Published on *Servicio de Salud de Castilla-La Mancha* (https://sanidad.castillalamancha.es)

¿Qué puede desencadenar un problema de salud mental? [1]

Mié, 05/02/2025 - 10:48 -- Verónica Aguilera

La salud mental de las personas está determinada por múltiples factores sociales, psicológicos y biológicos.

- Existen factores predisponentes, por ejemplo, las presiones socioeconómicas, la pobreza y el bajo nivel educativo, las condiciones de trabajo o estudio estresantes, la discriminación de género, la exclusión social, los modos de vida poco saludables (consumo de alcohol y otras sustancias adictivas, falta de ejercicio, mala alimentación), y mala salud física, los riesgos de violencia y violaciones de los derechos humanos.

Idioma Undefined

- Leer más sobre ¿Qué puede desencadenar un problema de salud mental? [1]

¿Cómo podemos contribuir a mantener una buena salud mental? [2]

Mié, 05/02/2025 - 10:47 -- Verónica Aguilera

Mantenerse en buena forma física, alimentarse de forma saludable y dormir suficiente. Hacer deporte. La actividad física potencia los cambios positivos en el cerebro de las personas adolescentes, a través de la liberación de neurotransmisores, del factor neurotrófico cerebral (BDNF) que es un factor protector, y de las endorfinas. A nivel psicológico influye el factor social, la persona se siente parte de un grupo. Se recomienda al menos 60 minutos diarios de actividad física vigorosa.

Idioma Undefined

- Leer más sobre ¿Cómo podemos contribuir a mantener una buena salud mental? [2]

¿Cómo puedo identificar o detectar que tengo un trastorno o problema de salud mental? [3]

Mié, 05/02/2025 - 10:46 -- Verónica Aguilera

Un trastorno mental se caracteriza por la alteración significativa en alguna o varias de las funciones mentales: emociones (lo que sentimos), percepciones (la interpretación de las señales que entran a través de los órganos de los sentidos), cogniciones (lo que pensamos), conducta (cómo nos comportamos) y relaciones interpersonales. El trastorno se produce cuando estas alteraciones afectan al funcionamiento habitual de la persona, aparecen síntomas y señales, algunas de las cuales se indican a continuación:

Idioma Undefined

- Leer más sobre ¿Cómo puedo identificar o detectar que tengo un trastorno o problema de salud mental? [3]

¿El cerebro adolescente es más susceptible al estrés? ¿Cómo distinguir entre la crisis de la adolescencia y los trastornos mentales? [4]

Mié, 05/02/2025 - 10:43 -- Verónica Aguilera

Debido a que el cerebro todavía está en desarrollo, la juventud puede responder al estrés de manera diferente que las personas adultas. Algunas manifestaciones de la adolescencia no constituyen una enfermedad sino un proceso evolutivo (adaptativo).

Idioma Undefined

- Leer más sobre ¿El cerebro adolescente es más susceptible al estrés? ¿Cómo distinguir entre la crisis de la

adolescencia y los trastornos mentales? [4]

¿Qué cambios ocurren en la identidad de la persona adolescente? [5]

Mié, 05/02/2025 - 10:42 -- Verónica Aguilera

La identidad de la persona adolescente se va configurando poco a poco. Hay cuatro hitos a alcanzar en la adolescencia: independencia de las figuras parentales, aceptación de la imagen corporal, integración en la sociedad a través del grupo, y consolidación de la identidad.

Idioma Undefined

- Leer más sobre ¿Qué cambios ocurren en la identidad de la persona adolescente? [5]

Páginas

- primera [6]
- ‹ [7]
- 1 [6]
- 2 [7]
- 3
- 4 [8]
- › [8]
- última [8]

Source URL: https://sanidad.castillalamancha.es/tipo-faqs/salud-mental?page=2

Links
[1] https://sanidad.castillalamancha.es/content/que-puede-desencadenar-un-problema-de-salud-mental
[2] https://sanidad.castillalamancha.es/content/como-podemos-contribuir-mantener-una-buena-salud-mental
[3] https://sanidad.castillalamancha.es/content/como-puedo-identificar-o-detectar-que-tengo-un-trastorno-o-problema-de-salud-mental
[4] https://sanidad.castillalamancha.es/content/el-cerebro-adolescente-es-mas-susceptible-al-estres-como-distinguir-entre-la-crisis-de-la
[5] https://sanidad.castillalamancha.es/content/que-cambios-ocurren-en-la-identidad-de-la-persona-adolescente
[6] https://sanidad.castillalamancha.es/tipo-faqs/salud-mental
[7] https://sanidad.castillalamancha.es/tipo-faqs/salud-mental?page=1
[8] https://sanidad.castillalamancha.es/tipo-faqs/salud-mental?page=3