

# la **salud** **mental**



El presente “Orienta” detalla algunas observaciones e indicaciones relacionadas con la promoción del bienestar psicológico y el desarrollo de hábitos saludables para cuidar la “buena” salud mental. Asimismo, se citan algunas referencias y enlaces sobre estos contenidos (atención socioemocional de niños, niñas y adolescentes, desajustes y trastornos psicológicos, problemas de salud mental y enfermedades mentales...) que pueden resultar de interés para ampliar información y dar respuesta a aquellas cuestiones que puedan surgir en nuestro proceso de reflexión.

### ¿Qué se entiende por una buena salud mental?

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

Otra definición de mucho interés es la proporcionada por la Agencia de Salud Pública de Canadá (2015), que entiende por Salud Mental *“la capacidad que tenemos todos y cada uno de nosotros para sentir, pensar y actuar de manera que mejoramos nuestra capacidad para disfrutar de la vida y hacer frente a los desafíos que enfrentamos en un sentido de bienestar emocional y espiritual que respete la importancia de la cultura, la equidad, la justicia social, las interrelaciones y la dignidad personal”.*

Aplicando estas ideas y perspectiva a la experiencia de la salud mental en la infancia y la adolescencia, adaptándola, por supuesto, a sus singulares características evolutivas y de relación con el entorno, deberíamos hablar, así, del bienestar asociado a:

- Las competencias emocionales: autoconciencia, autorregulación emocional, automotivación.
- Las relaciones en el seno de la familia, con amigos, compañeros, profesorado, otros adultos.
- Al rendimiento escolar y otras actividades de aprendizaje y, entre otras, los intereses, las actividades de ocio y culturales, los intereses y proyectos...

En las dos definiciones citadas cobra especial relevancia la mención a la capacidad para enfrentarse a los muy diversos desafíos, adversidades y situaciones conflictivas a las que, sin duda, nos enfrentamos y vamos a enfrentarnos, bien con carácter normativo (hechos que más tarde o temprano van a surgir y que forman parte de la vida, de crecer, de madurar, etc. y situaciones complejas y difíciles, no esperadas y sobrevenidas, que impactan en nuestro día a día. Tener una buena salud mental debe considerarse compatible con:

- La incertidumbre
- Pasar malos momentos
- La tristeza o la desilusión
- La sensación de que en algún momento necesitamos “parar”
- El dolor y sufrimiento por algún acontecimiento sobrevenido.

El componente esencial es poder seguir hacia adelante, a pesar de esas circunstancias; compartiendo y pidiendo ayuda. Y siendo conscientes de que, junto a otros, todo es más sencillo de sobrellevar.

Es importante señalar, pues, que la buena salud mental no podemos relacionarla exclusivamente con que todo fluya en modo favorable. Debemos incorporar las capacidades y competencias para autorregularse y afrontar lo difícil y, como se ha apuntado ya, seguir. En estas situaciones, las redes de apoyo y los vínculos emocionales existentes son fundamentales.

Según la [Organización Mundial de la Salud](#), en el mundo, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece algún trastorno mental, como la [ansiedad](#), la [depresión](#), los [trastornos del comportamiento como el déficit de atención con hiperactividad](#), el [trastorno disocial](#), o la [ideación suicida](#). Los [trastornos de la conducta alimentaria como la bulimia o la anorexia](#) tienen asociada una mortalidad superior a la de cualquier otro trastorno mental.

UNICEF presentó en 2021 un interesante estudio de la situación mundial de la salud mental de la infancia ([En mi mente: promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia](#)). Este Informe, a pesar de salir a la luz tras la pandemia por COVID-19, contiene datos que fueron extraídos con anterioridad a la fecha en que se desató la citada pandemia. Y la información y conclusiones que presenta alerta sobre la necesidad de que la promoción del bienestar emocional y la prevención, detección e intervención de los desórdenes y trastornos sean prioridades de los Estados.

Diversos estudios de UNICEF recomiendan: escuchar a los niños, niñas y adolescentes y abrir la conversación pública para acabar con los estigmas; apoyar a las familias y personas cuidadoras para que puedan comprender mejor sus necesidades; garantizar que las escuelas apoyan la salud mental y son entornos protectores del bienestar emocional; y asegurar que todos los sectores, incluyendo los servicios de salud, cuentan con inversión suficiente para el acompañamiento, la prevención y la atención en salud mental, con un enfoque basado en la prevención, la promoción y el cuidado, que sea capaz de ofrecer una atención reforzada a los niños, niñas y adolescentes que están en condiciones de mayor vulnerabilidad.

## ¿Cuáles son los problemas de salud mental más frecuentes en los jóvenes?

No obstante, lo dicho, hemos de tener en cuenta que los trastornos psicológicos y las enfermedades mentales suponen una realidad en nuestro entorno. Y nuestros niños, niñas, adolescentes y jóvenes también se ven afectados. Nos referimos en este apartado a situaciones en las que la vida cotidiana de las personas se ve seriamente afectada. Refiriéndonos a las franjas de edad a que son objeto de este “Orienta”, destacaríamos las dificultades (en ocasiones, muy graves) para seguir con los ritmos y secuencias cotidianos en todos los ámbitos: en el ámbito escolar (seguimiento de las actividades, rendimiento académico...), en las relaciones interpersonales (desajustes y desórdenes en la interacción con familiares, amigos, compañeros, profesorado, aislamiento...), en los hábitos de ocio (abandono de las rutinas que hasta hace poco formaban parte de sus vidas). Y, muy importante, con la posibilidad de aparición de síntomas relacionados con el estado de ánimo (por, ejemplo, tristeza, irritabilidad, sensación de vacío...) o la ansiedad (sensación de perder el control, pueden incluso aparecer ideas obsesivas respecto a esa amenaza; y también puede haber déficit de memoria, atención, indecisión e inseguridad... Y algunos fisiológicos orgánicos, tales como taquicardia, hormigueo en las extremidades, tensión muscular o dificultad para respirar...)

## ¿Pueden las adicciones constituir un problema de salud mental?

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adicción como “un trastorno de salud mental y un trastorno del comportamiento caracterizado por la necesidad compulsiva de consumir una sustancia (por ejemplo, alcohol, drogas, tabaco...) o de realizar una actividad (adicciones comportamentales: como por ejemplo, el juego, sexo, trabajo...) a pesar de los problemas negativos asociados con dicho consumo o actividad”.

Las adicciones pueden tener un impacto grave en la salud física y mental de las personas y en su capacidad para llevar a cabo actividades importantes en la vida, como el trabajo y las relaciones personales.

La Comunidad de Madrid dispone de información de interés sobre prevención de diferentes tipos de adicciones.

## ¿Cómo detectar posibles disfunciones que pueden comprometer la salud mental?

Unicef alerta sobre algunos cambios que podemos percibir en el comportamiento de nuestros hijos, en su estado de ánimo o en el interés que muestran por sus actividades preferidas. Muchos de estos cambios pueden ser debidos a su normal desarrollo evolutivo y maduración, pero es importante buscar ayuda cuando persisten más de dos semanas e interfieren en la vida diaria:

- Sentirse muy triste o ausente durante más de dos semanas.
- Tratar de hacerse daño o tener la idea de hacerlo, hablar de suicidio.
- Experimentar un miedo repentino y abrumador sin motivo, que a veces incluye una respiración rápida o que se acelera el corazón.
- Participar en peleas o expresar el deseo de hacer daño a los demás.
- Una relación poco saludable con la comida, como comer demasiado, comer muy poco o una participación excesiva en actividades deportivas para perder peso.
- Preocupaciones o miedos intensos que obstaculizan las actividades diarias.
- Dificultad extrema para concentrarse o quedarse quieto.
- Consumo de drogas o alcohol.
- Adicciones comportamentales.
- Cambios de humor severos que causan problemas en las relaciones con familiares y amigos.
- Cambios drásticos en el comportamiento o la personalidad.

## ¿Qué podemos hacer si esto sucede?

Ya se ha expresado en el punto anterior que algunas de las señales citadas pueden deberse a los procesos propios del crecimiento y la maduración de nuestros niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Por tanto, es especialmente importante procurar valorar adecuadamente cuál o cuáles pueden ser la causa o causas de las diferentes conductas que han empezado a surgir.

Si comprobamos que se producen algunos de estos comportamientos y **se mantienen en el tiempo** y desestabilizan de manera sensible su vida, rutinas, hábitos, aficiones, responsabilidades, etc., parece adecuado seguir unos pasos básicos:

- Facilitar un momento para dialogar con confianza.
- Escuchar activamente.
- Dejar que exprese cómo se siente y qué le preocupa.
- Evitar juicios y prejuicios.
- Aportar la máxima seguridad y tranquilidad.
- Mostrar afecto, cariño y incondicionalidad.
- Mostrar la disposición para la ayuda y el acompañamiento.

Asimismo, puede ser de interés conocer cómo se desarrolla en su día a día en los diferentes espacios donde pueda tener actividad. Por supuesto, en el centro educativo, valorando solicitar una entrevista con su Tutor/a u Orientador. La idea es poder contrastar y valorar la situación del menor en ese contexto. Podríamos también tomar en consideración consultar en otros espacios (deporte, ocio, cultura, etc., donde pueda estar acudiendo ordinariamente.

La posibilidad de consultar también con un profesional de la red sanitaria (su pediatra o médico de familia en función de la edad) es una buena opción. Lo importante es, de manera discreta y respetuosa, poder ser asesorados y obtener información complementaria y que nos permita tomar otro tipo de decisiones. Familia y profesionales deben estar coordinados para que la intervención sea efectiva.

### La importancia de promover el bienestar emocional y prevenir los desajustes y trastornos psicológicos. ¿Qué recomienda la Organización Mundial de la Salud para cuidar la salud mental?

Decálogo OMS	
<p><b>Descansar correctamente.</b> Seguir una rutina a la hora de irse a dormir, es decir, acostarse y levantarse a la misma hora todos los días e intentar descansar al menos 8 horas diarias.</p>	<p><b>Mantener la comunicación.</b> Es importante mantener el contacto con otras personas. Socializar y hablar con las personas más cercanas ayuda a mejorar el bienestar personal.</p>
<p><b>Hacer ejercicio físico.</b> Realizar algún tipo de actividad física de manera regular puede ayudar a mejorar el estado de ánimo. Es recomendable que este ejercicio se realice al aire libre.</p>	<p><b>Relajarse.</b> Intentar conservar la mente relajada y reducir todo aquello que genera estrés. Disfrutar de los hobbies puede ayudar a mantenerse calmado.</p>
<p>Comer de forma saludable. Mantener una dieta equilibrada, evitando los azúcares, el alcohol o la cafeína, los cuales pueden agravar los problemas de salud mental.</p>	<p><b>Ponerse objetivos o metas.</b> Es interesante que diariamente se fijen unos objetivos que se puedan alcanzar y se establezcan prioridades en lo que se desea lograr.</p>
<p>Tener la mente ocupada. Disfrutar del tiempo libre realizando alguna actividad que nos haga sentir bien, ya sea solo o en compañía de otras personas.</p>	<p><b>Usar las nuevas tecnologías correctamente.</b> Reducir el tiempo que se le dedica a los dispositivos electrónicos puede ser clave para hallar un equilibrio en la vida.</p>
<p><b>Proyectar pensamientos positivos.</b> Gestionar los propios pensamientos enfocándolos hacia elementos positivos de la vida y sosteniendo siempre un sentido de esperanza.</p>	<p><b>Solicitar ayuda cuando sea necesario.</b> Hay que ser sincero con uno mismo y en caso de no sentirse bien, acudir a un profesional de la salud mental, el cual ayudará a encontrar las herramientas necesarias para sentirse mejor.</p>



## Enlaces y referencias de interés

- Comunidad de Madrid
  - [Prevención de los desajustes emocionales y psicológicos en la adolescencia: el papel de las familias](#)
  - [Centros de Apoyo y Encuentro Familiar](#)
  - [Trastornos de conducta alimentaria. Comunidad de Madrid](#)
  - [Prevención de adicciones. Comunidad de Madrid](#)
  - [Salud mental. Comunidad de Madrid](#)
  
- Organización Mundial de la Salud:
  - [Salud mental: fortalecer nuestra respuesta.](#)
  - [Salud Mental del adolescente](#)
  - [OMS y UNICEF: La UNESCO y la OMS instan a los países a que conviertan cada escuela en una escuela promotora de la salud](#)
  - [Cinco pilares esenciales para promover y proteger la salud mental y el bienestar psicosocial en las escuelas y los entornos de aprendizaje](#)

- UNICEF
  - [Guía ¿Cómo te ha ido el día? Save the children](#)
  - [En mi mente: promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia](#)
  - [Salud mental y bienestar emocional](#)
  
- Eventos del Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid
  - [Foro por la convivencia.](#)
  - [Encuentro Familia-Escuela 2022: Las adicciones tecnológicas, un desafío para todos](#)
  - [Prevención del suicidio en los centros educativos](#)
  - [Encuentro familia y escuela 2023: padres 4.0: respondiendo a nuevos retos, afrontando cuestiones de siempre](#)
  - [Guías para el alumnado, familias y docentes sobre una navegación segura](#)
  
- Orienta 8
  - [Educación emocional](#)
  
- Orienta 11
  - [Recomendaciones para el uso responsable de las tecnologías](#)



Orienta es una publicación periódica del Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid, con el propósito de favorecer una reflexión conjunta de la comunidad educativa que contribuya a una mejora permanente de la educación.



**Comunidad  
de Madrid**

Consejo Escolar

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN,  
CIENCIA Y UNIVERSIDADES

© **Comunidad de Madrid**

Edita: Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid

C/ General Díaz Porlier 35, 1.ª planta  
28001Madrid

Tel: 91 4208221

[consejoescolar@madrid.org](mailto:consejoescolar@madrid.org)

[www.madrid.org/publicamadrid](http://www.madrid.org/publicamadrid)

Edición: 03/2024

Publicación en línea en formato PDF

Publicado en España – Published in Spain



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la **Comunidad de Madrid** y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



[comunidad.madrid/publicamadrid](http://comunidad.madrid/publicamadrid)