



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno:

Luisa Fernanda De la Cruz Herrera

Nombre del tema: Salud emocional en los jóvenes

Parcial: 1er

Nombre de la Materia: Redacción del español

Nombre del profesor: Teresita De Jesús Trejo Pérez

Nombre de la Licenciatura: Trabajo social y gestión comunitaria

Cuatrimestre: 1er

Indice

Introduccion_____	3
Salud Emocional En Los Jóvenes_____	4
¿Por Qué Nos Cuesta Expresar Los Sentimientos?_____	6
Principales Problemas Y Trastornos De Salud Mental En Adolescentes_____	7
Objetivos Específicos_____	8
Alimentacion_____	9
Collage de fotos_____	10
Graficas sobre las emociones_____	11
Conclusion_____	12

Introducción

Una de cada seis personas tiene entre **10 y 19 años**. La adolescencia es una etapa única y formativa, pero los cambios físicos, emocionales y sociales que se producen en este periodo, incluida la exposición a la pobreza, los malos tratos o la violencia, pueden hacer que los adolescentes sean vulnerables a problemas de salud emocional.

Nos ayuda a aproximarnos y relacionarnos con los demás, creando vínculos con nuestro entorno a la vez que mejora nuestro autoconcepto. Despierta nuestra empatía y altruismo hacia los demás y aumenta nuestra sensación de bienestar.

La emoción es una compleja combinación entre lo que percibes, cómo reacciona tu cuerpo y lo que te motiva a actuar. Todo ello produce en las personas un estado psicológico global que puede ser positivo o negativo, de poca o mucha intensidad y de corta o larga duración y que produce una expresión gestual que puede ser identificada por las demás personas.

Objetivos generales

1. Adquirir un mejor conocimiento de las propias emociones.
2. Identificar las emociones de los demás.
3. Desarrollar la habilidad de controlar las propias emociones.
4. revertir los efectos perjudiciales de las emociones negativas
5. Desarrollar la habilidad para generar emociones positivas

objetivos más específicos

1. Desarrollar la capacidad para controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.
2. Potenciar la capacidad para ser feliz.
3. Desarrollar el sentido del humor.
4. Desarrollar la capacidad para diferir recompensas inmediatas en favor de otras de mayor nivel, pero a largo plazo.



Salud emocional en los jóvenes

La salud mental fortalece la capacidad de niñas, niños, adolescentes y personas adultas para identificar y gestionar pensamientos, comportamientos e incluso las interacciones con las y los demás, como partes vitales del desarrollo humano y cimientos de una crianza positiva. Es tarea de madres, padres y familiares enseñarles a gestionar sus sentimientos de una manera clara y objetiva, como parte de un progreso saludable.

1. Brindarles confianza para que hablen sobre sus emociones y reconocerlas. El diálogo sobre su estado de ánimo cuestiona el origen de sus cambios de humor y encontrar qué solución manejar. Representa la diferencia entre una niña o niño que reconoce su enojo y quien que no lo dice y agrede verbal, física o psicológicamente a una compañera o un compañero del entorno escolar.
2. Ayudarles a establecer relaciones saludables con su entorno. Sin duda, el hogar es el lugar donde niñas, niños y adolescentes observan ejemplos de cómo interactuar de manera sana con las y los demás por lo que, como personas adultas debemos mostrarles relaciones donde prevalezca el respeto.
3. Enseñarles a resolver problemas. Desarrollar un criterio que exponga la gravedad de una situación y buscar una solución propia, sin tener impulsos emocionales que les hagan reaccionar con violencia.
4. Cubrir sus necesidades básicas: Alimentación, salud, educación y vivienda son algunos derechos de niñas, niños y adolescentes que les ayudan a tener salud emocional. Cubrir sus necesidades básicas les tranquiliza, disminuye su incertidumbre y evita sentimientos de inferioridad.
5. Pasar tiempo de calidad en familia. Jugar y divertirse en familia es una de las mejores formas de demostrarse amor y afecto. También hijas e hijos, madres y padres liberan estrés después de un día complicado.



Tener empatía no significa estar de acuerdo en todo con ellas y ellos o dejarles hacer lo que quieran; significa que, aunque no sean capaces de obtener lo que desean, sientan que alguien les entiende y les acepta, pase lo que pase, para empatizar con otras personas es importante que se conozcan, Cuanta más conexión exista con sus emociones, serán más capaces de aceptar las de los demás.

La **SALUD EMOCIONAL** hace referencia a un estado mental que nos permite desarrollar nuestra vida cotidiana con suficiente motivación, tranquilidad y eficacia. Nos posibilita hacer frente a las tensiones normales de la vida sin sentirnos superados, relacionarnos con los demás de forma satisfactoria o cumplir con nuestras obligaciones de forma adecuada.

muchas personas sentimos cierto malestar emocional que se manifiesta con nerviosismo, preocupación, desánimo y/o dificultades para poder realizar las actividades diarias con la energía, la concentración y la motivación habituales. En la mayoría de los casos es una respuesta pasajera ante las dificultades que no requiere tratamiento médico. Sin embargo, es recomendable adquirir ciertos conocimientos básicos sobre tus emociones y seguir unas pautas de autocuidado.

es la capacidad de expresar sentimientos, adaptarse a los desafíos emocionales, tolerar la frustración, hacer frente a los estresores de la vida y disfrutar de la vida. Incluye conocer nuestras fortalezas y en qué podemos mejorar, persistir después del fracaso y el retroceso, vivir y trabajar por nuestra cuenta, pero dejar que otros nos ayuden de vez en cuando.

Identificar

Es posible que los preadolescentes no tengan todas las palabras para identificar los sentimientos que están experimentando. Los niños a menudo hablan o comparten sus emociones a través de acciones, comportamientos o síntomas físicos.

- Un niño que está frustrado con una tarea escolar puede evitar su trabajo o que no es inteligente.
- Un niño que está nervioso por algo puede tener dolor de estómago antes de enfrentar lo que le preocupa.
- Un niño que está ansioso por un evento próximo puede hablar mucho sobre el evento, hasta el punto de que cree que está realmente entusiasmado con él.

¿Por qué nos cuesta expresar los sentimientos?

Los sentimientos son una parte fundamental del mundo interior de todo ser humano. Nos ayudan a interpretar el mundo y a comprendernos a nosotros mismos. Sin embargo, no constituyen únicamente una experiencia interna, necesitan ser compartidos con otras personas. Cuando somos incapaces de expresar sentimientos la frustración y la insatisfacción aparecen en el horizonte.

Baja autoestima

Quienes no cuentan con una autoestima sana pueden sentir que no tienen derecho a expresarse o a reclamar. Piensan que lo que ellos sienten no es importante y, por ende, lo mantienen para sí mismos. También es posible que el miedo al abandono les impida sacar a la luz sus verdaderas emociones. Muchas veces no se expresan sentimientos por miedo a que, al hacerlo, la otra persona se moleste y nos retire su cariño.

Inteligencia emocional

Muchas personas son incapaces de expresar lo que sienten, simplemente por que no lo saben bien. Seguramente no posean un vocabulario amplio y adecuado sobre emociones y les resulte verdaderamente difícil identificar qué sentimiento están experimentando. Sin esta base, es prácticamente imposible comprender, gestionar y compartir con otros nuestro mundo interno.

La salud emocional nos cuesta a todo entender que es lo que realmente es, es decir una cosa es salud emocional y la otra salud mental, aunque al final de cuenta viene siendo por “así decirlo” viene siendo lo mismo, pero, la salud mental es la cual frecuentamos a diario tenemos que estar bien con uno mismo para que así podamos expresar nuestros sentimientos emocionales, aunque igual existe la bipolaridad que tiene que ver mucho con las dos partes.

Aceptar

Los sentimientos van y vienen y varían en intensidad. Algunos sentimientos son bienvenidos, mientras que otros pueden ser incómodos. Aceptar sentimientos cuando están presentes puede ser incómodo para preadolescentes y adultos. Ayudar al niño a comprender que todos los sentimientos son valiosos y tienen un papel, les permitirá aceptar las emociones como algo natural. Aceptar que todos los sentimientos tienen un propósito es el primer paso para manejar su efecto. Puede sentirse tentado a apurar a un niño a través de emociones incómodas. Pero permitirles reflexionar sobre el sentimiento los preparará mejor para la próxima vez que ocurra.

Principales problemas y trastornos de salud mental en adolescentes

Que los y las adolescentes manifiesten sufrimiento no necesariamente es signo de problemas de salud mental; la etapa de la vida en la que se encuentran puede ocasionar dolor o sufrimiento por la toma de conciencia de una situación difícil, pero no implica que siempre se trate de una patología.

La salud mental desde una perspectiva no patologizante implica que el bienestar está en relación directa con los apoyos, los soportes, los acompañamientos y el acceso a derechos y oportunidades. Por ese motivo, es fundamental que los adolescentes y jóvenes cuenten con espacios en los que puedan ser escuchados y comprendidos. Las opciones sociales en la adolescencia y en la juventud son tan fundamentales como los entornos familiares lo son durante la niñez para garantizar el bienestar psicoemocional.

Manifestaciones de problemas de salud mental

1. Presentan fatiga, insomnio, pesadillas, dolores de espalda, de cabeza, dolor abdominal, problemas dermatológicos
2. Se muestran nerviosos, deprimidos, con ganas de llorar, aburridos, con ideas de suicidio, irritables, solos o con problemas académicos
3. Presentan sobrepeso, están muy delgados, manifiestan dudas sobre su identidad sexual.
4. Se autolesionan, presentan trastornos en la alimentación, consumo, conductas de riesgo, transgresiones graves, conductas delictivas.

Trastornos depresivos

Sus principales características son la pérdida de interés, placer, tener sentimientos de culpa o autoestima baja. Suelen también venir acompañados de alteraciones en el sueño y en el apetito, falta de concentración y fatiga.

La depresión puede ser recurrente, persistente o crónica, lo que afecta la capacidad de desempeñarse en un trabajo, estudiar, estar con sus pares, etc.

Trastornos de ansiedad

Cuando una persona entiende que una situación representa una amenaza, es normal reaccionar con ansiedad. De hecho, es la ansiedad la que le permite actuar frente a esa situación.

Objetivos específicos

¿Qué son?

La emoción es una compleja combinación entre lo que percibes, cómo reacciona tu cuerpo y lo que te motiva a actuar. Todo ello produce en las personas un estado psicológico global que puede ser positivo o negativo, de poca o mucha intensidad y de corta o larga duración y que produce una expresión gestual que puede ser identificada por las demás personas.

¿Para qué sirven?

Las emociones cumplen la función de adaptarnos a nuestro entorno, no son buenas ni malas, son señales e información acerca de lo que nos rodea y de nosotros mismos. Sirven para informarnos sobre lo que necesitamos, nuestras metas y valores prioritarios, preparándonos e impulsándonos para actuar. Además, nos invitan a evitar el dolor y a acercarnos a lo positivo. También nos informan sobre el estado emocional de otro ayudándonos a relacionarnos con los demás, Informando a su vez a los otros de cómo nos encontramos y de nuestras intenciones.

El estrés

El estrés es un proceso que se origina cuando las demandas de nuestro entorno superan nuestra capacidad para hacerles frente. Esto da lugar a cambios en nuestro organismo a nivel biológico y psicológico que a su vez podrían causar ciertas enfermedades. Las causas que provocan el estrés no son necesariamente derivadas de situaciones de peligro, dolorosas o perjudiciales, sino que pueden provenir también de situaciones más rutinarias que sufrimos a diario como pueden ser los atascos, ruidos de los vecinos o el tener que ir corriendo para llevar a nuestros hijos a tiempo a sus actividades.

El sueño

Cuando hablamos de higiene del sueño nos referimos a un estilo de vida que propicia un estado saludable para dormir. La mayoría de las personas se quedan dormidas y mantienen el sueño sin dificultad, sin embargo, hay otras que no lo consiguen y esto suele deberse a unos hábitos poco adecuados para dormir. A continuación, encontrarás algunas recomendaciones que te ayudarán a mejorar tu calidad de sueño:

Alimentación

Las comidas pesadas y muy próximas en el tiempo a la hora de irse a la cama pueden causar malas digestiones e interferir con el inicio y mantenimiento del sueño a lo largo de la noche. Una comida más ligera y con dos horas de antelación antes de irse a la cama puede ayudarte a que duermas mejor.

Ambiente

Es importante mantener unas condiciones ambientales adecuadas en tu dormitorio para lograr dormir bien. La temperatura debe estar regulada de manera que no haga demasiado calor que pueda despertarte. Muchas personas se adaptan bien a los cambios de luz o los ruidos, si no es tu caso, puedes utilizar cortinas oscuras o antifaz si te molesta la luz u orejeras o aislar bien las ventanas en caso de ruido.

Las relaciones con los demás

Además de cuidarte a ti mismo, es importante cuidar las relaciones con los que nos rodean para gozar de bienestar emocional. El compartir las cosas del día a día, tus problemas y tus preocupaciones con personas de confianza o que hayan pasado por una situación parecida a la tuya, ayuda a encontrar soluciones y a sentirnos menos solos para afrontarlo. Por ello es recomendable dedicarle tiempo de calidad a familiares y amigos, a la vez que procuramos hacer nuevas amistades, esto supondrá la posibilidad recíproca de dar y recibir apoyo.



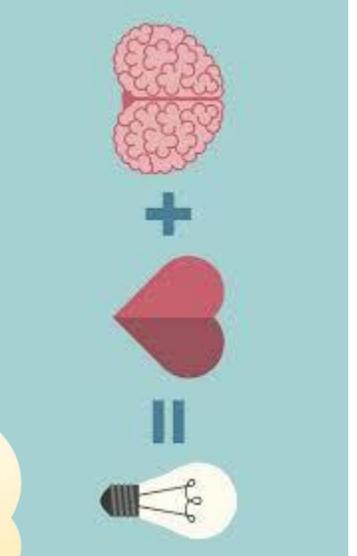


SALUD EMOCIONAL

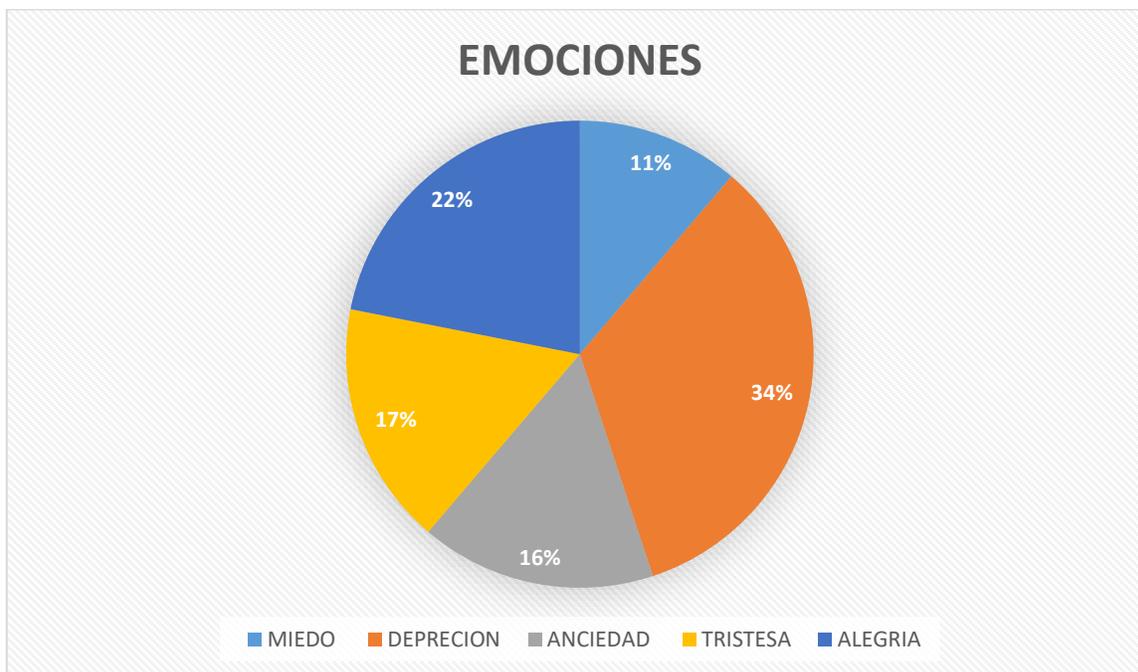
Condución:
Nora Marrone y Oscar Hernando



Frecuencia 102.3 FM - Mar del Plata



Graficas sobre las emociones



Conclusión

Tras el análisis, podemos deducir que la salud emocional es muy importante expresar nuestras emisiones, pensamientos aunque realmente nos cueste mucho porque con base de eso e la comunicación entre nuestros padres, amigos, abuelos el punto de esto es que nunca hay que quedarnos callados LA SALUD EMOCIONAL es un tema fuerte que eso te conlleva a que te encierres en tu mundo un ejemplo como tu servidora desde hace 2 años y medio perdí a mi abuelo al momento cuando paso ese suceso me quede callada no supe expresar mi sentimientos al llorar todos me preguntaban de porque no lo hacia claro para mi fue algo muy fuerte que no supe como reaccionar en ese tiempo conocí al que ahorita es mi novio a pesar que teníamos poco tiempo de conocernos pasaron los días y fue con la única persona con la cual me pude expresar lo que sentía ese día, a mi familia no tenia esa confianza de decirle lo que me pasaba desde entonces sufro de ansiedad y depresión como fue que me di cuenta de eso porque quería estar sola, me encerraba en mi cuarto a llorar o buscaba cualquier pretexto para hacerlo, claro veía películas, escuchar música solo salía en cada comida deje de convivir con mi familia, me decían algo y me enojaba rápidamente les gritaba, les hablaba mal y solo había una persona con la que yo me sentía bien y olvidada todo y claramente esa persona fue mi novio yo en el busque poder expresar todo porque emocionalmente no estaba bien pero en fin no vine hablar de mi, lo que quiero dar a entender que la salud emocional es algo muy importante que tienes que tener en mente que te ayudara mucho a poder expresar tus emociones porque de eso se trata claro no todo pasan eso hay jóvenes de 15 a 19 incluso que por no estar bien han llegado con acabar con su vida claro hay que saber Desarrollar la capacidad para controlar el estrés, la ansiedad y los estados depresivos.