

Salud Emocional

Bárbara Álvarez Manzano

15 abril 2023

Salud emocional en la actualidad

Infancia

Adolescencia

Juventud

Adulthood

¿Qué pasa cuando no estamos bien?

Emoción

vs.

Sentimiento

**Ansiedad
adaptativa**

vs.

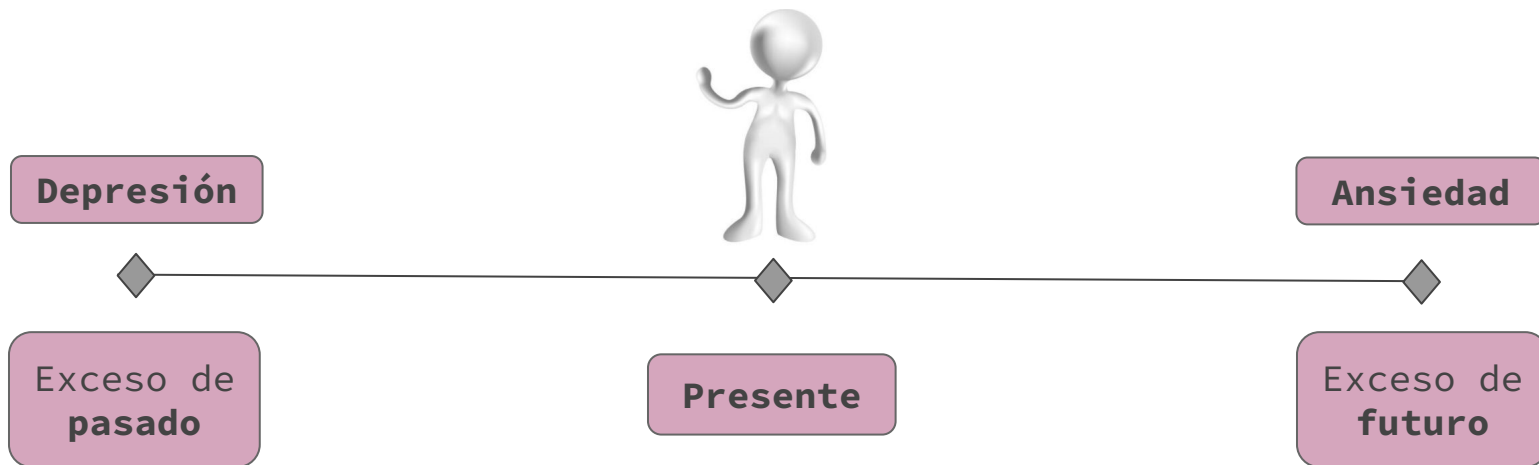
**Ansiedad
patológica**

Depresión

vs.

**Tristeza/mala
racha**

Ansiedad vs. Depresión



Ansiedad : señales

**Pensamiento y
emocionales**

Físicas



Relacionales

Señales de alerta de ansiedad

Físicas	Pensamiento y emociones	Relacionales
Cardiovascular: taquicardias, palpitaciones, palidez, rubor, aumentos de la presión arterial	Tenso, nervioso, hipersensible, excitable, alterado, inestable, molesto, cansado	Pega, expresa constantemente la necesidad de ayuda
Respiratorio: sensación de falta de aire, respiración acelerada	Temores (reales o irreales), aparición de ideas obsesivas, tiene pesadillas	Se convierte en una persona retraída, tímida y le cuesta relacionarse socialmente.
Dermatológico: manchas rojas, sudoración, hormigueo, picor, variaciones de temperatura	Pensamientos automáticos (esto es horrible, no lo aguantaré...)	
Muscular: temblores, tensión calambres, falta de tono muscular	Sentimientos de irrealidad	
Gastrointestinal: diarrea, náuseas, dolor abdominal	En estado de pánico aparece la sensación de muerte inminente, de perder el control de uno mismo	
Otros: dolor de cabeza, de tórax, impulsividad, insomnio, mareo, debilidad..	Abandono fácil de las tareas. En ocasiones, incapacidad para razonar	

Depresión : señales

**Pensamiento y
emocionales**

Físicas



Relacionales

Señales de alerta de depresión

Físicas	Pensamiento y emociones	Relacionales
Inquietud psicomotriz, inhibición, falta de comunicación	Tristeza, ira, culpabilidad, sentimientos de desesperanza, de inutilidad. Falta de emociones	Pueden ser desafiantes, retadores. Búsqueda de peleas para mostrar malestar
Enlentecimiento, estado de somnolencia, cansancio constante	Baja autoestima	Aislamiento social. Pérdida de interés en los demás
Alteración del apetito (- o +)	Distorsiones (soledad, vacío, incomprensión, autocrítica)	No tiene iniciativa para proponer actividades en el entorno
Alteraciones del sueño (insomnio, despertar precoz, sueño no reparador)	Dificultad para tomar decisiones	
Molestias físicas inespecíficas	Pérdida de interés, disminución de la capacidad para experimentar placer . En adolescentes: conductas de riesgo (sexual-sustancias-autolesiones-suicidio)	
	Problemas de atención y concentración, fallos de memoria (despistes, olvidos)	

Señales de alerta de depresión por edades

— — —

Primera infancia 3-6 años

- Malestar
- Decaimiento
- Pérdida o ganancia de peso
- Trastornos del sueño y retraso en el desarrollo

Segunda infancia 6-12 años

- Decaimiento
- Irritabilidad
- Quejas o aburrimiento constante
- Agitación motora
- Dolor de cabeza
- Dolor de abdomen
- Síntomas de ansiedad (separación, social, fobias)
- Trastornos de conducta

Adolescencia 12-18 años

- Ánimo triste
- Irritabilidad
- Aplanamiento emocional
- Trastornos de conducta y conductas de riesgo
- Sueño excesivo, aumento o descenso del apetito
- Ideación suicida

Preguntas claves en los centros educativos



Preguntas claves en los centros educativos

— — —

- **Motor:** En clase cómo le ven a **nivel de movimiento** (inquieto, mueve mucho alguna parte de su cuerpo, tiene algún tic, no se mueve prácticamente nada, parece que no tiene fuerza muscular, se sienta desplomado en la silla...)
- **Sueño:** En clase ¿tiene un **sueño** desmedido, se le ve agotado a horas que no debería estarlo, se cansa muy rápido aunque no haga grandes esfuerzos?
- **Atención y memoria:** ¿Tiene muchos despistes, olvidos o problemas para concentrarse?

Preguntas claves en los centros educativos

- **Estado de ánimo:** En clase ¿está constantemente **molesto**, **enfadado** o muy **irritable**? ¿se le ve **triste**? ¿Reacciona a las cosas que pasan a su alrededor o no hay respuesta? ¿Salta por cosas que no saltaba antes? ¿las respuestas que tiene a los que ocurre a su alrededor están ajustadas o son desproporcionadas?
- **Tareas de clase:** ¿es capaz de permanecer en ellas el mismo tiempo que los demás niños? ¿abandona muy rápido? ¿permanece más en la tarea hasta que cree que está perfecta? o incluso ¿la vuelve a repetir si no está satisfecho?

Preguntas claves en los centros educativos

- **Autoestima:** ¿Suele quitar valor a su esfuerzo o al trabajo que va realizando? ¿explica sus éxitos por el factor suerte? ¿pide ayuda constantemente? ¿necesita la aprobación de los demás o del profesor para avanzar en la actividad? ¿cómo se describe?
- **Placer:** ¿Sigue mostrando interés por las actividades que antes le gustaban?
- **Relaciones sociales:** ¿Se relaciona con los compañeros o prefiere estar sólo? ¿tiene buenas relaciones con los compañeros? ¿qué suele hacer en los recreos? ¿suele meterse en peleas o enfrentarse con sus compañeros?

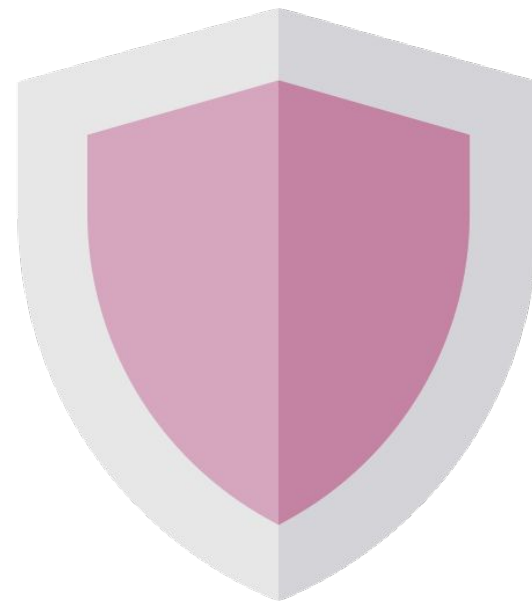
Preguntas claves en los centros educativos

- **Distorsiones:** ¿Ha expresado en algún momento sensaciones de soledad, culpa, remordimiento, vacío o falta de sentido? (ADOLESCENCIA)
- **Conductas de riesgo:** ¿Han detectado conductas de riesgo? (ADOLESCENCIA)

¿Se pueden prevenir la ansiedad y la depresión ?

Factores Protectores:

- Referente
- Grupo/Red
- Ocio
- Actividades de desarrollo
- Rutina
- Naturaleza



¿Se pueden prevenir la ansiedad y la depresión ?

Factores de Riesgo:

- Soledad
- Ausencia de referente
- Falta o imposibilidad de ocio
- Cambio brusco de rutina
- Falta de reacción del entorno



Estrategias de afrontamiento desde el hogar: Infancia

— — —

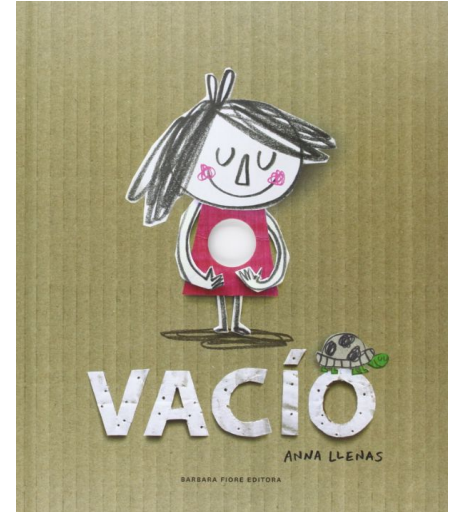
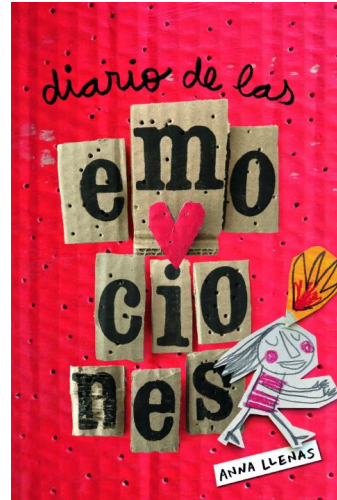
- **Comunicación** en casa (temas triviales, sin juzgar)
- **Vocabulario emocional** (estoy triste, enfadado, emocionado...)y explicación
- **Tiempo** compartido con REFERENTES
- Bajar la prisa, respeto de **ritmos**
- Actividades de **desarrollo**: cocina, dibujo, foto...

Estrategias de afrontamiento desde el hogar: Infancia

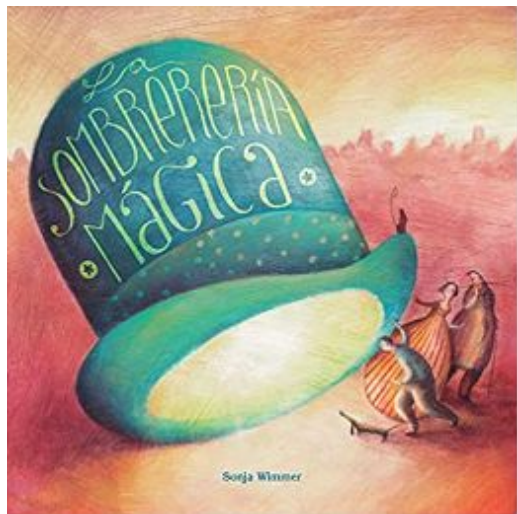
— — —

- Actividades donde puedan usar su **cuerpo** (manos, pies, cuerpo entero)
- Actividades en **grupo** (en el colegio, escuelas, deporte...)
- Actividades de **ocio**
- Actividades en la **naturaleza**
- **Rutina** y horarios

Cuentos



Cuentos



Estrategias de afrontamiento desde el hogar: Adolescencia

- **Comunicación** en casa (Temas triviales, sin juzgar)
- **Tiempo** compartido en casa, puntos y momentos de encuentro diario. ESTOY AQUÍ PARA TI, PASE LO QUE PASE
- **Vocabulario** emocional (estoy triste, enfadado, emocionado...)y explicación
- Bajar la prisa, respeto de **ritmos**
- Herramienta de **expresión emocional** (cuadernos de escritura, dibujo, teatro, boxeo, carrera...)
- Actividades de **desarrollo**: cocina, dibujo, foto, edición de vídeo...

Estrategias de afrontamiento desde el hogar: Adolescencia

— — —

- Pertenencia a distintos **grupos**, nuevas **actividades** (escuelas deportivas, manualidades, voluntariado, ocio para jóvenes...)
- Alternativas de **ocio** distintas
- Actividades en la **naturaleza**
- **Rutina** y horarios
- **Respeto** de su cuarto
- **Control** de los dispositivos móviles (horario, revisiones, guardado por las noches) <https://www.is4k.es/>

Recursos para el control de dispositivos móviles:

— — —

- INCIBE (Instituto Nacional de Seguridad)

<https://www.is4k.es/>

<https://www.is4k.es/preguntas-frecuentes>

<https://www.is4k.es/de-utilidad/herramientas>

Casos

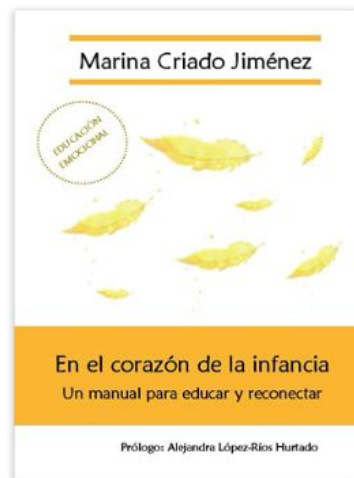
 Sergio

 Noa

 David LL.

Para ser un buen referente...

1. Grupo, red, entramado social de apoyo , iguales
2. Ocio , alternativas de recarga de energías emocionales
3. Área de desarrollo personal
4. Referente Personal
5. Rutinas
6. Contacto con la naturaleza



Factores protectores en las familias

1. Práctica: Nuestra Red



Muchas Gracias

