

#NiSilencio NiTabú

Hablemos de salud mental

Manual de acompañamiento para facilitadores

MARCO CONCEPTUAL Y ORIENTACIONES

Inju!



Ministerio
de Desarrollo
Social

Ministerio
de Salud
Pública

unicef 

Autoridades

Dr. Felipe Paullier

Director del Instituto Nacional de la Juventud. Ministerio de Desarrollo Social

Dr. Horacio Porciúncula

Coordinador del Programa de Salud Mental. Ministerio de Salud Pública

Sr. Francisco Benavides Martínez

Representante de UNICEF Uruguay

Ni silencio ni tabú. Hablemos de salud mental. Manual de acompañamiento para facilitadores. Marco conceptual y orientaciones

Instituto Nacional de la Juventud, INJU

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF Uruguay

Ministerio de Salud Pública, MSP

Campaña:

Ni Silencio Ni Tabú

2022

Autores:

Juan Pablo Cibils

INJU: Cecilia Cristar, Leticia Palumbo, Vanina Ferrari, Victoria Licandro, Mariana Palomeque

UNICEF: Lucía Vernazza, Natalia Camiruaga, Victoria Blanc

Casa Madre: Leticia Soust, Eugenia Ladra, María Paz Mangado

Revisión y validación: MSP: Laura de Álava

Corrección de estilo: Leticia Ogues

Diseño gráfico editorial: Casa Madre | Estudio de comunicación

Impresión: IMPO

Primera edición: Montevideo, julio de 2022

Nota: La Convención Iberoamericana de Derechos de los Jóvenes refiere a todas las personas entre 15 y 24 años, mujeres y varones. Por cuestiones de simplificación en la redacción y de comodidad en la lectura, se ha optado por usar en algunos casos los términos generales los adolescentes y los jóvenes, sin que ello implique discriminación de género.

Índice

01.

#NiSilencioNiTabú

02.

Marco conceptual

03.

Orientaciones para
facilitadores y adultos
referentes

#NiSilencio NiTabú

#NiSilencioNiTabú es una campaña nacional de sensibilización sobre salud mental y bienestar psicosocial dirigida a adolescentes y jóvenes, que busca promover su involucramiento y participación en la temática, y hacer visible lo que piensan, lo que sienten y lo que proponen.

Su objetivo es romper el silencio que existe sobre el tema y derribar la percepción de que la salud mental es un tema tabú.

Público primario: adolescentes de 14 a 19 años.

Público secundario: jóvenes, educadores, docentes, referentes adultos, familias.

Componentes de la campaña:

Acciones en territorio: despliegue de actividades dirigidas a adolescentes y jóvenes, identificación de adolescentes y jóvenes voceros, articulación interinstitucional a nivel local.

Medios: ubicación del tema en agenda pública, realización de campaña audiovisual para plataformas digitales (redes sociales, páginas web).

Portal: sitio de soporte de contenidos para adolescentes y jóvenes, docentes, referentes adultos y familiares.

Marco general de la campaña:

Estrategia Nacional de Prevención del Suicidio 2021-2025 (Comisión Nacional Honoraria para la Prevención del Suicidio)

Plan Intersectorial de Prevención del Suicidio en Adolescentes y Jóvenes (2021-2022)

Ley Campaña Nacional de Concientización y Prevención del Suicidio Adolescente 2021 (Ley N° 19979)

Articulación de instituciones:

#NiSilencioNiTabú es una campaña interinstitucional nacional, liderada por el Instituto Nacional de la Juventud (INJU), con el apoyo de UNICEF y el Ministerio de Salud Pública (MSP). Cuenta con la participación de instituciones claves para lograr sus objetivos, que adhieren y colaboran con la campaña: Administración de los Servicios de Salud del Estado (ASSE); Administración Nacional de Educación Pública (ANEP); Ministerio de Educación y Cultura (MEC); Instituto del Niño y Adolescente del Uruguay (INAU); Instituto Nacional de Inclusión Adolescente (INISA); Ministerio de Desarrollo Social (MIDES), a través de la participación de Enlace Educativo, INMUJERES y el Departamento de Salud Mental; Secretaría Nacional del Deporte (SND), Agencia de Gobierno Electrónico y Sociedad de la Información y el Conocimiento (AGESIC); Medios Públicos; y secretarías y direcciones de Juventud de los gobiernos departamentales de todo el país. Asimismo, la Comisión Nacional Honoraria para la Prevención del Suicidio y sus estructuras territoriales acompañan la implementación de la campaña. Se destaca también la participación de adolescentes y jóvenes que aportan propuestas e iniciativas para la construcción de la campaña.

Propuesta creativa: #NiSilencioNiTabú

Para la definición del concepto y los contenidos de la campaña se llevaron adelante tres espacios de participación y discusión con adolescentes entre mayo y junio de 2022, con el fin de relevar sus percepciones y testear las propuestas y mensajes.

En estos espacios quedó en evidencia la pertinencia y la necesidad de la realización de la campaña y de la existencia de espacios que habiliten el intercambio entre pares.

A su vez, se manifestó la importancia de que sean los jóvenes los protagonistas de la campaña. Ellos quieren ocupar un rol más activo, que los coloque en el centro y sea una oportunidad para generar intercambio entre pares.

Ideas fuerza

Silencio

Fue la idea que más apareció en los grupos y refleja con contundencia la importancia de romper el silencio en relación con la salud mental. Adolescentes y jóvenes manifiestan de manera sostenida que su voz es silenciada, que sus palabras y sentimientos no son escuchados y que su opinión, en la mayoría de los casos, no es contemplada o es minimizada por el mundo adulto (familias, centros educativos, etc.).

En distintas situaciones expresan que no se los toma en serio y que muchas veces les dicen: “Esto te pasa porque sos adolescente, ya vas a estar mejor”. Por eso, su mecanismo es silenciar lo que sienten frente a un mundo adulto que no habilita ni promueve el diálogo.

Esta campaña invita a identificar las emociones y a hablar de ellas, a ponerlas en palabras.

Tabú

Fue un término llevado por los adolescentes y jóvenes a la discusión. La salud mental fue presentada por ellos como un tema tabú, asociado a lo no dicho, a lo que no se habla y a algo que se silencia social y culturalmente. La idea de tabú vinculada al estigma para hablar del tema apareció de forma recurrente.

Díada silencio/hablemos

Es pertinente apuntar a desarticular el mecanismo establecido como natural: silenciar lo que me pasa. Es por eso que la campaña propone ir por la díada silencio/hablemos, planteando de forma directa el síntoma y la solución. En definitiva, la campaña propone derribar ese silencio, apuntando a que se hable sobre el tema y buscando sensibilizar y educar en que el silencio no es un camino para alcanzar el bienestar.

Kit de recursos para el trabajo en territorio



INJU y UNICEF desarrollaron un kit de recursos para el trabajo en territorio y la implementación de la campaña a nivel nacional. El kit incluye una serie de contenidos y propuestas dirigidas a adolescentes y jóvenes para **sensibilizar** sobre la importancia de la salud mental y el bienestar psicoemocional, **involucrar** en el tema a jóvenes de todo el país y **visibilizar** su perspectiva y propuestas en su entorno y comunidad.



Se espera que este kit pueda acercar dinámicas, propuestas e información relevante para favorecer el autoconocimiento, la identificación de emociones y la comprensión de las vivencias propias y las de sus pares. También que permita colaborar con la naturalización de las conversaciones sobre salud mental y las emociones, y resaltar la importancia de las relaciones positivas para promover el bienestar psicoemocional.

Características del kit:

- Los recursos y materiales ponen foco en los adolescentes y jóvenes: ellos son los protagonistas.
- Las propuestas buscan generar espacios seguros y participativos que inviten a hablar de lo que les pasa, a identificar emociones y derribar tabúes y estigmas en torno a la salud mental.
- También promueven el involucramiento y la participación de adolescentes y jóvenes en la temática, a través de la generación de acciones locales, con la impronta de cada territorio, que permitan posicionar el tema en entornos y espacios de circulación local.
- El kit es una caja de herramientas con diferentes recursos que los referentes en territorio podrán utilizar, de acuerdo a la oportunidad y realidad de cada ciudad, localidad o institución en donde se implemente.

Contenido del kit

Pauta para aplicar el taller sobre salud mental en adolescentes y jóvenes

Manual de acompañamiento para facilitadores del taller

Materiales didácticos para intervención
(cartas, papelógrafo, dinámicas, juego de roles)

Materiales de difusión de campaña

Folletos para adolescentes y adultos

02. Marco conceptual

¿Qué entendemos por salud mental?

→ La salud mental es definida según la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un “estado de bienestar en el que la persona realiza sus capacidades, es capaz de hacer frente al estrés normal de la vida, de trabajar de forma productiva y de contribuir a su comunidad” (OMS, 2022). De acuerdo a esta definición, la salud mental nos permite ser conscientes de las propias capacidades, afrontar las tensiones normales de la vida y contribuir con nuestra sociedad.

La salud mental no es un estado estático, existe en un continuo que puede incluir períodos de bienestar y también períodos de angustia, la mayoría de los cuales nunca evolucionarán hacia un trastorno diagnosticable. Entender la salud mental desde este enfoque nos permite visualizar que en diferentes momentos seremos capaces de disfrutar de la vida, pero también podremos enfrentarnos a períodos de angustia y de estrés, e incluso sufrir trastornos mentales (UNICEF, 2021).

→ Uno de los grandes aprendizajes que nos dejó la pandemia es que la salud mental de todas las personas, pero especialmente de adolescentes y jóvenes, es profundamente sensible al entorno y a sus circunstancias.

→ Sin embargo, a pesar de la creciente toma de conciencia sobre las repercusiones del estado de nuestra salud mental en la vida cotidiana, el estigma asociado al tema sigue siendo una fuerza muy poderosa e impide que hablemos al respecto, que nos informemos y, lo más importante, que los adolescentes y jóvenes puedan obtener ayuda en los casos en que realmente es muy necesaria.

¿Qué entendemos por bienestar psicosocial?

La salud mental es el bienestar emocional, psicológico y social. La entendemos desde su multidimensionalidad y desde una perspectiva de desarrollo integral del ser humano.

El bienestar es el estado positivo de una persona, que puede definirse a partir de las siguientes dimensiones:

Bienestar intrapersonal: pensamientos y emociones positivas como la esperanza, la tranquilidad, la autoestima y la autoconfianza.

Bienestar interpersonal: las relaciones enriquecedoras, el sentido de pertenencia y la capacidad de sostener vínculos cercanos.

Habilidades y conocimientos: la capacidad de aprender, de tomar decisiones positivas, de responder eficazmente a los desafíos de la vida y de expresarse.

¿Por qué es importante cuidar la salud mental?

La salud mental afecta la forma en la que pensamos, sentimos y actuamos. Por eso es importante cuidar nuestra salud mental para atender y preservar nuestro bienestar. Además, la salud mental juega un papel fundamental en el cuidado de la salud física, y viceversa.

Es importante atender y cuidar nuestra salud mental, ya que gracias a ella es que podremos afrontar y resolver las distintas situaciones generadoras de estrés que encontraremos en nuestra vida cotidiana y contribuir con nuestra comunidad participando activamente y desplegando todo nuestro potencial. No podemos perder de vista que el riesgo de determinadas condiciones de salud mental en adolescentes y jóvenes aumenta cuando se encuentran bajo situaciones de vulnerabilidad.

Entre las poblaciones más afectadas se destacan aquellas que atraviesan situaciones de pobreza y violencia, o los jóvenes que se encuentran privados de libertad.

¿Es positivo hablar de lo que sentimos? ¿Por qué es difícil hacerlo?

Nos cuesta hablar de lo que nos pasa, más aún si los sentimientos están asociados a experiencias de sufrimiento. Vivimos en un tiempo en el que se promueve la disociación de estas vivencias, persiguiendo una utópica felicidad, asociada exclusivamente a lo placentero. Sin embargo, la felicidad y el sufrimiento coexisten a diario en nuestra vida.

Es fundamental, entonces, habilitar espacios para conversar, dialogar, quitar etiquetas y desarmar distintos tabúes que pueden existir acerca del tema. Al identificar lo que nos pasa, podemos ponerle nombre, informarnos sobre nuestras emociones y lograr ver que ya no estamos tan solos en nuestra vivencia. Compartir el dolor hará que duela menos.

¿De qué hablamos cuando hablamos de adolescencia y juventud?

La adolescencia representa una etapa del desarrollo en la que se consolida la transición de la niñez a la juventud. Según la OMS, la adolescencia es una etapa única y formativa, que abarca el período entre los 10 y los 19 años. Por otra parte, de acuerdo con la Convención Iberoamericana de Derechos de los Jóvenes, son jóvenes aquellas personas que se encuentran entre los 15 y los 24 años.

Si nos referimos a adolescencias y juventudes, en Uruguay la ley de creación del Instituto Nacional de la Juventud (INJU) refiere a la franja que se extiende desde los 14 años hasta los 29 años. Si bien no existe un consenso sobre las edades exactas que abarcan la adolescencia y la juventud, podemos señalar que durante estas etapas de la vida las personas atraviesan eventos y experiencias claves para su desarrollo y para construir una vida con proyectos.

No obstante, sí existe cierto acuerdo en que el comienzo de la adolescencia está marcado por los notorios cambios biológicos, transformaciones fisiológicas y físicas. En cuanto a su finalización, esta responde a cambios psicoemocionales que puede resultar más difuso identificar. Sin embargo, se reconoce al período de la adolescencia y la juventud con la ocurrencia de algunos eventos y experiencias claves para el desarrollo de las personas y fundamentales para la construcción de una vida con proyectos. Algunos de estos eventos claves pueden ser la salida del sistema educativo, el ingreso al mercado laboral, el abandono del hogar de origen y la formación de la propia familia (INJU y UNICEF, 2022).

La adolescencia y juventud son etapas con valor y riqueza en sí mismas, necesarias e importantes en donde tenemos infinitas posibilidades para el aprendizaje y el desarrollo de fortalezas.

(Marina, 2017)

Es importante aclarar que no debemos buscar definiciones precisas o categorías fijas a la hora de hablar de salud mental adolescente o joven, debido a que cada sociedad define la adolescencia y la juventud de acuerdo a sus parámetros culturales, sociales, políticos y económicos. Para abordar los problemas de salud mental en adolescentes y jóvenes es conveniente hablar de adolescencias y juventudes, en plural, en lugar de utilizar los términos en singular. No es posible homogeneizar la expresión solo por la edad, ya que, a pesar de la referencia a determinada etapa, son muy diversas las particularidades que la condicionan, incluso dentro de un mismo tramo etario.

En este período, las oportunidades sociales son tan fundamentales como los entornos familiares lo son durante la niñez para garantizar el bienestar psicoemocional (Krauskopf, 2018). Antes de definir los problemas de salud mental en la adolescencia y la juventud, es necesario subrayar que es posible observar dos extremos: o los problemas se minimizan por temor al estigma, o situaciones que podrían no configurar un problema grave se patologizan al extremo.

Características particulares de la adolescencia

(Siegel, 2014)

La búsqueda del riesgo

Una cantidad de aspectos vinculados a nuestras habilidades y desarrollo mejoran y maduran durante la adolescencia, pero durante esta etapa la exposición a sufrir heridas graves y a la muerte es tres veces superior que en la infancia o que en la vida adulta. ¿A qué se debe esto? A los cambios que sufre el cerebro adolescente. Por un lado, necesitaremos durante este tiempo experimentar cosas nuevas, pero por otro lado la exposición al peligro suele aumentar y sin ser plenamente conscientes de esto. La búsqueda de sensaciones nuevas, mezclada con la impulsividad adolescente, sumado a la tendencia de correr riesgos, y a que irá madurando la capacidad de retrasar las recompensas, hace un conjunto de características explosivas en el adolescente que no debemos minimizar y resulta de especial importancia guiar y acompañar.

La búsqueda de la independencia

Es esperable que durante esta etapa comience a alejarse de todo lo que le resulte conocido y familiar. Esto es lo que muchas veces los empuja a caer en situaciones que pueden resultar dañinas para sí mismo o su entorno. El período entre los 12 y 24 años está cargado de un gran potencial y de un poderoso papel constructivo para la innovación en áreas vinculadas con el arte, la tecnología y la música. Alejarse de lo conocido, de la manera tradicional de responder problemas hace que puedan pensar un mundo de otra manera. Para todo esto será fundamental construir un entorno participativo que efectivamente permita que estos adolescentes puedan expresarse, ser escuchados y no sólo eso sino que encuentren un lugar donde estas ideas se comiencen a concretar en algo tangible y real.

La búsqueda de la transición

En la adolescencia se dan dos grandes cambios, uno tiene que ver con cambios en nuestro cuerpo y emociones. El otro tiene que ver con el alejamiento de nuestros padres y la búsqueda de aceptación en sus iguales (pares) con quienes comienzan a identificarse. A medida que se da el alejamiento del mundo adulto el adolescente comienza a socializar con aquellos que son como ellos. Este proceso es vital para su propia supervivencia. El aumento de la interacción social ayuda a colaborar con los deseos adolescentes en un mundo para ellos totalmente nuevo. Lo que nunca debemos perder de vista es la comunicación entre adultos-adolescentes. Que los adolescentes van a distanciarse del adulto es esperable, que se aislen o se cierren totalmente no es saludable para nadie. Debemos entonces buscar mantener abierta la comunicación adulto-adolescente, debemos encontrarnos y conectarnos a pesar de los desafíos que por momentos esto implique.

¿Por qué es importante abordar los temas de salud mental en la adolescencia y juventud?

La salud mental es un tema de interés de los adolescentes y jóvenes. Este interés se recoge en diversos ámbitos de participación donde los jóvenes piden información y herramientas para aprender a manejarse frente a situaciones que son nuevas para ellos. Estas vivencias en algunos casos pueden despertarles mucho miedo, ya que pueden sentirse incomprendidos por el entorno y por ellos mismos.

El aislamiento, el confinamiento y la ausencia de interacciones sociales debido a la pandemia por COVID-19 despertaron en los jóvenes aún mayor interés en profundizar sobre la salud mental y evidenciaron como nunca la necesidad de contar con elementos de protección de su salud mental.

Son muchos los factores que afectan la salud mental de las personas, cuantos más sean los factores de riesgo a los que están expuestos los adolescentes y jóvenes, mayores serán los efectos que puedan tener para su salud mental. Algunos de los factores que pueden contribuir al estrés son la exposición a la adversidad, la presión social de los compañeros y compañeras y la exploración de la propia identidad.

La exposición a estas situaciones estresantes puede tener impactos a largo plazo en su desarrollo y en su capacidad para crecer, aprender y participar en relaciones saludables. Algunos jóvenes corren mayor riesgo de padecer trastornos de salud mental a causa de sus condiciones de vida o de una situación de estigmatización, violencia, discriminación, exclusión o falta de acceso a servicios y apoyos de calidad.

Durante la adolescencia existe claro riesgo de desarrollar un trastorno mental. Muchos trastornos mentales son causados por una combinación de factores biológicos, ambientales, psicológicos y genéticos. De todas formas, la manifestación propia de la adolescencia puede hacer pensar en la existencia de patologías o enfermedades que, sin embargo, son parte del proceso adolescente.

Erróneamente, puede pensarse que la presencia de sufrimiento es signo de un problema de salud mental, cuando, en ocasiones, el sufrimiento y el dolor son producto de la toma de conciencia de una situación dolorosa o compleja y no de una patología. Pero también ocurre con frecuencia que se pasan por alto trastornos psiquiátricos ocultos bajo fachadas de inestabilidad, cambios de humor o inhibición.

Contar con abordajes y espacios adecuados para que se puedan escuchar y comprender o atender las dificultades que expresan adolescentes y jóvenes es una condición del trabajo en salud mental.

Ansiedad y depresión. Punto de partida

(Organización Panamericana de la Salud, 2017. p7)

Los trastornos depresivos se caracterizan por un sentimiento de tristeza, pérdida de interés o de placer, sentimientos de culpa o autoestima baja, alteraciones del sueño o del apetito, fatiga y falta de concentración. La depresión puede ser duradera o recurrente, de modo que deteriora sustancialmente la capacidad de la persona de desempeñar su trabajo o rendir en sus estudios, o de hacer frente a su vida cotidiana. En su forma más severa, la depresión puede conducir al suicidio. Los trastornos depresivos incluyen dos subcategorías principales:

- ➔ Trastorno o episodio depresivo mayor, que presenta síntomas como un estado de ánimo deprimido, pérdida de interés y de la capacidad de disfrutar y disminución de la energía; dependiendo del número y gravedad de los síntomas, un episodio depresivo se clasifica como leve, moderado o severo;
- ➔ Distimia, una forma persistente o crónica de depresión leve; los síntomas de distimia son similares a los de un episodio depresivo, pero tienden a ser menos intensos y más duraderos.

La ansiedad es una reacción emocional normal frente a situaciones que evaluamos como amenazantes. La persona logra enfrentar la situación que lo atemoriza gracias a su ansiedad. Por eso valoramos su función adaptativa. El miedo o temor que siente la persona cuando responde con ansiedad puede identificarlo también en reacciones físicas como tensión, palpitations, respirar más agitado, manos sudorosas entre los más frecuentes. Cuando es desproporcionada la reacción con la situación amenazante, o cuando este miedo ya no es temporal (las reacciones se vuelven cotidianas y la persona no puede manejarlas) estamos entonces frente a posibles trastornos de ansiedad.

Los trastornos de ansiedad se refieren a un grupo de trastornos mentales caracterizados por sentimientos de ansiedad y temor, que incluyen los siguientes trastornos: trastorno de ansiedad generalizada, trastorno de angustia, trastorno de ansiedad fóbica, trastorno de ansiedad social, trastorno obsesivo-compulsivo (TOC) y trastorno de estrés postraumático (TEPT).

Al igual que la depresión, los síntomas pueden ser de leves a severos. La duración de los síntomas que presentan habitualmente las personas con trastornos de ansiedad los convierte en trastornos crónicos, más que episódicos.

¿Por qué es relevante realizar una campaña de sensibilización sobre salud mental y bienestar psicosocial para adolescentes y jóvenes?

A nivel mundial, uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece algún trastorno mental (OMS, 2021). La depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad entre los adolescentes. El suicidio es la cuarta causa de muerte en el mundo entre los jóvenes de 15 a 19 años (OMS, 2021). En Uruguay, de acuerdo a la Encuesta Nacional de Adolescencia y Juventud (ENAJ) de 2018, el 14,4% de los adolescentes y jóvenes se han sentido tan tristes o desesperados que dejaron de hacer sus actividades habituales por dos semanas seguidas o más tiempo. Esa proporción representa aproximadamente a 132.000 jóvenes, de los cuales la mitad tienen entre 18 a 24 años (INJU y UNICEF, 2022). El hecho de no ocuparse de los trastornos de salud mental de los adolescentes y jóvenes tiene consecuencias que pueden extenderse a lo largo de toda la vida, perjudicando la salud física y mental de la persona y restringiendo sus posibilidades de llevar una vida plena.

Quando aludimos a los factores que constituyen un problema para la salud mental, hacemos referencia a que esta depende y está en relación directa con el ambiente, el entorno y los factores microsociales —edad, sexo, etnia, vivienda, familia, situaciones de violencia, oportunidades de educación y participación, entre otras— y macrosociales —cuestiones de género, pobreza, cambio climático, conflictos y desastres naturales, cultura y otros factores del contexto— (INJU y UNICEF, 2022). Por eso, cuando hablamos de salud mental desde una perspectiva no patologizante, nos referimos a que el bienestar de los adolescentes y jóvenes está influenciado directamente por los apoyos que reciben de su familia, la comunidad educativa y el entorno, los soportes y acompañamientos que los contienen, y el acceso a derechos y oportunidades que encuentran en su contexto.

Los problemas de salud mental son expresiones de malestar o sufrimiento que, si bien pueden no configurar un trastorno psicopatológico, deben ser escuchados y abordados. Las manifestaciones de este malestar pueden tener mayor expresión en lo somático, en lo psicológico, en la conducta, en el cuerpo o abarcar más de un área (INJU y UNICEF, 2022).

- Manifestaciones somáticas: quejas y comentarios de los adolescentes acerca de su cuerpo (fatiga, insomnio, pesadillas, dolores de espalda, cefalea, dolor abdominal, problemas dermatológicos).
- Manifestaciones psicológicas: quejas y comentarios de los adolescentes concernientes a su estado psicológico (nerviosos, deprimidos, ganas de llorar, aburrimiento, ideas de suicidio, irritabilidad, soledad, sensación de inadecuación, problemas académicos).
- Percepción del cuerpo (se perciben con sobrepeso o bajo peso, con defectos, con dudas e inquietudes por su identidad sexual).
- Problemas de conducta: autolesiones, heteroagresividad, trastorno en la alimentación, consumos, conductas de riesgo, transgresiones graves, conductas delictivas.

Mitos y tabúes sobre salud mental en la adolescencia y juventud

Mito	Verdad
Un trastorno de salud mental es un signo de debilidad; si la persona fuera más fuerte, no tendría esta condición.	Un trastorno de salud mental no tiene nada que ver con ser débil o con la falta de fuerza de voluntad. No es una condición que las personas elegimos tener o no tener. De hecho, reconocer la necesidad de aceptar ayuda para un trastorno de salud mental requiere mucha fuerza y coraje.
Solo necesitas cuidar tu salud mental si estás “loco”.	Todos podemos hacer cosas para mejorar nuestro bienestar y salud mental, al igual que realizamos actividades y adoptamos hábitos saludables para cuidar nuestra salud física.
Los adolescentes y jóvenes no tienen problemas de salud mental, esas son cosas que solo le pasa a los adultos porque tienen más responsabilidades.	Los adolescentes y jóvenes también pueden tener problemas de salud mental. De hecho, a nivel mundial 1 de cada 7 adolescentes tiene algún trastorno de este tipo, pero muchas veces se confunden con manifestaciones propias de la etapa adolescente como la irritabilidad, cambios de humor, e inestabilidad emocional y por lo tanto no se diagnostican, ni se tratan. Además, el suicidio es la cuarta causa de muerte más frecuente entre las personas de 15 a 19 años en el mundo.
Los jóvenes a los que les va bien en la educación y tienen muchos amigos no tienen problemas de salud mental porque no tienen nada por lo que estar deprimidos.	La depresión es un trastorno de salud mental común que se relaciona con factores sociales, psicológicos y biológicos. La depresión puede afectar a cualquier persona, independientemente de lo buena que parezca su vida a primera vista. Los jóvenes a quienes les va bien en la educación pueden sentir la presión de tener éxito, lo que puede causarles ansiedad o generarles tensiones en el hogar. También pueden experimentar depresión o ansiedad sin ningún motivo que pueda identificarse fácilmente.

03. Orientaciones para facilitadores y adultos referentes

**HABLEMOS DE SALUD MENTAL:
Orientaciones para acompañar a adolescentes y jóvenes**

¿Cómo iniciar una conversación sobre salud mental?

Si bien puede resultar incómodo, hay que ser claros y directos, no esquivar las preguntas complicadas y abordar estos temas de manera empática sin que los otros se sientan culpables por sus vivencias. Por desafiante que pueda parecer hablar de estos temas, muchas veces los jóvenes tienen necesidad de ser escuchados con atención y paciencia, para poder expresarse libremente en un ambiente confiable.

La persona que pregunta, que observa y registra deberá tener presente que para los jóvenes sentirse incomprendidos por el mundo adulto, sumado a la poca escucha que señalan recibir de este, despierta muchas veces vergüenza por lo que sienten. Por eso resulta fundamental no culpabilizar, habilitar que puedan hablar de lo que no suelen hablar, no juzgar ni etiquetar, colaborar en derribar prejuicios que muchas veces están de fondo generando que estos temas se vuelvan tabú.

**Qué hacer si un joven nos pregunta:
¿cómo puedo ayudar a un amigo que veo que está sufriendo?**

Muchas veces perdemos de vista el valor de acompañar, de estar ahí. Hay situaciones donde no hace falta decir sino estar, escuchar, habilitar que mi compañero pueda compartir conmigo sus sentimientos, apoyar emocionalmente, no juzgar las emociones, escuchar más que hablar, evitar aconsejar, respetar lo que nos dice y si es necesario contactar con un adulto o red para poder intervenir y sostener.

¿Cómo ayudar a los jóvenes que atraviesan problemas de salud mental?



Estar atentos a posibles señales.

La ansiedad y la depresión son problemas bien diferentes, pero comparten algunos indicadores. Es importante observar cambios en el comportamiento de los adolescentes: pérdida de apetito, alteraciones en sus patrones de sueño, entre otras. Un adolescente o joven con problemas puede expresar preocupación excesiva, desesperanza o tristeza profunda.



Acercarse con sensibilidad.

Si queremos iniciar una conversación con alguien que podría estar pasando por dificultades, tenemos que ser claros y directos, no evitar las preguntas difíciles y abordar el tema con empatía y sin culpabilizar.



Ofrecer formas saludables de manejar las emociones.

Es recomendable fomentar las prácticas saludables que ayudan al bienestar psicológico, mental y físico, como identificar las emociones, reflexionar sobre lo que nos pasa, generar herramientas de autocuidado, estar atentos a saber pedir ayuda a referentes adultos de confianza, hacer ejercicio y prácticas corporales y cuidar una buena alimentación.



Observar su rutina.

Los jóvenes, pero especialmente los adolescentes en plena etapa de desarrollo y formación, necesitan de ocho a diez horas de sueño para mantener la salud mental y física. La falta de sueño puede interferir con el desarrollo esperado y tener un impacto en su estado de ánimo. La actividad física es, de la misma forma, fundamental; su presencia o ausencia es un buen indicador para la toma de decisiones.



Obtener el diagnóstico correcto.

Es importante consultar a un especialista en el tratamiento de afecciones específicas en adolescentes y jóvenes, de forma de realizar un abordaje integral. En caso de existir tratamiento farmacológico, es imprescindible contar con un seguimiento responsable para evaluar efectos secundarios de la medicación y la adhesión al tratamiento. Cuando se requieren medicamentos, estos pueden resultar más efectivos si se usan en conjunto con un abordaje integral que incluya psicoterapia. Estas estrategias les brindan a los adolescentes herramientas para lidiar con la ansiedad, el estrés y otros desafíos.



Situaciones de crisis adolescente.

Muchas conductas de riesgo en la adolescencia son esperables y están determinadas por la búsqueda, consciente o no, del sentido de la vida y del límite entre la vida y la muerte. La autopercepción de todopoderosos, su dificultad para calibrar riesgos y la búsqueda constante de aquello que les despierta curiosidad los expone a veces a riesgos elevados o graves como forma de no mostrarse tan vulnerables.



Los “cortes” o autolesiones.

Los adolescentes que sufren de problemas emocionales corren el riesgo de recurrir a las autolesiones para redirigir el dolor que sienten. Las autolesiones podrán interpretarse como un signo de alivio del dolor y tensión, o como una demostración de poder tolerar el sufrimiento. Las autolesiones, estén o no acompañadas de ideas de muerte, deben ser objeto de mucho cuidado y atención por parte de los adultos cuando analizamos la intensidad del acto, su reiteración y el nivel de impulsividad implicado. Cuando las autolesiones son acompañadas por ideas de muerte, debemos considerarlas como riesgo de conducta suicida, sin que esto implique una patología psiquiátrica establecida. Si se observa esta situación en algún participante, es importante que el facilitador pueda mediar en este pedido de ayuda y concretar una asistencia inmediata.

Hablemos pero con cuidado

Si durante el taller observamos que algún participante comienza a compartir algo muy privado y delicado, es conveniente atender a las consecuencias que esto puede tener en el resto del grupo.

El objetivo del taller no es presionar a nadie a que comparta luego de conectar con temáticas personales que pueden representar muchísimo dolor y sufrimiento, pero si ocurre debemos cuidar al adolescente de no exponerse de una forma que termine perjudicándolo. Esto dependerá mucho de la experiencia y el recorrido previo del grupo. Una alternativa válida es invitar al adolescente a conversar sobre el tema o emergente de forma individual al terminar el taller.

A veces, el que un participante comparta algo muy privado o cargado de mucho sufrimiento puede hacer que el resto crea que tiene que compartir algo en la misma línea, por lo que muchas veces termina incidiendo en el involucramiento de los compañeros, ya que puede limitar la participación espontánea al creer que no tienen nada válido para compartir.

Si el facilitador observa elementos de riesgo en el relato o experiencia de algún participante, será una excelente oportunidad para, luego del taller, intervenir derivando a quien considere pertinente según el caso, de forma de ofrecer ayuda y orientación.

A tener en cuenta

En todo momento, no debemos dejar de buscar comprender de mejor manera al adolescente que tenemos enfrente. Es muy doloroso para cualquier adolescente sentirse incomprendido por sí mismo, en un cuerpo y una mente que le resulta muchas veces extraño y desconocido, pero resulta aún más doloroso ver que tampoco se es comprendido por el mundo adulto.

Si logramos acercarnos y construir un espacio que genere seguridad, estaremos habilitando un entorno para que cada adolescente pueda apoyarse, confiar y conectar con sus emociones, en definitiva, para proteger la salud mental adolescente. Así podrán poner en palabras lo que sienten, identificar sus reacciones, descubrir, clasificar y manejar sus emociones.

Compartimos algunas sugerencias que ojalá puedan ayudar
(para la implementación del taller o en otras instancias
de intercambio con adolescentes):

- No juzgar.
- No infantilizar.
- Habilitar en todo momento el diálogo sincero y respetuoso.
- Generar espacios de participación real.
- Escucharlos activamente, sin miedo. El miedo corta todo tipo de comunicación.
- Tener presente que ellos son los verdaderos protagonistas.
- Dar espacio a que puedan poner en palabras lo que les pasa.
- Generar un espacio seguro para que los adolescentes puedan hablar de sus emociones.
- Tomar en serio sus preocupaciones, especialmente cuando hacen referencia a situaciones de sufrimiento adolescente.
- No subestimar el sufrimiento adolescente. Si para él o ella es importante, ya es suficiente.
- No etiquetar.
- Tener presente que los adolescentes están en construcción permanente.
- Escuchar y dar apoyo.
- Agradecer luego de las intervenciones de los adolescentes, especialmente cuando comparten algo que les preocupa, les molesta o les resulta

Referencias bibliográficas

INJU y UNICEF (2022). *Situación de bienestar psicosocial y salud mental en adolescentes y jóvenes en Uruguay*. Montevideo: INJU y UNICEF.

Krauskopf (2018). *Adolescencia y educación*. San José, CR: EUNED.

Marina, J. (2017). *El talento de los adolescentes*. Barcelona: Ariel.

OMS (2022). *Salud mental: fortalecer nuestra respuesta: OMS*. Disponible en <<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>>

OMS (2021). *Salud mental del adolescente: datos y cifras*. Ginebra: OMS. Disponible en <<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>>.

OPS (2017). *Depresión y otros trastornos mentales comunes. Estimaciones sanitarias mundiales*. Washington, DC: OPS. disponible en <<https://iris.paho.org/handle/10665.2/34006>> Siegel, D (2014). *Tormenta cerebral*. Barcelona: Alba

UNICEF (2021). *Estado Mundial de la Infancia 2021. En mi mente: promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia*. Nueva York: UNICEF. Disponible en <<https://www.unicef.org/es/informes/estado-mundial-de-la-infancia-2021>>

IMPULSAN ESTA CAMPAÑA

Inju!



Ministerio
de Desarrollo
Social

Ministerio
de Salud
Pública

unicef 

ADHIEREN A ESTA CAMPAÑA



ANEP | ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE EDUCACIÓN PÚBLICA



asse | Administración de los Servicios de Salud del Estado



MEDIOS PÚBLICOS
URUGUAY



Ministerio
de Educación
y Cultura



propia
Programa de Participación Infantil y Juvenil de 2012



inisa
Instituto Nacional de Inclusión Social Adolescente



Secretaría Nacional
del Deporte



CONGRESO
DE INTENDENTES