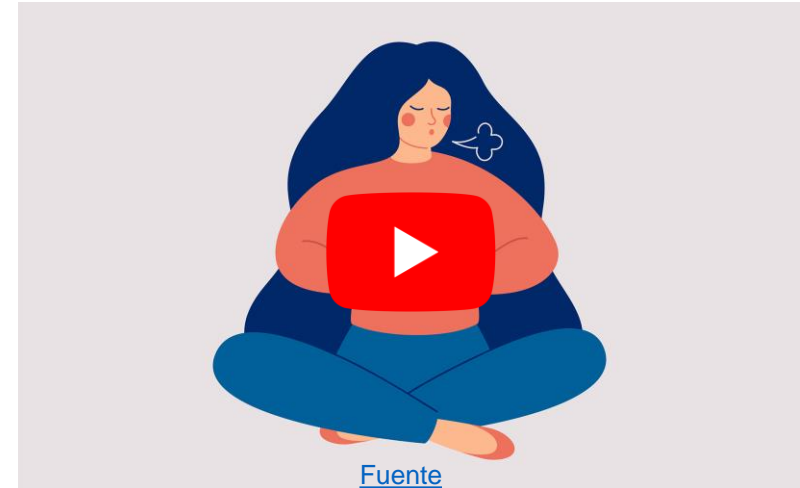
La relajación es una herramienta para ayudar a mantener un corazón más sano, reducir la tensión muscular, mejorar la función cerebral y ayudar a evitar la depresión, la ansiedad y el estrés.

Aumenta el rendimiento del sistema inmunológico y ayuda a aliviar los síntomas de muchos trastornos médicos y psicológicos.

Mira este video y prueba este breve ejercicio de relajación por tu cuenta.

¡Relajarse es importante!

Recomiende cualquier tipo de **técnica de relajación** a los demás como **refuerzo de la salud mental**.



[Fuente](#)

Depresión: cuadro clínico

El deterioro del estado de ánimo y la disminución de la energía y la actividad son típicos de la depresión. La autoestima y la confianza en uno mismo casi siempre disminuyen, y la culpa y los sentimientos de inutilidad son comunes incluso en casos leves.

El estado de ánimo deprimido fluctúa poco de un día a otro, no responde a las circunstancias y puede ir acompañado de síntomas somáticos, como despertarse varias horas antes de la hora habitual de la mañana con los mayores sentimientos de depresión experimentados por la mañana.

Dependiendo de la cantidad y la gravedad de los síntomas, un episodio depresivo se clasifica como leve, moderado o grave (profundo).

Trastornos alimentarios

Ansiedad

Depresión

Adicción

Síntomas de la depresión

- Estado de ánimo triste; pérdida de interés y placer en las actividades ordinarias; sentimientos de tristeza, desesperanza y/o irritabilidad
- trastornos alimentarios (generalmente inapetencia, pero puede incluir menos casos de comer en exceso)
- trastornos del sueño (insomnio, pero puede incluir menos casos de hipersomnias); apatía y pérdida de interés; fatiga y falta de energía
- declive o agitación motora; Problemas de concentración
- pérdida del sentido de sí mismo; sentimientos inapropiados de culpa e indignidad
- pensamientos de muerte y/o ideas suicidas

Trastornos alimentarios

Ansiedad

Depresión

Adicción

Detección y prevención de la depresión

La prevalencia de adultos que **experimentaron un episodio depresivo mayor** fue mayor entre los **individuos de 18 a 25 años, con un 18,6%**. Se pueden distinguir **tres tipos de prevención** (OMS, 2016).

¿Quién puede detectarlo?

- Médicos de cabecera
- Psiquiatras
- Psicoterapeutas
- Psicólogos clínicos
- Psicólogos de “counselling”
- Psicólogos escolares
- Otros especialistas

¿Cómo prevenirlo?

- **La prevención universal** se dirige a la población en general con la intención de aumentar la resiliencia y la salud mental (por ejemplo, todos los alumnos y estudiantes de una escuela seleccionada; todos los clientes de un hogar de servicios sociales, etc.)
- **La prevención selectiva** se dirige a las personas expuestas a factores de riesgo (por ejemplo, los hijos de padres con trastornos mentales).
- **La prevención indicada** se dirige a individuos con síntomas depresivos de nivel subclínico (p. ej., pacientes de medicina general que presentan síntomas depresivos subclínicos).



Adicción y abuso de sustancias

En medicina, la **adicción se considera una enfermedad** (es decir, no una mera manifestación de debilidad de carácter o voluntad) y la Organización Mundial de la Salud la define de la siguiente manera: **una condición mental o incluso física caracterizada por la presencia de un deseo o una necesidad abrumadora de introducir repetida y periódicamente una sustancia en el cuerpo.**

Trastornos alimentarios

Ansiedad

Depresión

Adicción



Características de una adicción

Mark M. Griffiths (2005) compiló una definición operacional de los siguientes **seis componentes que caracterizan una adicción:**

Preocupación: se refiere al estado en el que una actividad determinada se convierte en lo más importante en la vida de un individuo que pasa la mayor parte de su tiempo haciéndola o pensando en ella.

Cambios de humor: se refiere al efecto agudo en la psique del individuo que puede experimentar excitación o sentimientos de alivio.

Tolerancia: indica que el individuo necesita más actividad para lograr el efecto en comparación con los niveles iniciales.

Síndrome de abstinencia: a menudo representa irritabilidad y mal humor; Los síntomas clásicos de abstinencia están ausentes en las adicciones conductuales

Conflicto: es un componente clave y puede manifestarse tanto interpersonalmente (ej., como problemas en las relaciones o el empleo) como intrapsíquicamente (ej: sentimientos de pérdida de control o remordimiento)

Recaída: es un término para un retorno a patrones de comportamiento anteriores después de un período de abstinencia cuando el individuo alcanza un extremo con relativa rapidez.

El cuadro clínico de las adicciones y el abuso de sustancias

Las adicciones se pueden dividir según el objeto de la adicción en **dos grandes grupos: adicciones a sustancias y adicciones a no sustancias.**

Las adicciones a sustancias son, por ejemplo:

tipo alcohol-barbitúrico (por ejemplo, Diazepam, Lexaurin, Xanax, Neurol, Meproamat); tipo anfetamínico (drogas estimulantes); tipo de cannabis (por ejemplo, hachís, marihuana); tipo de cocaína; tipo alucinógeno (por ejemplo, mescalina, LSD); tipo opiáceo (por ejemplo, Alnagon); tipo de disolvente (por ejemplo, tolueno, acetona); Tabaquismo; el cafeinismo; alcoholism

Las adicciones no relacionadas con sustancias son, por ejemplo:

juegos de azar: un impulso irresistible de jugar, junto con el deseo de ganar; cleptomanía: la incapacidad de resistir el impulso de robar; erotomanía; adicción al trabajo; Adicción a la televisión, el teléfono y los videojuegos

Trastornos alimentarios

Ansiedad

Depresión

Adicción

Detección y prevención de adicciones

Para ser diagnosticado como adicto, una persona debe exhibir **al menos tres de los seis síntomas** enumerados anteriormente en el mismo **período de 12 meses**.

¿Quién puede detectarlo?

- Psiquiatras
- Psicoterapeutas
- Psicólogos clínicos
- Psicólogos de la salud
- Educadores terapéuticos
- Otros médicos sin especialización en psiquiatría
- Otros especialistas

¿Cómo prevenirlo?

- **Prevención primaria:** se busca la formación de condiciones óptimas para el desarrollo del individuo como ser bio-psico-social. La motivación para un estilo de vida saludable y el refuerzo de buenos hábitos son las ideas dominantes de la prevención primaria.
- **Prevención secundaria:** el objetivo es prevenir la aparición de trastornos del desarrollo social y psicológico, detectarlos en una fase precoz y proporcionar las medidas necesarias para las denominadas personas en riesgo o en peligro.
- **Prevención terciaria:** el objetivo es prevenir el deterioro de la enfermedad, eliminar el número de recaídas y las consecuencias de los fenómenos sociopatológicos. Está dirigido a personas que muestran signos o síntomas especiales de patología social.



Capítulo 3: Mantenimiento de la salud mental

¿Qué significa salud mental?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ofrece los **criterios básicos** por los cuales podemos examinar cómo nos va con nuestra salud mental.

Según los criterios de la OMS, estamos **mentalmente sanos** cuando...

- ... tener una **buena actitud hacia nosotros mismos**, es decir, cuando no nos dejamos abrumar por las emociones, no subestimamos ni sobreestimamos nuestras capacidades, nos aceptamos tal y como somos;
- ... **nos sentimos bien entre otras personas**;
- ... **somos capaces de manejar las demandas de la vida**: tratamos de manejar los problemas, planificar las cosas con anticipación, no tenemos miedo del futuro, aprovechamos las oportunidades que tenemos



Fuente:

Mantener la salud mental

- El mantenimiento de la salud mental se centra en las **condiciones necesarias para garantizar la salud mental**, el bienestar psicológico, el rendimiento y la mejora del funcionamiento mental.
- El mantenimiento de la salud mental **examina la psique humana en términos del potencial de estrés**, pero también se ocupa de la **prevención de las enfermedades mentales**.
- Incluye un conjunto de **medidas preventivas** para promover la salud mental.
- Además, toca **varias áreas** de la vida de una persona, ya que la **salud de una persona no es solo una condición física óptima, sino también psicológica**.



[Fuente](#)

Principios de salud mental

Modo de vida

dieta adecuada

dormir lo suficiente

evitar las sustancias adictivas

Régimen y composición adecuados del trabajo, actividades de ocio y descanso

biorritmos diarios

actividades diarias

gestión adecuada del tiempo

Relaciones de pareja, familia, amistad

el tiempo para la vida familiar y social debe reservarse a propósito.

apoyo social o clarificar hasta qué punto las personas que nos rodean son capaces de ayudar, escuchar o entender cuando más lo necesitamos.

Claridad sobre el concepto general de uno mismo, del mundo y del propio trabajo.

autoimagen positiva o conciencia de los aspectos positivos y negativos de uno mismo, apreciación de uno mismo

la proactividad y la acción, es decir, no solo reaccionar a lo que las circunstancias

reciprocidad, unión con otras personas

visión optimista del mundo, sentido del humor

10 consejos de salud mental



Source



Referencias



Referencias

World Health Organization (2004). Prevention of mental disorders: effective interventions and policy options: summary report / a report of the World Health Organization Dept. of Mental Health and Substance Abuse; in collaboration with the Prevention Research Centre of the Universities of Nijmegen and Maastricht. World Health Organization.
<https://iris.who.int/handle/10665/43027>

Bell, Beth (2016). Understanding Adolescents. 10.1007/978-3-319-33450-9_2. Available at:
https://www.researchgate.net/publication/305813308_Understanding_Adolescents

Committee on Improving the Health, Safety, and Well-Being of Young Adults; Board on Children, Youth, and Families; Institute of Medicine; National Research Council; Bonnie RJ, Stroud C, Breiner H, editors. Investing in the Health and Well-Being of Young Adults. Washington (DC): National Academies Press (US); 2015 Jan 27. 1, Introduction. Available at:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK284791/>

Developing Adolescence: Reference for Professional - American Psychological Association (APA). Available at: <https://www.apa.org/pi/families/resources/develop.pdf>



Referencias

Erikson, E. H, (1997). The life cycle extended and completed. Prague: Portal

Gymerska, Krssakova (2019). Beeing a human...that's enough. Psychohygiene in our lives. The Handbook for the Program Participants. Bratislava: Persona

<https://www.smporadna.sk/index/zivotny-styl?id=44>

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

<https://vedanadosah.cvtisr.sk/ludia/psychologia-a-pedagogika/zakladom-vsetkeho-je-prevencia-aj-voci-zavislostiam/>

<https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/statistics/children-young-people-statistics>

<https://nezavislost.sk/sk/o-zavislostiach/>

PhDr. Ingrid Hupková, PhD., Mgr. Kristína Liberčanová, PhD. : Drogové závislosti a ich prevencia. Pedagogická fakulta Trnavskej univerzity v Trnave



Referencias

<https://www.standardnepostupy.sk/>

[https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=File:Estimated average age when leaving the parental household 2019.png](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=File:Estimated_average_age_when_leaving_the_parental_household_2019.png)



Steps Forward to Meaningful Employment of young people with emotional well-being problems

Innovation in social care
iSocial
Foundation



UAB
Universitat Autònoma
de Barcelona



CHANCE B
GRUPPE



**Co-funded by
the European Union**

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.