

BIENESTAR EMOCIONAL EN LA ADOLESCENCIA Y JUVENTUD

La salud mental es parte fundamental del bienestar general. Afecta a cómo pensamos, sentimos y actuamos frente a los retos de la vida. En la adolescencia, etapa llena de cambios físicos, emocionales y sociales, cuidar la salud mental es especialmente importante.

La salud mental es el equilibrio entre nuestras emociones, pensamientos, relaciones y comportamientos. No significa "estar siempre bien", sino poder reconocer lo que sentimos, manejar las dificultades de forma saludable y pedir ayuda cuando se necesita. Incluye cómo entiendes y expresas tus emociones; cómo te llevas con otras personas, cómo tomas decisiones y resuelves problemas así como cómo te sientes contigo.

4 DIMENSIONES



FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SALUD MENTAL

Factores Protectores

- Tener apoyo y a alguien de confianza para hablar.
- Autoestima y autoconfianza.
- Habilidades para reconocer y expresar emociones.
- Hacer deporte u otras actividades que disfrutes.
- Dormir y alimentarte bien.
- Sentirte parte de un grupo o comunidad.
- Entornos seguros.



Factores de Riesgo

- Conflictos familiares, acoso o violencia.
- Aislamiento o falta de apoyo.
- Estrés académico o presión excesiva.
- Baja autoestima o inseguridad.
- Consumo de sustancias.
- Redes sociales usadas de forma dañina.
- Entornos inseguros o inestables.

ESTRATEGIAS PREVENTIVAS

Ayuda profesional



Pide ayuda a tiempo

Busca apoyo cuando lo necesites, es un signo de valentía

Mantén un uso saludable

Interactúa conscientemente en el entorno digital

Fortalece tus relaciones

Construye vínculos saludables basados en el respeto y la confianza

Maneja tus emociones

Reconoce, comprende y gestiona las emociones de forma saludable

Cuida tu bienestar

Prioriza el sueño, el ejercicio y la alimentación

Autocuidado

SEÑALES DE ALARMA

Si notas o te identificas con **3 o más de estas señales**, es importante **pedir ayuda** a un adulto de confianza o a un profesional:



Imagina...

la salud mental como un camino y no tanto como una meta.
que la salud mental es cuidar nuestros pensamientos.
que la salud mental es compartir momentos de nuestra vida con los demás.
que la salud mental es escuchar a las personas que nos rodean.

RECUERDA: SIN SALUD MENTAL, NO HAY SALUD



Contenido federación Salud Mental Euskadi y sus asociaciones:

Institución:

Diseño:

