

# La salud mental también es parte de crecer

Guía del servicio de atención psicológica de la Concejalía de Juventud



PETRER JOVE



Ajuntament de  
**PETRER**





# Porque también necesitas un lugar seguro donde parar, comprender lo que te pasa y sentir que alguien está contigo.

**Esta guía ha sido creada con el propósito de tenderte la mano.**

Porque la salud mental también forma parte de crecer, y no siempre sabemos por dónde empezar a cuidarla.

Aquí encontrarás **información cercana** sobre los principales motivos que afectan al bienestar emocional en la juventud: ansiedad, tristeza profunda, duelo, relaciones que duelen, bullying o esa sensación de estar perdido sin saber muy bien por qué.

Ante estas problemáticas, y la dificultad de acceso a una salud mental de calidad, la **Concejalía de Infancia y Juventud** del Ayuntamiento de Petrer en colaboración con **Mente Innova** pone en marcha un **servicio gratuito de atención psicológica individual**, diseñado para que puedas contar con apoyo profesional cuando lo necesites.

Un espacio donde ser escuchado/a sin juicios, con atención especializada y desde el respeto.

**Gracias por apostar por lo que realmente importa.**



Ajuntament de  
**PETRER**





# Contenido

- 04**    **¿Por qué hablamos de salud mental?**
  - La SM no es un lujo, es una necesidad.
  - Principales barreras para ir al psicólogo.
  - Cosas que me hubiera gustado saber antes de iniciar terapia.
  
- 11**    **¿Dónde pedir ayuda?**
  
- 12**    **¿Cómo lo haremos?**
  
- 13**    **Qué nos pasa: lo que podemos trabajar juntos/as**
  - Ansiedad
  - Depresión
  - Problemas de sueño
  - Duelo y pérdidas
  - Relaciones

*(pareja, amistades, familia)*

  - Bullying y acoso
  - Gestión emocional

*(autoestima, identidad...)*
  
- 28**    **Preguntas frecuentes**
  
- 30**    **Qué dicen del servicio**
  
- 32**    **Datos de contacto**

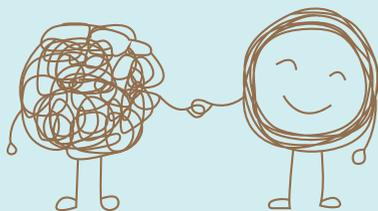
# ¿Por qué hablamos de salud mental?

Porque ya no basta con

"aguantarse".

Porque sentirse mal no es una **debilidad**.

Lo que te pase por **dentro** también importa



La **salud mental** forma parte de tu vida, como tu cuerpo, tus estudios, el trabajo, tus relaciones.

Dormir, concentrarte, quererte, confiar, pedir ayuda...  
Todo eso también es

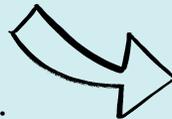
**salud mental.**



Lo que te pasa, importa.

Tú, importas.

**Sentir** no es fallar.



Nombrarlo.  
Sentirlo.  
Acompañarlo.

Cuidarte también va de esto.



*¿Alguna vez  
has sentido  
que*

**TUDO TE  
supera...**

Y NO SABES (POR QUÉ?)

*A veces pensamos que sentir  
ansiedad o estar triste  
significa que*

**“HAY ALGO MAL  
EN MÍ”.**

**pero...**

LO CIERTO ES QUE  
SENTIR ES HUMANO.

**Y cuando  
algo nos  
duele**



*Igual que  
cuando nos  
duele una  
pierna,*

pedir ayuda no solo está bien

**es cuidarse.**

# La salud mental no es un lujo

58,2%

Declara haber tenido  
**pensamientos suicidas.**

A esto se suma una  
dificultad real

De personas jóvenes entre 15 y 29 años ha sufrido algún **problema de salud mental** en el último año.

22,3%

El **acceso** a servicios de salud mental es **limitado.**

Por eso es urgente **normalizar** la salud mental como parte del bienestar general.

Solo el  
32%

**De quienes lo necesitan  
ha recibido atención  
psicológica.**

Estas cifras nos recuerdan que  
*cuidar la salud mental no es un lujo,*  
sino una necesidad urgente entre la  
población joven.

# La salud mental es una necesidad

Es una parte esencial de nuestra vida cotidiana.

Afecta a cómo pensamos, sentimos, nos relacionamos, tomamos decisiones y enfrentamos los retos del día a día.

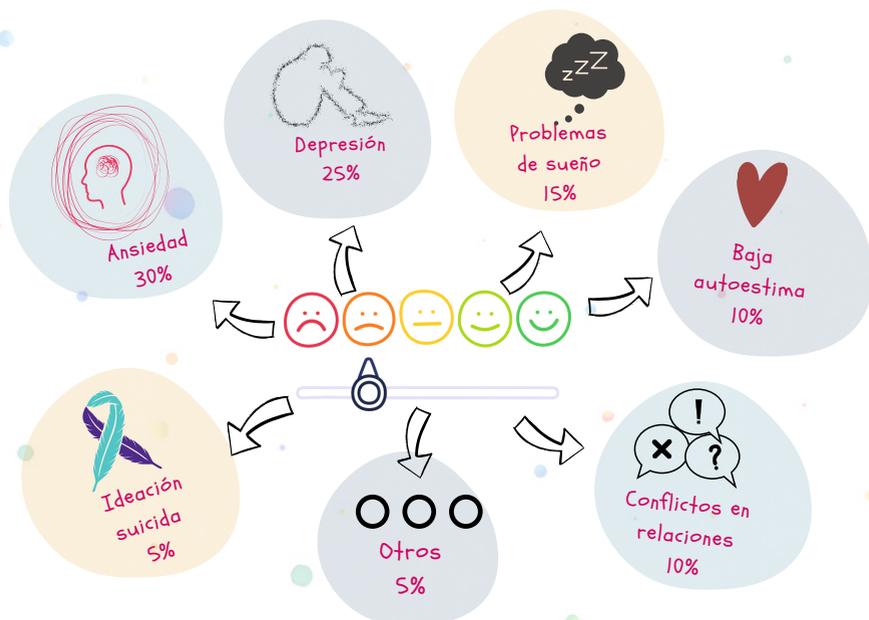
**Sin embargo**, aunque hablamos cada vez más de ansiedad o de depresión, sigue costando pedir ayuda, compartir lo que nos pasa o incluso ponerle nombre a lo que sentimos.

Entenderte

también es...

cuidarte

## Principales causas de malestar emocional en jóvenes (15-29 años)



## Y las soluciones que te proponemos



### Económica

"No tengo dinero para pagar una terapia privada".

Servicio gratuito,  
sin coste  
**100%**  
subvencionado.



### Tiempo

"No sé cómo sacar un hueco en mi rutina".

Citas en horarios  
accesibles y  
posibilidad de  
online.



### Mitos

"El psicólogo no va a decirme nada que no sepa ya".

Atención por  
psicóloga sanitaria  
cualificada y de  
calidad.



### Falta de info

"No sé dónde acudir ni cómo funciona".

Llama o whatsapp al

**654 939 973**

y te lo explicamos

todo.



*Nuestro objetivo  
es ponértelo*



# fácil



## Percepción de gravedad

"Lo mío no es tan grave como para ir a terapia".

**No hace falta  
"tocar fondo"  
para pedir ayuda.**



## Estigma

"Van a pensar que estoy loco/a si voy al psicólogo".

**Espacio seguro y  
confidencial,  
sin juicios.**



## Dificultad para pedir ayuda

"Me cuesta hablar de lo que me pasa".

**"No hace falta saber  
cómo contarlo, basta  
con dar el primer  
paso."**



## Difícil acceso en lo público

"Las listas de espera son muy largas".

**Atención rápida y  
cercana desde la  
Concejalía de  
Juventud.**

# Cosas que me hubiera gustado saber antes de iniciar terapia

Lo que nadie te cuenta...

pero ojalá lo hubieras sabido antes

No hace falta estar "fatal" para pedir ayuda.

No tienes que tenerlo todo claro para empezar.

A veces se remueven cosas. Pero justo ahí empieza el cambio.

Llorar no es debilidad. Y no llorar tampoco significa que no duela.

No estás sola/o. Hay más personas sintiendo cosas parecidas. Y muchas...

La terapia no te cambia de golpe. Es un camino, y cada paso que das cuenta.

Están empezando a hablar de ello.

# ¿Dónde pedir ayuda?

Si crees que necesitar hablar con alguien o simplemente quieres informarte...

Este servicio es para ti

**100% - Subvencionado por el  
Excmo. Ayuntamiento de Petrer**



## Lugar:

Casal de la Joventut,  
Petrer



## Horario de atención:

Lunes y jueves  
(bajo cita previa)



## Contacto:

Whatsapp o llamada a  
la psicóloga:

654 939 973 (Teresa)  
info@menteinnova.com



# ¿Cómo lo haremos?

1

## Paso 1: Pide cita

Llama o escribe un WhatsApp al número de contacto del servicio. También puedes contactar con la Concejalía de Juventud para pedir más info.

info@menteinnova.com  
654 939 973 (Teresa)

2

## Paso 2: Primera llamada

La psicóloga se pondrá en contacto contigo para escucharte, explicarte cómo funciona el servicio y agendar una cita presencial.

3

## Paso 3: Primera sesión

Nos conocemos, exploramos cómo te sientes y qué necesitas. Es un espacio seguro, confidencial y sin presiones.

4

## Paso 4: Seguimiento

Empezamos las sesiones. La psicóloga te acompaña durante el proceso hasta que se cumplan los objetivos terapéuticos.

**¡Te esperamos!**

# *¿Qué nos pasa?*

## **Lo que más nos preocupa**

A veces no sabemos cómo explicarlo

*Sólo sentimos que algo no va bien.*

Nos cuesta dormir.

O estamos agotados todo el tiempo.

Hay días que no nos reconocemos, que todo nos molesta o nos da igual.

A veces nos exigimos tanto que nada nos parece suficiente.

Salud  
mental

¿Qué siento?  
¿De dónde viene?  
¿Qué puedo hacer?

# Quando todo te sobrepasa

# Ansiedad

¿Cómo se siente la ansiedad?



## Cuando tu cabeza va a mil... y tu cuerpo también.



¿Qué piensan las personas con ansiedad?

"Estoy agotado/a, pero no consigo dormir."

"Estoy todo el día en tensión."

"No puedo parar de pensar."

"Todo me da miedo o me preocupa."

¿Qué puedo hacer si yo o alguien cercano tiene ansiedad?

No lo minimices, aunque no entiendas el porqué.

Y no te olvides: cuidar de ti también es importante, estés en un lado o en el otro.

No pongas presión, ofrece calma.

Escucha(te) sin juicios.

Ponle nombre a lo que sientes o ves.

Pedir ayuda no es fallar, es cuidarte.

¿Qué puedo decir?  
En vez de esto...

"Estás exagerando."

"Tranquilízate." 

"No es para tanto."



Puedes decir esto...

"Estoy aquí contigo."

"No hace falta que expliques todo, te acompaño."

✓ "¿Hay algo que pueda hacer ahora para ayudarte?"

*Cuando no tienes fuerzas para nada*

# Depresión

Desconexión, cansancio y dolor que no se ve

A veces se confunde con pereza, con desgana, con ser "dramático/a".

Pero no es eso.  
Es real

Afecta a tu energía, a tu cuerpo, a tu mente y a tu forma de relacionarte.

No es solo llorar mucho, es no tener ni ganas de llorar.

A veces no estás triste. Estás apagado/a, harto/a. O vacío/a.



Es ver a todo el mundo moverse y tú sentirte parado/a.

A veces se confunde con pereza, con desgana, con ser "dramático/a".

Siento que ya no soy

la misma persona de

antes

*“No quiero seguir así,  
pero no sé cómo cambiarlo”.*



## ¿Cuándo debo pedir ayuda?

Llevas semanas sintiéndote así

Sientes que no puedes solo/a

Piensas que no tiene sentido seguir

¿Qué puedo hacer si creo que alguien cercano tiene depresión?

1- Escucha sin juzgar.

2- Anímale a hablar.

3- Si crees que está en riesgo, no lo ignores.

6. Cuida de ti también.



4- Infórmate y ofrece opciones.

5. Acompaña, no fuerces.

## ¿Qué puedo decir?

*“He notado que no estás como siempre.  
¿Te apetecería contarme cómo estás?”*

*“Si algún día quieres que vayamos juntos a pedir ayuda, cuenta conmigo.”*

*“Estoy aquí para lo que necesites, de verdad.”*

*Cuando no consigues descansar bien*

# Problemas de sueño

Dormir mal no es sólo dormir poco.

A veces el cuerpo está agotado, pero la mente

*no  
se  
apaga.*

Das mil vueltas antes de dormir.

Sientes Cansancio constante.

No consigues desconectar.

Te levantas más cansado/a que cuando te acostaste.

Todo cuesta el doble: pensar, rendir, estar bien.

Dolores de cabeza o musculares.

*“No puedo más”*

**MUCHAS VECES  
EMPIEZA POR**

**“No  
descanso  
bien”**

Habla con alguien.

Revisa tus rutinas: café, pantallas, horarios, preocupaciones.

Pide ayuda: dormir no debería ser una batalla cada noche.

*No estás*

**EXAGERANDO**

*estás*

**SINTIENDO**

Tu malestar merece

espacio,  
escucha  
y cuidado.

*No se supera. Se aprende a vivir con ello.*

# Duelo y pérdidas

El duelo no es solo perder a alguien por muerte.

También puede doler una ruptura, mudarse, perder un trabajo, un grupo, una etapa...

*Cualquier CAMBIO importante.*

¿Cómo se vive el duelo?

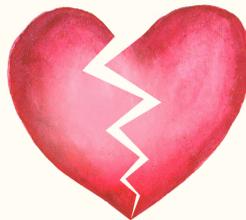
Tienes días buenos...  
y otros que se hacen eternos.

## **Síntomas físicos**

como cansancio.  
presión en el pecho...

Lloras sin saber

**Por qué**  
o no puedes  
llorar nada.



Sientes que  
nadie  
**te entiende.**

Te cuesta  
concentrarte  
o estar con otras  
personas.

Hay culpa, rabia,  
confusión, vacío.

**A veces todo  
junto.**

*Nadie puede decirte cuánto debe durarte este dolor.*

## ¿Qué puedo decir/hacer?



**Cosas que NO ayudan:**

"Tienes que ser fuerte."

"Ya ha pasado tiempo, supéralo."

"Todo pasa por algo."

"No llores, seguro que no le gustaría verte así."

"Venga, distrae tu mente y no pienses más en eso."



**Cosas que SÍ ayudan:**

Validar lo que sientes, sin juzgarte.

Rodearte de personas que te escuchen.

Alimentarte de forma equilibrada y descansar.

Buscar apoyo si sientes que no puedes sola/o.

Darte permiso para parar, sentir, recordar.

Tratarte con la misma  
**COMPASIÓN**  
que tratarías a alguien que quieres.

*Cuando las relaciones duelen más de lo que cuidan*

# Problemas en relaciones Familiares

Te sientes juzgada/o o no escuchada/o.

Te cuesta hablar con tu madre, padre o hermanos/as sin acabar discutiendo.

Hay silencios incómodos, culpas o heridas que no se han cerrado.

Sientes presión para ser quien no eres.

Te han hecho daño y no sabes si perdonar... o alejarte.

Cuesta comunicarse en casa sin acabar discutiendo.

Quieres poner límites sin sentirte culpable.

» No se trata de señalar culpables

sino de

entendernos

mejor.

*Cuando el vínculo se tambalea  
también se puede pedir ayuda.*

# De pareja

¿Que temas trabajamos aquí?

Pautas y  
herramientas para  
crear una relación  
sana

Estrategias  
para resolver  
conflictos

Celos  
y control

Aprender a  
comunicarse en la  
relación



Señales para identificar  
relaciones tóxicas o  
potencialmente  
abusivas

Dependencia  
emocional

**¿Te suenan estas  
frases?**

"Ya no sé cómo decirle las cosas  
sin que se enfade."

"Siento que doy más de lo  
que recibo."

"A veces pienso que estaría  
mejor sola/o, pero me da miedo."

"No quiero dejarlo, pero  
tampoco puedo seguir así."

## Quando ir al cole o a clase se vuelve insostenible

# Bullying

Comentarios que duelen.

Miradas que juzgan.

Insultos que se repiten.

Soledad que no se elige.

Silencios que aíslan.

Redes sociales que acosan.

Ansiedad      Fracaso escolar  
Tristeza      Depresión  
Insomnio  
Ganas de desaparecer  
...  
Todo ello puede llevar a...

## Si sufres esto

no es  
culpa  
tuya

Pedir ayuda no es chivarse

**ES CUIDARSE**

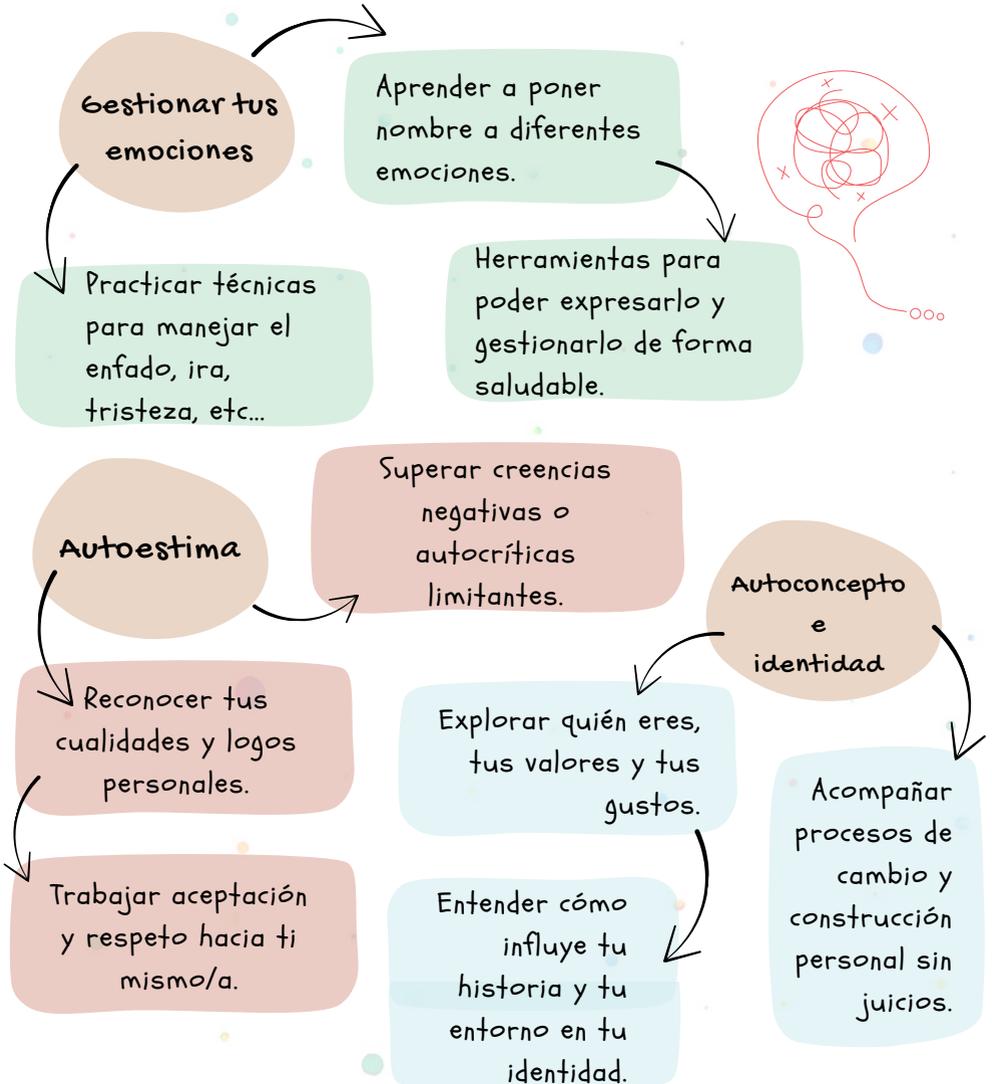
Aquí te escuchamos,  
sin juicios, con respeto.

## Para madres y padres

Aquí también os ayudamos a vosotros/as

- Si algo te hace sospechar, escucha sin juzgar.
- No minimices ("seguro que no es para tanto") ni presiones ("tienes que defenderte").
- Acompaña, valida, y busca ayuda profesional si lo necesita.

# Gestión emocional y autoestima



# Preguntas frecuentes

¿Este servicio es gratuito?

1

Sí. No tienes que pagar nada. Lo ofrece la Concejalía de Juventud del Ayuntamiento de Petrer y está subvencionado.



¿Es confidencial?



Sí. Todo lo que compartas con la psicóloga es privado y estará protegido por ley (LOPD y código deontológico profesional).

2

¿Quién puede acceder?

3

Jóvenes de entre 12 y 30 años que vivan, estudien o trabajen en Petrer, sin importar su situación familiar.



# Preguntas frecuentes

## ¿Cuántas sesiones incluye?



4

Se estima un máximo de 5-6 sesiones por persona, ajustadas según el caso y la evolución en el proceso.

## ¿Cómo pido cita?

Puedes contactar por WhatsApp o llamada con la psicóloga, o escribir a la Concejalía de Juventud.

5



## ¿Qué pasa si soy menor de edad?



6

Si tienes menos de 18 años, necesitarás autorización de un adulto responsable. Si tienes más, puedes pedir ayuda tú.

# Qué dicen del servicio

H. 16 años

## Resolución de conflictos y habilidades sociales

"Yo nunca había ido a un psicólogo y la verdad es que iba con algo de miedo, pero desde el principio me he sentido muy cómodo. En lo poco que llevamos, siento que me ha ayudado bastante. Recomiendo mucho este programa a cualquier persona que esté pasando por un momento difícil, porque a mí me está sirviendo mucho y me he sentido muy a gusto hablando con la psicóloga."



Familia de adolescente (14 años)

## Habilidades sociales y ansiedad

"Nuestro hijo de 14 años tenía dificultades para expresarse y poner límites. Tras las sesiones grupales le he visto practicar la asertividad y llevarlo también a casa. Ahora se comunica con más confianza y seguridad, y como padres nos emociona ver ese cambio."



V. 25 años.

## Ansiedad y dependencia emocional



“Tenía mucha dependencia emocional y me costaba estar bien conmigo misma sin una pareja. Desde que empecé el proceso he aprendido a reconocer mis necesidades, a poner límites y a valorar más quién soy. Poco a poco me siento más fuerte, con más claridad para decidir qué quiero y qué no en mis relaciones. Me ha dado mucha tranquilidad poder trabajar en mí y ver que sí puedo estar bien sin depender de otra persona”.

P. 19 años

## Gestión emocional y duelo

“Llegué con una carga muy grande tras una pérdida y no sabía cómo gestionar tantas emociones. En las sesiones he aprendido a dar espacio a lo que siento, a entender que el duelo es un proceso y que está bien no estar bien todo el tiempo. Ahora me siento más acompañado, con herramientas para manejar lo que vivo y con más calma para seguir adelante.”



# ¿Nos necesitas?

Aquí tu voz cuenta, tu historia importa.



Lunes y jueves  
(Con cita previa)

¿Cómo la  
reservo?



¿Dónde nos  
veremos?

654 939 973

Llamando o  
mandando whatsapp



Casal de la Joventut  
C/Ortega y Gasset, 26 (Petrer)

## Recuerda

No estás solo/a.

Cuidar de **tu salud mental** también  
es parte de crecer.

¡Síguenos  
también en  
Instagram!



@petrerjove





**“Un recurso gratuito, confidencial y cercano para jóvenes de Petrer.”**



Ajuntament de  
**PETRER**



PETRER JOVE

