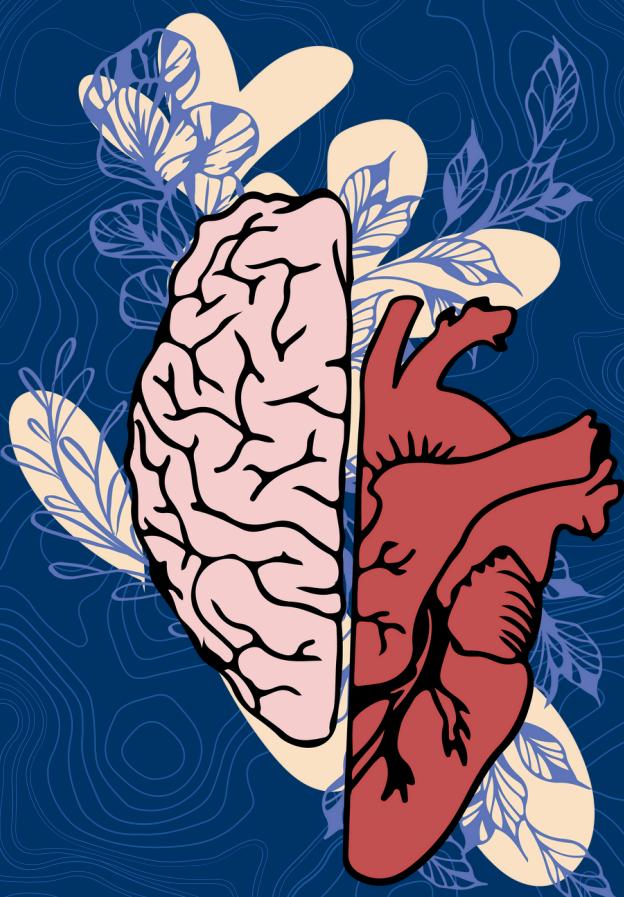


HEALTHY YOUTH



GUÍA 2025 DE RECURSOS Y MATERIALES LÚDICOS PARA JÓVENES SOBRE SALUD MENTAL

Healthy Youth:

Programa para impulsar agentes de salud entre jóvenes y adolescentes empleando el uso de la tecnología y redes sociales.



ÍNDICE



- | | | |
|----|---|-------|
| 1 | ¿Por qué esta guía? | 1 |
| 2 | Indicaciones y Propuestas de Desarrollo | 2-3 |
| 3 | Concepto y Consejos sobre Salud Mental | 4-5 |
| 4 | Contra los estigmas y prejuicios | 6-7 |
| 5 | Educación Emocional | 8-10 |
| 6 | Género, RRSS y Salud Mental | 11-12 |
| 7 | ¿Cuánto sabes sobre Salud Mental? | 13 |
| 8 | Biblioteca de materiales | 14 |
| 9 | Glosario de términos clave | 15 |
| 10 | Recursos de apoyo | 16 |

1

¿Por qué esta guía?

💡 ¿Sabías que 7 de cada 10 jóvenes sienten ansiedad o estrés en su día a día?

En la etapa de la juventud, los cambios son constantes y pueden generar grandes desafíos emocionales. Hablar de salud mental es fundamental para entender lo que nos pasa, pedir ayuda cuando la necesitamos y construir un camino hacia el bienestar.

Mitos y estigmas sobre la salud mental: Es crucial desmentir las creencias erróneas que rodean a la salud mental para fomentar un ambiente de apertura y apoyo.

- **Mito: "La salud mental es solo para los 'locos'".**
 - Realidad: La salud mental es parte integral de la salud general de todas las personas. Todos podemos experimentar desafíos emocionales en algún momento de nuestras vidas.
- **Mito: "Si eres fuerte, no necesitas ayuda".**
 - Realidad: Pedir ayuda es un signo de fortaleza y autoconocimiento. Buscar apoyo es un paso valiente hacia la recuperación y el bienestar.
- **Mito: "Los problemas de salud mental son una señal de debilidad".**
 - Realidad: Los problemas de salud mental son condiciones complejas influenciadas por factores biológicos, psicológicos y sociales, no por una falta de carácter.

**Sensibilizar sobre
la importancia
de la Salud Mental
y el bienestar
psicoemocional**

**Involucrar
a los/as jóvenes
y visibilizar
su perspectiva
y propuestas**



Esta guía nace para ayudarte a entender, cuidar y fortalecer tu salud mental, sin tabúes ni juicios. A través de juegos, dinámicas y consejos podrás conocer más sobre ti y tus emociones.



Web del proyecto: <https://agentesdesalud.ymca.es/>

Indicaciones previas



DESTINATARIOS/AS

Adolescentes y jóvenes de 15 a 29 años.



DURACIÓN

2 h + 2 h y 30 min por cada bloque de contenidos.

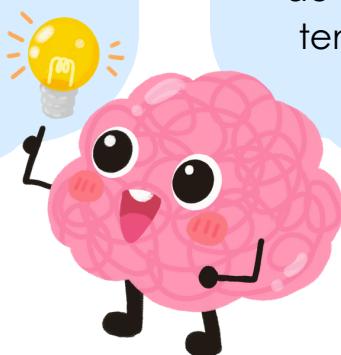
Se recomienda que las dinámicas sean lideradas por dos personas.

CARACTERÍSTICAS

Se trata de un conjunto de recursos que los/as referentes y educadores/as podrán utilizar y cuyo foco son los/as adolescentes y jóvenes. Ellos/as son los/as protagonistas.

Las propuestas buscan generar espacios seguros y participativos que inviten a hablar de lo que les pasa, identificar emociones y derribar tabúes y estigmas en torno a la Salud Mental.

También promueve el involucramiento y participación de adolescentes y jóvenes en la temática mediante acciones.



Propuestas de desarrollo



PRESENTACIÓN

Iniciar las actividades con la presentación de todas las personas. En caso de compartir el taller con otros adultos que no sean referentes directos de los/as adolescentes y jóvenes, presentarlos y explicar a quienes representan.



PROGRAMA

Estas dinámicas forman parte del programa Healthy Youth. Programa para impulsar agentes de salud entre jóvenes y adolescentes empleando el uso de la tecnología y redes sociales.



TIEMPO

Las actividades tienen una duración estimada y es totalmente adaptable a las características del grupo.

DESTINATARIOS

Adolescentes y jóvenes de diferentes localidades. Lo que surja de las dinámicas puede servir para ayudar a otros/as jóvenes.



NI BIEN NI MAL

Todo lo que se diga, opine o piense es valioso y tiene lugar. Nada está ni bien ni mal. Lo que se exprese durante las dinámicas es confidencial.



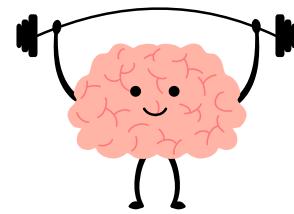
INTEREACCIÓN

Favorecer la participación y la interacción. Incentivar a los/as adolescentes y jóvenes a preguntar y compartir sus ideas.



2

Conceptos y consejos sobre Salud Mental



La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como un estado de bienestar en el cual un individuo puede desarrollar su potencial, afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad. No se trata simplemente de la ausencia de enfermedades mentales, sino de un estado positivo que permite a las personas funcionar de manera efectiva en diferentes aspectos de su vida.

Consejos para cuidar la salud mental:

- **Mantén una alimentación saludable:**
 - Una dieta equilibrada proporciona los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del cerebro y el cuerpo, lo que puede influir positivamente en el estado de ánimo.
- **Realiza actividad física regularmente:**
 - El ejercicio libera endorfinas, sustancias químicas que tienen efectos positivos en el estado de ánimo y reducen el estrés.
- **Establece rutinas y hábitos saludables:**
 - Mantener horarios regulares para dormir, comer y realizar actividades puede proporcionar una sensación de estabilidad y control, lo cual es beneficioso para la salud mental.
- **Conecta con otros y construye relaciones positivas:**
 - Las relaciones sociales sólidas son importantes para la salud mental. Busca apoyo en amigos/as, familiares o grupos que te hagan sentir bien.
- **Aprende a manejar el estrés:**
 - Identifica tus factores de estrés y desarrolla estrategias para afrontarlos de manera saludable, como la meditación, la respiración profunda o el tiempo para actividades placenteras.
- **Busca ayuda profesional cuando sea necesario:**
 - No dudes en consultar a un/a psicólogo/a o psiquiatra si sientes que no puedes manejar tus problemas emocionales por ti mismo/a.
- **Dedica tiempo a actividades que disfrutes:**
 - Realizar actividades recreativas, pasatiempos o hobbies puede ayudar a reducir el estrés y mejorar tu estado de ánimo.
- **Establece límites y aprende a decir que no:**
 - Es importante establecer límites saludables en tus relaciones y actividades para proteger tu energía y bienestar.
- **Practica la autocompasión:**
 - Sé amable contigo mismo/a y trátate con la misma compasión que le brindarías a un/a amigo/a.
- **Busca información sobre salud mental:**
 - Aprende sobre los trastornos mentales, sus síntomas y tratamientos para poder identificar problemas y buscar ayuda a tiempo.

Al seguir estos consejos, puedes fortalecer tu salud mental y mejorar tu bienestar general.

Actividades lúdicas



Esta sesión es introductoria a la temática de salud mental y se trabajarán ideas generales a través del debate. Para que sea una actividad más divertida, se han planteado varias dinámicas.

QUIZ



A través de un juego de verdadero y falso averiguaremos conceptos sobre la Salud Mental.

BINGO



Cada participante irá señalando en su cartón la imagen que corresponda hasta conseguir línea (todas las acciones de una misma fila en horizontal) o bingo si consigue tener todas las imágenes.

3

Contra los estigmas y prejuicios



En el ámbito de la salud mental, el estigma se refiere a las actitudes y creencias negativas hacia las personas con problemas de salud mental, que pueden llevar a la discriminación y al prejuicio.

El estigma se manifiesta en forma de estereotipos, prejuicio y discriminación, afectando la percepción que la sociedad tiene de estas personas, su acceso a servicios de salud y su inclusión social.

El estigma en salud mental se puede entender a través de varios componentes

ESTEREOTIPOS

Ideas preconcebidas y generalizaciones sobre las personas con problemas de salud mental, a menudo negativas y simplistas. Por ejemplo, la creencia de que todas las personas con problemas de salud mental son peligrosas o incapaces.

ESTEREOTIPOS

Actitudes negativas y los sentimientos (miedo, rechazo, etc.) que surgen a partir de los estereotipos. Un ejemplo sería sentir temor o repulsión hacia alguien que se percibe como mentalmente enfermo.

DISCRIMINACIÓN

Trato desigual o injusto hacia las personas con problemas de salud mental, basado en los estereotipos y prejuicios. Esto puede manifestarse en la falta de oportunidades laborales, exclusión social o falta de acceso a servicios de salud.

AUTOESTIGMA

Internalización de los estereotipos y prejuicios por parte de la persona con problemas de salud mental, lo que puede afectar negativamente su autoestima y recuperación.

ESTIGMA ESTRUCTURAL

Se refiere a las leyes, políticas y prácticas institucionales que perpetúan la discriminación.

El estigma en salud mental es un problema social que afecta la vida de muchas personas y obstaculiza su recuperación. Combatir el estigma requiere de acciones a nivel individual y social, incluyendo la educación, la promoción de la empatía y la denuncia de la discriminación.

Actividades lúdicas



Con esta sesión trabajaremos conceptos básicos de estereotipo, discriminación, prejuicio y estigma.

OCÀ ANTIESTIGMA



Realizamos grupos de 6 u 8 participantes, y a cada grupo se le entrega un dado y a cada participante un identificador (por ejemplo, un color). A ser posible habrá un/a educador/a referente por grupo para colaborar en la dinámica.

Tendrán que lanzar el dado y el/la participante con el número más alto comienza a jugar. Este/a participante volverá a lanzar el dado y deberá avanzar con su ficha por las casillas del tablero.

Cuando esté en la casilla correspondiente (en función del número que ha salido en el dado) deberá resolver la pregunta que aparece en el tablero y seguir las indicaciones.

Termina el juego cuando una persona completa el recorrido llegando a la última casilla (41) y la resuelve correctamente o al centro del tablero si el número del dado le ha llevado hasta allí.

TARJETAS



Se presentarán unas tarjetas para averiguar el estereotipo. De forma voluntaria irán resolviendo las tarjetas. Damos tiempo para que elijan el estereotipo y resolvemos promoviendo la reflexión individual y colectiva.

4

Educación emocional



La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta a la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los/as demás y tomamos decisiones.

Las emociones son reacciones psicofisiológicas intensas y pasajeras, tanto agradables como penosas, que experimentamos ante estímulos externos o internos. Estas reacciones son fundamentales para la adaptación, la supervivencia y el bienestar.

Las emociones se pueden clasificar en:

- **Emociones básicas:** Alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa, asco, desprecio y confianza.
- **Emociones complejas:** Se desarrollan a partir de las básicas y pueden ser más sutiles y matizadas, como la culpa, la envidia, la vergüenza.

Imagina que tus emociones son como un conjunto de herramientas. A veces son martillos, otras veces son pinceles. La educación emocional es aprender a reconocer cada herramienta, entender para qué sirve y cómo usarla de la mejor manera.

En términos más concretos, se trata de desarrollar la capacidad de:

- **Identificar tus emociones:** Reconocer lo que sientes en un momento dado, ya sea alegría, tristeza, enojo, miedo, etc. A menudo, las emociones son complejas y pueden mezclarse. La educación emocional te ayuda a desenredarlas.
- **Comprender tus emociones:** Ir más allá de simplemente sentir y entender por qué te sientes de cierta manera. ¿Qué desencadenó esa emoción? ¿Qué mensaje te está enviando?
- **Manejar tus emociones:** Una vez que las identificas y comprendes, aprendes a gestionarlas de forma saludable. Esto no significa suprimir lo que sientes, sino encontrar maneras constructivas de expresarlas y regularlas para que no te dominen. Por ejemplo, si sientes frustración, aprender a canalizarla de forma productiva en lugar de explotar.
- **Empatizar con los demás:** Una vez que entiendes tus propias emociones, es mucho más fácil comprender y conectar con las emociones de los demás. Esto es vital para su rol como agentes de salud mental, ya que les permitirá ofrecer un apoyo genuino y efectivo.
- **Tomar decisiones responsables:** Las emociones influyen en nuestras decisiones. La educación emocional te ayuda a no dejarte llevar por el impulso y a considerar cómo tus emociones pueden afectar tus elecciones y las de los demás.

El autoconcepto y la autoestima son dos conceptos clave en la salud mental, relacionados pero distintos. El autoconcepto es la imagen que tenemos de nosotros mismos, mientras que la autoestima es la valoración que hacemos de esa imagen. Ambos son fundamentales para el bienestar psicológico y pueden influir en cómo nos relacionamos con los/as demás y con nosotros/as mismos/as.

Autoconcepto:

- **Definición:** Es la percepción que tenemos de nuestras propias características, habilidades, roles y valores.
- **Componentes:** Incluye aspectos físicos, sociales, académicos y emocionales.
- **Desarrollo:** Se forma a lo largo de la vida a través de experiencias, interacciones sociales y reflexiones personales.
- **Impacto:** Un autoconcepto positivo puede llevar a una mayor confianza, assertividad y motivación para alcanzar metas.

Autoestima:

- **Definición:** Es la valoración global que hacemos de nosotros/as mismos/as, incluyendo nuestros sentimientos de valía personal.
- **Componentes:** Puede ser positiva (sentimiento de valía y aceptación) o negativa (sentimiento de insuficiencia e inseguridad).
- **Desarrollo:** Se relaciona con el autoconcepto y se ve influenciada por factores como el éxito, el fracaso, las relaciones interpersonales y la aceptación social.
- **Impacto:** Una autoestima saludable es esencial para la salud mental, permitiendo afrontar desafíos, establecer relaciones satisfactorias y tomar decisiones alineadas con nuestros valores.

Relación entre autoconcepto y autoestima:

- Ambos conceptos están interconectados y se influyen mutuamente.
- Un autoconcepto positivo puede contribuir a una autoestima alta, y viceversa.
- Una baja autoestima puede ser consecuencia de un autoconcepto negativo o de una valoración negativa de la propia imagen.

Importancia en la salud mental:

- Un buen autoconcepto y autoestima son pilares fundamentales para la salud mental.
- Favorecen la resiliencia, la capacidad de afrontar adversidades y la toma de decisiones saludables.
- La baja autoestima puede ser un factor de riesgo para la ansiedad, la depresión y otros problemas de salud mental.

Recomendaciones para mejorar el autoconcepto y la autoestima:

- Autoaceptación: Aceptar nuestras fortalezas y debilidades, reconociendo que nadie es perfecto/a.
- Autoconocimiento: Reflexionar sobre nuestras cualidades, logros y valores.
- Autocuidado: Cuidar nuestra salud física y emocional, incluyendo una alimentación equilibrada, ejercicio y descanso.
- Establecer metas realistas: Trabajar en objetivos alcanzables y celebrar los logros.
- Buscar apoyo: Hablar con amigos/as, familiares o un/a profesional de la salud mental si se necesita ayuda.

Actividades lúdicas



A través de estas actividades se profundiza en la identificación y el conocimiento de las emociones.

RUEDA DE LAS EMOCIONES



Con esta presentación queremos acompañar al alumnado a identificar sus emociones y poder aportarles un material valioso para visualizarlas. Un material que puedan tener siempre cerca y acudir a él en cualquier momento.

TABÚ



El objetivo del juego es que el/la jugador/a haga que sus compañeros/as adivinen la emoción.

Para ello, formaremos dos equipos que irán rotando la persona que representa la emoción. La persona con la tarjeta podrá utilizar cualquier otra palabra (excepto las tabú), contrarias de esa emoción, situaciones en las que la hayan experimentado, sensaciones corporales que provoca o cualquier otro modo que ayude a aclarar de qué emoción se trata para que su grupo adivine la emoción en un tiempo estimado de un minuto por tarjeta.

Si el grupo adivina la emoción, conseguirá un punto. Si el/la jugador/a dice una palabra tabú, perderá la oportunidad de ganarlo. Consigue la victoria el equipo que más palabras adivine.

Los equipos se irán rotando tanto en personas
a representar como en turno de adivinar
para que sean intercalados.

DOMINÓ



Cada ficha tiene dos partes (emoción y situación) que coinciden con una ficha por la izquierda y otra por la derecha. El juego de fichas se cierra sobre sí mismo y no sobra ninguna.

5

Género, RRSS y salud mental



¿Por qué hablar de género y salud mental? ¿Qué relación hay entre ambas?

El género influye en la salud y el bienestar en tres ámbitos: los determinantes de la salud relacionados con el género, incluida la interacción con otros determinantes sociales y estructurales; las conductas en la esfera de la salud en función del género; y la respuesta del sistema de salud en función del género.

Los estudios realizados por la **Organización Mundial de la Salud (OMS)** reflexionan sobre que hombres y mujeres pueden verse afectados del mismo modo por problemas de salud mental, pero hay enfermedades mentales más comunes o que se diagnostican más en mujeres que en hombres y viceversa.

Según la OMS eso puede deberse a que el género condiciona de forma directa las experiencias que vive una persona.

Factores influyentes:

- Factores biológicos: Las diferencias hormonales y genéticas pueden desempeñar un papel en la predisposición a ciertos trastornos.
- Factores psicosociales: Los roles de género, las expectativas sociales y las experiencias de discriminación pueden afectar la salud mental.
- Factores culturales: Las normas y valores culturales pueden influir en la forma en que se perciben y abordan los problemas de salud mental.

La OMS señala que es “imposible” examinar el impacto del género en la salud mental sin considerar la discriminación y la violencia de género. Por ello, subraya que los factores de riesgo de los trastornos mentales comunes afectan de manera desproporcionada a las mujeres: la violencia de género, las desventajas socioeconómicas, los bajos ingresos y la desigualdad de ingresos, el estatus y rango social bajo o subordinado y la responsabilidad incesante por el cuidado de los demás.

Por otro lado, los estereotipos también juegan un papel en el diagnóstico de la salud mental. Ellas son más propensas a ser diagnosticadas con depresión, ansiedad y trastornos mentales comunes. Según cifras de la OMS, las mujeres tienen un 48% más de posibilidades de recibir medicación psiquiátrica.

Además, la tendencia de los hombres a no pedir ayuda psicológica o no mostrar síntomas de depresión es otro de los motivos por los que hay algunos trastornos mentales que se diagnostican más a un género que a otro.

Actividades lúdicas



En esta sesión vamos a conocer por un lado la relación entre género y salud mental y por otro el impacto de las RRSS en nuestra salud mental. Reflexionaremos sobre estos conceptos y descubriremos su conexión.

LA MUJER Y LA SALUD MENTAL

Depresión

Ansiedad

Estrés

Suicidio

Sin cuestionar ni resolver dudas hacemos dos equipos y les presentamos a cada uno de los equipos diferentes tarjetas con Trastornos Mentales. Al mismo tiempo van a tener en frente dos murales con los símbolos representativos.

Cada equipo reflexionará si estas enfermedades mentales son más frecuentes en hombres o en mujeres y deberá situar cada tarjeta en el lugar que consideren.

EXPLORACIÓN DE REFERENTES



Malala Yousafzai:
• Activista pakistaní por la educación de las niñas.
• Sobrevivió a un intento de asesinato por parte de los talibanes.
• Ganadora del Premio Nobel de la Paz.
• Su lucha por la educación de las niñas es un ejemplo de valentía y determinación.



Marie Curie:
• Científica pionera en el campo de la radioactividad.
• Primera mujer en ganar un Premio Nobel y la única persona en ganarlo en dos campos científicos diferentes (física y química).
• Superó los prejuicios de género de su época para realizar investigaciones revolucionarias.

Podemos preguntar previamente al alumnado si conocen alguna mujer que haya superado un desafío, presentarlas directamente o hacer equipos con la información por separado para que por grupos identifiquen las cualidades y estrategias que estas mujeres utilizaron para mantener su fortaleza mental. Cada grupo comparte sus reflexiones con el resto de las participantes.

RRSS Y SALUD MENTAL ¿HAY EQUILIBRIO?

Esta es una dinámica que combina preguntas de reflexión con la creación de un contenido que promueva la responsabilidad de las RRSS.

Actividad 1. Discusión en grupo:

Comenzar la dinámica con una discusión en grupo sobre las redes sociales y su impacto en la salud mental.

Actividad 2. Creación de contenido:

Explicar a los participantes que el Día Mundial de la Salud Mental se celebra el 10 de octubre de cada año, con el objetivo de crear conciencia sobre los problemas de salud mental en todo el mundo y movilizar esfuerzos en apoyo de la salud mental.

6

¿Cuánto sabes sobre salud mental?

Con esta actividad buscamos desafiar conocimientos y percepciones sobre salud mental, identificar y desmantelar estigmas y estereotipos asociados a las emociones y el género, y fomentar una mirada crítica hacia el contenido en redes sociales.



- **Formación de equipos:** Dividir a los/as participantes en 4/5 equipos de 4/5 personas.
- **Lectura de preguntas:** Se proyecta y se lee la pregunta en voz alta. El equipo que quiera contestar levanta su tarjeta de grupo.
- **Respuesta:** El equipo más rápido da su respuesta.
- **Puntuación y explicación:**
 - Hay diferentes categorías de preguntas asociadas a tarjetas de colores. Cada color tiene una puntuación.
 - Si la respuesta es correcta, el equipo gana la tarjeta del color de esa categoría de preguntas que se traduce en recibir una puntuación. Si no es correcta habrá rebote a otro equipo.
 - Se abre debate final reforzar el aprendizaje y aclarar dudas.
- **Fin del juego:** El juego continúa hasta que se acaben las preguntas o el tiempo. El equipo con más puntos(tarjetas de colores) gana.

- **Mitos y Verdades (Salud Mental):** Enfocada en desmentir o confirmar afirmaciones comunes sobre las condiciones de salud mental.
 - **TARJETA VERDE – 1 PUNTO.**
- **Emociones al Descubierto:** Sobre la expresión, manejo y normalización de las emociones.
 - **TARJETA NARANJA – 2 PUNTOS.**
- **Género y Percepciones:** Cuestiona estereotipos de género (creencias generalizadas sobre las características, roles, comportamientos y apariencias que se consideran apropiados para hombres y mujeres) relacionados con la salud mental y las emociones.
 - **TARJETA MORADA – 4 PUNTOS.**
- **Redes Sociales: El Espejo Distorsionado:** Aborda cómo las redes sociales influyen en nuestra percepción de la realidad, la autoestima y la salud mental.
 - **TARJETA AMARILLA – 5 PUNTOS.**
- **¿Qué Harías? (Dilemas):** Preguntas de situación que invitan a la reflexión y a la toma de decisiones informadas.
 - **TARJETA ROJA – 6 PUNTOS.**



BIBLIOTECA DE MATERIALES

A continuación te dejamos una serie de links con los materiales necesarios para realizar las actividades explicadas en esta guía. Aún así, ¡siéntete libre de crear tus propios materiales para que se adapten más a ti o a tu estilo!

2

Conceptos y consejos sobre Salud Mental

BINGO

- [Cartones de Bingo](#)

OCA ANTIESTIGMA

- [Tablero de La Oca](#)
- [Respuestas del tablero](#)

5

Género, RRSS y salud mental

LA MUJER Y LA SALUD MENTAL

- [Fichas con trastornos](#)

EXPLORACIÓN DE REFERENTES

- [Tarjetas con referentes femeninos](#)

3

Contra los estigmas y prejuicios

OCA ANTIESTIGMA

- [Tablero de La Oca](#)
- [Respuestas del tablero](#)

TARJETAS

- [Tarjetas con estereotipos y sus respuestas](#)

6

¿Cuánto sabes sobre salud mental?

¿CUÁNTO SABES DE SALUD MENTAL?

- [Presentación y preguntas del juego](#)
- [Tarjetas A](#)
- [Tarjetas B](#)

4

Educación emocional

RUEDA DE LAS EMOCIONES

- [Rueda con emociones](#)

TABÚ

- [Tarjetas del tabú](#)

DOMINÓ

- [Fichas de dominó](#)



GLOSARIO DE TÉRMINOS CLAVES

- **Salud mental:** Estado de bienestar emocional, psicológico y social. Es la capacidad de una persona para afrontar el estrés normal de la vida, trabajar de manera productiva, contribuir a su comunidad y desarrollar su potencial.
- **Trastorno mental:** Un conjunto de síntomas emocionales, cognitivos y/o conductuales que causan un malestar significativo y que afectan el funcionamiento diario de una persona en áreas como el trabajo, la escuela o las relaciones sociales.
Jurídico
- **Ansiedad:** Estado emocional que se manifiesta como preocupación y temor excesivo ante situaciones o eventos que no representan una amenaza real o que son desproporcionados con respecto a la situación.
- **Depresión:** Trastorno del estado de ánimo que se caracteriza por sentimientos persistentes de tristeza, pérdida de interés o placer, y otros síntomas físicos y emocionales.
- **Estigma:** Marca social negativa o prejuicio asociado a una característica o condición, como un problema de salud mental.
- **Emoción:** Reacción psicofisiológica que representa modos de adaptación a ciertos estímulos de la persona cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante.
- **Mindfulness:** Práctica de prestar atención plena y consciente al momento presente, sin juzgar.
- **Resiliencia:** Capacidad de una persona para adaptarse y recuperarse frente a la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o fuentes significativas de estrés.
- **Autoestima:** Valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.
- **Empoderamiento:** Proceso por el cual las personas fortalecen sus capacidades, confianza, visión y protagonismo en la toma de decisiones y el control de sus vidas.

RECURSOS DE APOYO

Es importante recordar que buscar ayuda profesional es un paso valiente y que existen muchos recursos disponibles para apoyar la salud mental.

Líneas de ayuda:

- **Teléfono de la Esperanza:**
 - Es una organización que ofrece apoyo emocional y psicológico a personas en crisis.
 - En España, su número es el 717 003 717.
- **Teléfono ANAR:**
 - Dedicado a niños y adolescentes en riesgo.
 - Su número es el 900 20 20 10.
- **024 Línea de prevención del suicidio:**
 - Es una línea telefónica gratuita y confidencial disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, para personas con pensamientos, ideaciones o riesgo de conducta suicida, y para sus familiares y allegados.

Sitios web informativos:

- **Organización Mundial de la Salud (OMS):**
 - Ofrece información sobre salud mental, incluyendo trastornos, prevención y tratamiento.
 - Puedes encontrar recursos en su sitio web: who.int/es/mental_health
- **Confederación Salud Mental España:**
 - Esta organización ofrece información sobre la salud mental y donde encontrar ayuda en España.
 - Su sitio web es: saludmentalespana.org
- **National Institute of Mental Health (NIMH):**
 - Proporciona información sobre trastornos mentales, investigaciones y recursos.
 - Tiene información disponible en español.
 - Puedes encontrar recursos en su sitio web: nimh.nih.gov/get-involved/digital-shareables/espanol/recursos-para-compartir-sobre-la-salud-mental-en-espanol
- **itasaludmental.com:**
 - Ofrece información sobre la salud mental en adolescentes y los tratamientos que se ofrecen.
 - Puedes encontrar información en su sitio web: itasaludmental.com/tratamientos/unidad-salud-mental-adolescente

Aplicaciones móviles:

- Existen diversas aplicaciones que ofrecen herramientas para el manejo del estrés, la ansiedad y la depresión, como Headspace, Calm y Sanvello.

Proyecto Healthy Youth

YMCA

Healthy Youth:

Programa para impulsar agentes de salud entre jóvenes y adolescentes empleando el uso de la tecnología y redes sociales.

