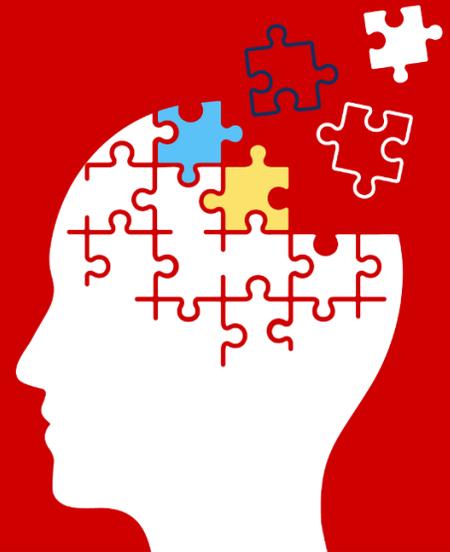


Dose of Knowledge

A Pharmacists Teach Program

Recomendado para la escuela secundaria y preparatoria

Salud Mental



Guía para el educador

Este contenido tiene únicamente fines educativos y de entretenimiento, y no pretende dar consejos médicos ni recomendar el uso de ningún tipo de medicamento. Los usuarios deben consultar a su médico para obtener asesoramiento profesional.

Contexto

La Organización Mundial de la Salud define la salud como: "Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades".¹ Nuestra salud depende del bienestar en todos los aspectos de nuestra vida. Salud física hace referencia al estado de nuestro cuerpo, incluyendo el nivel de actividad, la dieta, los hábitos y (la ausencia de) enfermedades. Salud social hace referencia a nuestra capacidad de mantener relaciones satisfactorias con los demás, y salud mental a nuestro bienestar emocional, psicológico y social.² Cada componente de nuestro bienestar depende de los demás y, a su vez, los afecta.

Aunque solemos enfocarnos en nuestra salud física, las personas de todas las edades deben prestar mucha atención a su salud mental, sobre todo en los momentos difíciles. Nuestra salud mental no solo afecta a nuestra forma de pensar, sentir y actuar, sino que también influye en cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones saludables.³ Suele haber un estigma, o actitudes y creencias negativas hacia las personas que tienen una afección mental. Sin embargo, los sentimientos de miedo, tristeza y soledad son respuestas comunes al cambio, la incertidumbre y lo desconocido. Como consecuencia de diversas situaciones nacionales y mundiales actuales, los niveles de estrés son más altos de lo normal, y los trastornos psíquicos, como la ansiedad y la depresión, también pueden agravarse.

El *estrés* se define como la respuesta de nuestro cuerpo y nuestra mente a una amenaza o demanda. Los síntomas pueden incluir dolores de cabeza, irritabilidad, problemas gastrointestinales, aceleración del ritmo cardíaco, sensación de agobio o preocupación extrema, baja energía y dificultad para calmar los pensamientos.⁴ Tiende a desaparecer cuando la situación mejora y la amenaza termina.

La depresión y los altos niveles de ansiedad se distinguen del estrés en que pueden ser trastornos psíquicos. La *ansiedad* puede ser provocada por la reacción de nuestro cuerpo al estrés. Mientras

que algunas personas experimentan la ansiedad de forma fugaz, las que padecen de un trastorno de ansiedad la conservan, incluso cuando las exigencias o amenazas disminuyen. Estas personas pueden tener una sensación constante de preocupación o inquietud, incluso en situaciones en las que los demás no están ansiosos. Algo más del 7 % de los niños y adolescentes de Estados Unidos tienen un diagnóstico de ansiedad.⁵ La *depresión* puede adoptar la forma de diferentes trastornos depresivos. Uno de los más comunes es el trastorno depresivo mayor. Provoca síntomas graves que afectan la forma de sentir, pensar y realizar las actividades cotidianas, como dormir, comer o trabajar. Poco más del 13 % de los adolescentes estadounidenses han tenido este tipo de depresión.⁶

Si alguna vez el estrés, o los pensamientos y sentimientos negativos, empiezan a perturbar nuestro desempeño diario es importante empezar a prestar más atención a nuestra salud mental. Los signos de que nuestra salud mental necesita mayor atención incluyen conflictos frecuentes con amigos y familiares, irritabilidad constante o continua, sentimientos de ira intensa o desesperanza, cambios inusuales en el comportamiento o el estado de ánimo, cambios en los patrones de sueño o de alimentación, y problemas de memoria, concentración o pensamiento.⁷ Si los estudiantes experimentan estos síntomas, deben hablar con un adulto de confianza y visitar a un médico.

En estos casos, el médico o el profesional de salud mental pueden sugerir una terapia (en la que el paciente habla con un profesional de salud mental). Un ejemplo es la terapia cognitivo-conductual (TCC).

1 <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>

2 <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>

3 <https://www.cdc.gov/mentalhealth/index.htm#:~:text=Mental%20health%20includes%20our%20emotional,childhood%20and%20adolescence%20through%20adulthood>

4 <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987>

5 <https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/data.html>

6 <https://adaa.org/understanding-anxiety/depression>

7 [https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/major-depression.shtml#:~:text=An%20estimated%203.2%20million%20adolescents,compared%20to%20males%20\(6.8%25\)](https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/major-depression.shtml#:~:text=An%20estimated%203.2%20million%20adolescents,compared%20to%20males%20(6.8%25))

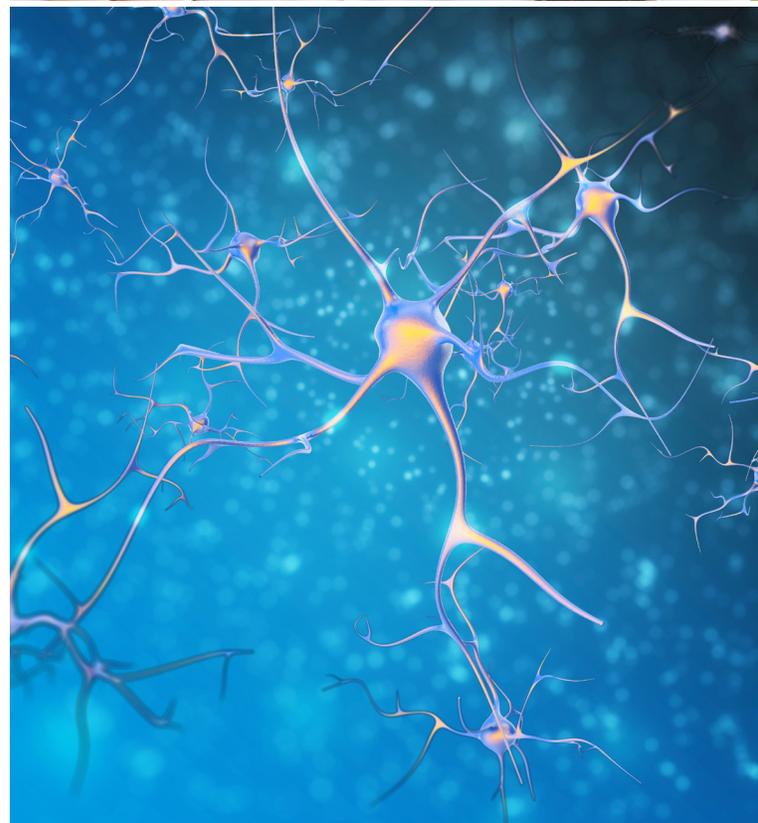
Dose of Knowledge

A Pharmacists Teach Program

Se trata de un tipo de psicoterapia que ayuda a la persona a empezar a ver las situaciones con más claridad y a responder a ellas con más eficacia. En el transcurso de esta, el profesional puede recetar medicamentos y supervisar de cerca los progresos del paciente. Los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina, o ISRS, son una clase de medicamentos que suelen utilizarse como antidepresivos para el tratamiento del trastorno depresivo mayor y los trastornos de ansiedad. Los ISRS son medicamentos recetados que tratan la depresión y los trastornos de ansiedad aumentando la cantidad de serotonina en el cerebro.

Los inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina, o IRSN, son otro tipo de medicamentos que funcionan de forma similar a los ISRS. Además de aumentar los niveles de serotonina en el cerebro, los IRSN también aumentan los niveles de norepinefrina. La norepinefrina es un neurotransmisor que puede desempeñar un papel en el estado de alerta, la concentración, el estado de ánimo y los niveles de energía. Cuando hay más norepinefrina y serotonina disponibles en el cerebro, nuestro estado de ánimo puede estar mejor regulado.

Otra clase de medicamentos recetados que pueden usarse para tratar los tipos más graves de ansiedad son las benzodiazepinas. Estas pueden actuar para calmar a una persona aumentando o potenciando los efectos del neurotransmisor GABA (ácido γ -aminobutírico) en el cerebro. El GABA es un neurotransmisor inhibitorio, lo que significa que disminuye la actividad del cerebro y del sistema nervioso central. Al disminuir la actividad en el cerebro y el sistema nervioso, en realidad ralentiza el funcionamiento de nuestro cuerpo. Cuando se utilizan indebidamente, las benzodiazepinas pueden ser adictivas y peligrosas.



-
- 8 <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/COVID-19/Pages/Signs-your-Teen-May-Need-More-Support.aspx>
 - 9 <https://www.fda.gov/news-events/press-announcements/fda-requiring-labeling-changes-benzodiazepines>
 - 10 <https://drugfree.org/wp-content/uploads/2019/02/Substance-Use-Mental-Health-in-Teens-and-Young-Adults.pdf>

Dose of Knowledge A Pharmacists Teach Program

Algunos adolescentes pueden pensar que recurrir a las drogas ilegales y al alcohol les ayudará a lidiar con el estrés, la ansiedad y la depresión. Sin embargo, el uso ilegal de drogas o alcohol para automedicarse no es un mecanismo de afrontamiento saludable. El uso indebido de las benzodiazepinas puede ser extremadamente peligroso, y la FDA exige que esta clase de medicamentos venga con la más fuerte advertencia sobre los riesgos de dependencia, adicción y síntomas de abstinencia.⁸

La combinación del consumo de sustancias con otros problemas de salud mental subyacentes puede ser extremadamente peligrosa. El consumo de alcohol y drogas en los adolescentes puede acelerarse rápidamente cuando existen trastornos psíquicos.⁹ De hecho, más del 65% de los jóvenes con trastornos por consumo de sustancias también tienen un trastorno psíquico.¹⁰ Dado que los adolescentes con trastornos psíquicos se sienten aún peor cuando no consumen alcohol o drogas, el uso indebido de sustancias es un factor de riesgo de suicidio en los que sufren de depresión. Además, el uso indebido de sustancias puede reducir la eficacia de cualquier tratamiento o medicación que el adolescente pueda estar utilizando para ayudar a controlar su trastorno psíquico.¹¹

Es importante que los adolescentes comprendan que hay un cierto nivel de ansiedad que es realmente productivo. Cuando no saben cómo afrontar los sentimientos difíciles, pueden evadir cualquier factor de estrés recurriendo a comportamientos de riesgo o aislándose por completo. Asimismo, deben entender cuál es el nivel de ansiedad o tristeza apropiado para su edad y para el que deben desarrollar estrategias de manejo frente a un trastorno que requiere un tratamiento más intensivo. Al mismo tiempo, es importante saber cuándo la ansiedad o depresión alcanza un nivel que requiere una mayor intervención, ya que el tratamiento terapéutico y farmacéutico puede reducir significativamente la participación en comportamientos peligrosos o de riesgo.

Esta lección se ha desarrollado a fin de proporcionar a los adolescentes estrategias diarias sanas y prácticas para manejar el estrés; información importante sobre

los síntomas y los tratamientos de la ansiedad y la depresión; advertencias sobre los peligros del uso indebido de medicamentos recetados; y recursos a los que acudir cuando necesiten apoyo adicional. Al hablar abiertamente sobre la salud mental, normalizar las palabras y los términos que aluden a esta parte del bienestar, y aprender más sobre cómo cuidar de su propia salud, los estudiantes estarán mejor capacitados para sortear los períodos de incertidumbre y estrés a lo largo de su vida.

Resumen

En este módulo de lecciones digitales, los estudiantes aprenderán sobre los componentes clave de la salud y el importante papel que desempeña cada parte de esta en su bienestar general. Posteriormente, se enfocarán en la salud mental al considerar las causas y los efectos del estrés, la ansiedad y la depresión. Explorarán opciones y estrategias para apoyar su propia salud mental, y las aplicarán a situaciones estresantes que puedan experimentar a lo largo de sus vidas. También aprenderán sobre el tratamiento y los ejemplos de medicación que pueden utilizarse para tratar la ansiedad y la depresión, así como los riesgos asociados al uso indebido de medicamentos recetados y otras sustancias. Por último, identificarán los recursos que pueden utilizar para obtener apoyo personal en materia de salud mental y considerarán qué pueden hacer para aliviar el estigma asociado en el mundo que les rodea.

Cómo utilizar la presentación

La presentación complementaria se ha creado con PowerPoint para que pueda utilizarse en diversas aulas. Si utiliza una computadora portátil con un proyector LCD, puede desplazarse por el PowerPoint haciendo clic. Todos los aspectos interactivos de la

¹¹ <https://drugfree.org/wp-content/uploads/2019/02/Substance-Use-Mental-Health-in-Teens-and-Young-Adults.pdf>

Dose of Knowledge A Pharmacists Teach Program

presentación, es decir, las imágenes, cuadros de texto y enlaces, están configurados para activarse con un clic. Si usted utiliza una pizarra interactiva, puede pulsar sobre cada diapositiva con el dedo o un lápiz óptico para activar los elementos interactivos de la presentación. En las notas de cada diapositiva, encontrará información sobre cómo proceder.

Esta guía ofrece instrucciones para cada diapositiva con el fin de garantizar que los educadores estén preparados para explicar, debatir e impartir el contenido práctico de la presentación complementaria. Tenga en cuenta que la duración prevista se ofrece a modo de recomendación. Cada situación es única.

Estructura de la sesión

Las sesiones de "Dose of Knowledge" ofrecen la siguiente información para guiar al educador y enseñar las habilidades y los contenidos necesarios.

- **Objetivos de aprendizaje:** Cada sesión incluye sus objetivos generales, así como objetivos de aprendizaje específicos para los estudiantes.
- **Materiales:** Todo el material necesario para la sesión está claramente detallado y se lo incluye, siempre que sea posible, para facilitar el desarrollo de la sesión.
- **Terminología clave:** Las palabras que puedan utilizarse como vocabulario tendrán su definición para los docentes.
- **Temas clave de conversación:** Para ayudar al docente a orientar el debate y reforzar los conceptos clave, se enumeran los puntos esenciales junto a las diapositivas correspondientes.
- **Reflexiones:** Al final de cada sesión se ofrece un resumen de aprendizaje para que el educador refuerce los conceptos clave y los objetivos de cada sesión.

Áreas de contenido temático

Salud, educación física

Duración de la actividad

45 minutos aproximadamente

Grados

6°–12°

Objetivos

Los estudiantes:

- Comprenderán que la salud mental es un factor importante de la salud general
- Crearán una hoja de sugerencias que resuma los pasos proactivos y reactivos que pueden apoyar su salud mental ahora y en el futuro
- Entenderán cómo funcionan los medicamentos recetados para la ansiedad y la depresión, así como los riesgos asociados a su uso indebido
- Explicarán las medidas que deben y no deben tomarse cuando los sentimientos de estrés, depresión o ansiedad empiezan a afectar su vida diaria
- Identificarán los recursos de apoyo en sus familias, así como dentro y fuera de sus comunidades

Materiales necesarios

- Dispositivo con acceso a Internet y capacidad para proyectar, uno para el educador
- Impresión de "Estrategias para la salud mental", uno por estudiante

Preparación del educador

1. Lea detalladamente las instrucciones para familiarizarse con el contenido. Tenga en cuenta que la duración prevista se ofrece como una recomendación. El resumen de la lección que se muestra a continuación puede ayudarle a determinar el tiempo que debe dedicar a cada sección.
2. Prepare todos los materiales antes de comenzar la lección.

Terminología clave

- **Salud:** estado de pleno bienestar físico, mental y social.
- **Salud física:** condición de nuestro cuerpo, incluyendo el nivel de actividad, la dieta, los hábitos y (la ausencia de) enfermedades.
- **Salud social:** nuestra capacidad para interactuar y tener relaciones satisfactorias con los demás, así como la comodidad con la que podemos adaptarnos a las situaciones sociales
- **Trastorno por consumo de sustancias:** enfermedad que afecta el cerebro y la conducta de una persona y provoca la incapacidad para controlar el uso de una droga o medicamento legal o ilegal
- **Terapia cognitivo-conductual:** psicoterapia que suele recomendarse a quienes empiezan a experimentar síntomas de ansiedad o depresión
- **Farmacéutico:** profesional autorizado que trabaja en farmacias y ayuda al público en muchos aspectos de su salud, incluida la medicación. Su trabajo consiste en preparar y dispensar los medicamentos, así como en ayudar a los pacientes a entenderlos mejor.
- **Inhibidor selectivo de la recaptación de serotonina (ISRS):** medicamento antidepresivo de venta con receta que trata la depresión y los trastornos de ansiedad aumentando la cantidad de serotonina en el cerebro
- **Inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina (IRSN):** medicamento antidepresivo de venta con receta, que funciona de forma similar a los ISRS, para tratar la ansiedad y la depresión aumentando la cantidad de serotonina y norepinefrina en el cerebro
- **Benzodiazepinas (benzos):** medicamento recetado contra la ansiedad que aumenta los niveles cerebrales de un neurotransmisor inhibidor llamado GABA (ácido γ -aminobutírico). Cuando se utilizan indebidamente, las benzodiazepinas pueden ser adictivas y peligrosas.
- **Salud mental:** se refiere a nuestro bienestar emocional, psicológico y social, que afecta a nuestra forma de pensar, sentir y actuar
- **Estrés:** la respuesta de nuestro cuerpo y nuestra mente a una amenaza o exigencia. El estrés nos afecta a todos. Se puede controlar y tiende a desaparecer cuando la situación mejora y la amenaza desaparece. Cuando es prolongado o intenso puede tener un efecto perjudicial para la salud.
- **Ansiedad:** respuesta a la reacción de nuestro cuerpo al estrés. Mientras que algunas personas experimentan sentimientos de ansiedad de forma fugaz, quienes padecen de un trastorno de ansiedad pueden tener una sensación constante de preocupación o inquietud, incluso en situaciones en las que los demás no están ansiosos.
- **Depresión:** trastorno psíquico grave pero común y tratable en el que alguien puede sentir una abrumadora sensación de tristeza o pérdida de interés por las actividades más habituales, además de otros síntomas.

- **Estigma:** sensación de vergüenza o deshonra asociada a una determinada circunstancia, cualidad o persona

Resumen de la lección

Sección	Actividad	Duración aproximada
Enganchar	Introducción a la sesión y discusión	3 minutos
Aprender	¿Cuáles son los componentes clave de la salud?	2 minutos
	Enfoque en la salud mental	2 minutos
	Enfoque en la salud mental: estrés	3 minutos
	Sugerencias para manejar el estrés	5 minutos
	Aplicación de estrategias para manejar el estrés	5 minutos
	Enfoque en la salud mental: ansiedad	2 minutos
	Enfoque en la salud mental: depresión	3 minutos
	Apoyo de salud mental: terapia y medicamentos recetados	4 minutos
	Uso indebido de medicamento recetados	6 minutos
	Señales de alerta de la salud mental	3 minutos
	El poder del estigma	2 minutos
Recursos	3 minutos	
Reflexionar	Resumen de los puntos clave	2 minutos

Procedimiento

Enganchar

Título de la presentación

1. Comience diciendo a los estudiantes que hoy hablará del bienestar y la salud mental. Explique que los materiales que va a presentar han sido elaborados por un grupo de profesionales de todos los ámbitos.

Diapositiva 1

2. Empiece la lección y pregunte a los estudiantes: ¿Qué les hace sentir preocupados, ansiosos o nerviosos? Invite a algunos estudiantes a compartir sus pensamientos.
3. Luego haga clic una vez y explique que todas las personas tienen diferentes desencadenantes que causan estrés, desde las tareas de la escuela hasta las relaciones o problemas familiares. Las situaciones nacionales y globales, como la experiencia del COVID-19 o el malestar comunitario y social, también pueden sumar estrés a la vida de las personas.

TEMA CLAVE DE CONVERSACIÓN:

- Todo el mundo tiene distintos desencadenantes que causan estrés.

Aprender

Diapositiva 2

4. Explique que el nivel de estrés que sentimos puede tener un efecto directo en nuestra salud.
5. Anime a los estudiantes a compartir: ¿Qué es la salud?
6. Luego haga clic una vez y explique que la Organización Mundial de la Salud la define como

"un estado de pleno bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedad".¹² En otras palabras, la salud no se trata solo de si te sientes enfermo; ¡se trata de que te sientas bien en todos los aspectos de tu vida!

7. Haga clic otra vez y explique las tres partes de la salud:
 - Salud física: hace referencia al estado de nuestro cuerpo, incluyendo el nivel de actividad, la dieta, los hábitos y (la ausencia de) enfermedades..
 - Salud social: hace referencia a nuestra capacidad de mantener relaciones satisfactorias con los demás.
 - Salud mental: hace referencia a nuestro bienestar emocional, psicológico y social.¹³
8. Admita que puede ser más difícil hablar de algunas partes de la salud que de otras. Diga a los estudiantes que a menudo existe un estigma, o un sentimiento de vergüenza o desaprobación, asociado al hecho de hablar y reconocer la salud mental. ¡Sin embargo, las tres partes de nuestra salud están relacionadas, se afectan mutuamente y tienen la misma importancia!

TEMA CLAVE DE CONVERSACIÓN:

- La salud consiste en que te sientas bien en todos los aspectos de tu vida.
- Incluye la salud física, social y mental.
- Los tres aspectos están relacionados, se afectan mutuamente y tienen la misma importancia.

¹² <https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>

¹³ <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>

Dose of Knowledge

A Pharmacists Teach Program

Diapositiva 3

9. Reitere que la sesión de hoy se enfocará especialmente en la salud mental.
10. Haga clic una vez y explique que la salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que nos sentimos, pensamos y actuamos. Desempeña un papel fundamental en el modo en que nos relacionamos con los demás, manejamos el estrés y tomamos decisiones saludables. es importante en todas las etapas de nuestra vida.¹⁴
11. Continúe explicando que, así como vamos al médico, comemos bien e intentamos ser activos para cuidar nuestra salud física, también es importante cuidar nuestra salud mental.
12. Asegúrese de que los estudiantes entiendan que ya emplean muchas estrategias y tienen muchos hábitos que ayudan a su salud mental. Por ejemplo, a medida que crecen, aprenden a tener buen juicio, a afrontar situaciones difíciles, a ser resilientes y a adaptarse o cambiar.

TEMAS CLAVE DE CONVERSACIÓN

- Salud Mental:
 - incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social.
 - afecta la forma en que nos sentimos, pensamos y actuamos.
 - desempeña un papel fundamental en el modo en que nos relacionamos con los demás, manejamos el estrés y tomamos decisiones saludables.
 - es importante en todas las etapas de nuestra vida.

Diapositiva 4

13. Admita que, incluso cuando tenemos la salud mental más fuerte, es normal tener mal humor y sentirse triste, decaído o estresado. Sentir estas emociones es propio del ser humano.
14. Defina el **estrés** como la forma en que el cerebro y el cuerpo responden a cualquier demanda o amenaza. Cualquier tipo de desafío -como el rendimiento en el trabajo o la escuela, un cambio de vida significativo o un acontecimiento traumático- puede ser estresante. El estrés tiende a desaparecer cuando la situación mejora y la amenaza desaparece.
15. Diga a la clase que a lo largo de nuestras vidas podemos experimentar distintos tipos de estrés. Después haga clic una vez para explicar sus distintos tipos:
 - El estrés agudo es el resultado directo de la percepción de una amenaza. Una amenaza puede ser tan pequeña como el sonido de una alarma o algo más grande, como un examen importante. Aunque el estrés agudo aparece rápidamente, no dura mucho. Cuando la amenaza termina, el estrés agudo desaparece.¹⁵
 - El estrés crónico se produce cuando el cuerpo siente que se está enfrentando constantemente a una amenaza. Puede ser el resultado de, por ejemplo, un trabajo que ejerce mucha presión o una situación familiar difícil que se prolonga. Aunque nuestro cuerpo está preparado para manejar el estrés agudo, el estrés crónico continuo no es saludable.¹⁶
 - ¡El eustrés es un tipo de estrés realmente bueno para nosotros! En algunas situaciones, el estrés puede ser positivo porque ayuda a darnos la energía, la motivación y la

14 <https://www.cdc.gov/mentalhealth/index.htm>

15 <https://www.verywellmind.com/all-about-acute-stress-3145064>

16 <https://www.verywellmind.com/chronic-stress-3145104>

17 <https://www.healthline.com/health/eustress#the-bottom-line>

Dose of Knowledge

A Pharmacists Teach Program

concentración que necesitamos para que nos vaya bien, ya sea en un evento deportivo o en una presentación importante. ¡El eustrés puede ayudarnos a trabajar para conseguir nuestros objetivos, estar motivados y mantener una actitud positiva frente a la vida!¹⁷

16. Haga clic otra vez y diga a la clase que, cuando experimentamos estos distintos tipos de estrés, nuestro cuerpo, al principio, reacciona de un modo similar. Cuando la parte del cerebro llamado amígdala percibe una amenaza, envía un mensaje al hipotálamo.
17. Explique que el hipotálamo es el centro de mando de emergencia del cerebro, y que prepara al cuerpo para una respuesta de "huida o lucha". En otras palabras, se encarga de preparar inmediatamente al cuerpo para huir de la situación estresante o luchar contra la amenaza. Lo hace indicando al cuerpo que produzca hormonas llamadas adrenalina y cortisol, que aumentan la respiración, el ritmo cardíaco y la presión arterial. Esto nos da el impulso de energía que necesitamos para hacer frente a la amenaza.¹⁸
18. Ayude a los estudiantes a comprender que durante el estrés agudo y eustrés, el cuerpo vuelve a un estado relajado una vez que pasa la amenaza. Sin embargo, durante el estrés crónico, la tensión persiste y el cuerpo no tiene la oportunidad de volver a la normalidad. Permanecer en este estado exacerbado puede llegar a impactar negativamente en la mayoría de los sistemas del cuerpo.
19. Desarrolle estas consecuencias negativas explicando que:
 - Una persona con estrés crónico puede tener síntomas físicos como baja energía, y dolores de cabeza, de estómago, e incluso en el pecho.
 - Su estado mental puede verse afectado al

aumentar los sentimientos de irritabilidad, sentirse abrumado o extremadamente preocupado, o tener problemas para calmar sus pensamientos.

- Además, el estrés crónico prolongado puede aumentar el riesgo de problemas cardíacos, digestivos, y otros.
- Asimismo, puede afectar al cerebro y provocar cambios a largo plazo en su estructura y funcionamiento. Puede matar nuevas neuronas o células cerebrales en el hipocampo y, de esta forma, afectar la memoria. El estrés también puede contribuir a problemas psíquicos como la ansiedad y la depresión.¹⁹

TEMAS CLAVE DE CONVERSACIÓN:

- El estrés es la forma en que el cerebro y el cuerpo responden a cualquier demanda o amenaza.
- Podemos experimentar diferentes tipos de estrés: agudo, crónico y eustrés.
- Cuando percibimos una amenaza, el hipotálamo prepara al cuerpo para una respuesta de "huida o lucha".
- Durante el estrés agudo y el eustrés, el cuerpo vuelve a un estado relajado una vez que desaparece la amenaza.
- Sin embargo, durante el estrés crónico, la tensión persiste y el cuerpo no tiene la oportunidad de volver a la normalidad. Esto puede impactar negativamente en la mayoría de los sistemas del cuerpo.

¹⁸ <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response>

¹⁹ <https://www.verywellmind.com/surprising-ways-that-stress-affects-your-brain-2795040>

Diapositiva 5

20. Diga a la clase que es importante saber y practicar estrategias para manejar el estrés. Aunque ellas pueden ser útiles de forma reactiva (o después de empezar a sentirse estresado), es aún mejor aplicarlas de forma proactiva (o antes de empezar a sentirse estresado).
21. Pida a los estudiantes que reflexionen sobre las estrategias que utilizan o las actividades que realizan, porque estas les ayudan a manejar el estrés en sus vidas.
22. A continuación, distribuya la impresión de "Estrategias para la salud mental" a cada estudiante y explique que esta contiene un resumen de lo que van a debatir juntos. A medida que los estudiantes descubran consejos que podrían serles útiles, deberán añadir notas a cada una de las categorías.
23. Recuerde a los estudiantes que la salud mental depende de todos los aspectos de nuestra salud. ¡Por eso están a punto de aprender consejos para su salud física, social y mental!
24. A continuación, haga clic una vez para mostrar la primera categoría (Salud física), y pida a un estudiante que lea la información de la diapositiva en voz alta.
25. Dé a los estudiantes un momento para que anoten en sus impresiones lo que podría ayudarles a manejar su propia salud física.
26. Luego vuelva a hacer clic para mostrar la siguiente categoría (Salud social) y pida a otro estudiante que lean en voz alta.
27. De nuevo, deles un momento para que anoten en sus impresiones lo que podría ayudarles a manejar su propia salud social.
28. Haga clic por tercera vez para mostrar la última categoría (Salud mental) y pida a otro estudiante que lea en voz alta.

29. Deles un momento para que anoten en esta última categoría.
30. Antes de pasar a la siguiente diapositiva, explique que también hay muchas aplicaciones y sitios web gratuitos diseñados para apoyar la salud. Las aplicaciones que hacen un seguimiento de la actividad física u ofrecen clases virtuales de aptitud física pueden apoyar este aspecto de tu salud, y los juegos en línea o aplicaciones que ayudan a encontrar oportunidades de voluntariado pueden contribuir con tu salud social. También hay muchas aplicaciones que apoyan tu salud mental: ¡aplicaciones con meditación guiada, rastreadores del estado de ánimo y diarios digitales son solo algunos ejemplos!

Sugerencia: Si no es posible distribuir una copia en papel, comparta el PDF con sus estudiantes o invítelos a visitar el sitio de la asociación Dose of Knowledge <https://www.doseofknowledge.com/> para obtener el material.

TEMA CLAVE DE CONVERSACIÓN:

- Hay muchas estrategias que podemos emplear para manejar proactivamente el estrés y proteger nuestra salud física, social y mental.

Diapositiva 6

31. Reitere que las estrategias que acaba de compartir pueden utilizarse para ayudarnos a manejar todo tipo de estrés a lo largo de nuestra vida.
32. Explique que está a punto de compartir un par de situaciones. Diga a la clase que, aunque se trata de situaciones que pueden haber experimentado durante la incertidumbre del COVID-19, también son situaciones a las que pueden enfrentarse en diferentes momentos a lo largo de su vida.

Dose of Knowledge

A Pharmacists Teach Program

33. Indique a los estudiantes que utilicen su impresión para trabajar con un compañero (o individualmente si la presentación es virtual) a fin de identificar las estrategias de manejo del estrés que pueden ser útiles a medida que se expone cada situación.
34. Luego haga clic para visualizar y leer:
- Situación 1: Grandes decepciones
Te has perdido un gran acontecimiento o evento de la vida que estabas esperando, por ejemplo, el último día de clase, la graduación o el baile de fin de curso.
35. Pregúnteles a sus estudiantes: ¿Qué podrían hacer para aliviar el estrés? Dé a las parejas un momento para identificar las estrategias y luego pídale que las compartan. Si no comparten las siguientes respuestas, asegúrese de mencionarlas:
- Reconocer, compartir y expresar sus sentimientos
 - ¡Conectarse con sus amigos y tratar de celebrar el evento de otra manera!
36. Diga a los estudiantes: Recuerda que ciertas situaciones de la vida estarán fuera de tu control. Y que siempre debes intentar enfocar tus pensamientos y energía en las cosas que puedes controlar. A continuación, haga clic de nuevo para mostrar y leer:
- Situación 2: Sobrecarga de información
Las noticias del mundo, tus contenidos en las redes sociales y todo lo que hay en medio te hacen sentir que te ahogas en información y que nunca te puedes poner al día.
37. De nuevo, pregunte a los estudiantes: ¿Qué podrían hacer para aliviar el estrés? Dé a las parejas un momento para identificar las estrategias y luego pídale que las compartan. Si no comparten las siguientes respuestas, asegúrese de mencionarlas:
- Mira o lee las noticias solo en momentos

específicos cada día y habla con tu familia sobre lo que has visto o leído.

- Dedícate a un pasatiempo que te guste, como pasear o leer.
- Tómate un descanso de las redes sociales o limita tu participación diaria..
- Enfócate en fuentes de confianza y busca las buenas noticias.
- Actúa de forma positiva.

TEMAS CLAVE DE CONVERSACIÓN:

- Recuerda que ciertas situaciones de la vida estarán fuera de tu control. Y que siempre debes intentar enfocar tus pensamientos y energía en las cosas que puedes controlar.
- Es importante encontrar estrategias que funcionen y que puedas utilizar para manejar el estrés a lo largo de tu vida.

Diapositiva 7

38. Diga a la clase que, cuando una amenaza externa nos hace sentir estresados, también podemos sentirnos ansiosos.
39. Ayude a los estudiantes a entender el significado de ansiedad explicando que, mientras el estrés es la reacción del cuerpo a una amenaza, la ansiedad es la reacción del cuerpo a este estrés. La ansiedad ocasional es una parte esperada de la vida. Puede que te sientas ansioso cuando te enfrentes a un

20 <https://adaa.org/understanding-anxiety/related-illnesses/stress#:~:text=Everyone%20experiences%20stress%20and%20anxiety,least%20moderately%20with%20their%20lives.>

21 <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml>

22 https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Resource_Centers/Anxiety_Disorder_Resource_Center/Your_Adolescent_Anxiety_and_Avoidant_Disorders.aspx#:~:text=Teenagers%20who%20suffer%20from%20excessive,discomforts%20associated%20with%20pubertal%20changes.

Dose of Knowledge

A Pharmacists Teach Program

problema en la escuela, o antes de realizar un examen o tomar una decisión importante. Una cierta cantidad de ansiedad puede ser útil. Además puede ayudarnos a tomar buenas decisiones como estudiar para un examen o no conducir demasiado rápido.²⁰

40. Haga clic una vez y explique que es normal sentirse ansioso a veces, pero también es posible tener un trastorno de ansiedad. Los trastornos de ansiedad se producen cuando la preocupación es excesiva y va más allá de lo esperado para la situación durante un periodo de tiempo prolongado. Deben ser diagnosticados por un profesional de salud mental o por un médico de cabecera. Existen varios tipos de ansiedad que incluyen el trastorno de ansiedad generalizada, el trastorno de pánico y varios trastornos relacionados con las fobias.²¹
41. Explique que los trastornos de ansiedad implican algo más que la preocupación o el miedo temporal, y que pueden afectar a todos los aspectos de nuestra salud. Desarrolle y explique a la clase:
 - En el caso de una persona con este trastorno, la ansiedad no desaparece y puede empeorar con el tiempo.
 - Las personas con trastornos de ansiedad pueden sentir miedo excesivo, preocupación y dificultad para concentrarse, así como también irritabilidad y una sensación interna de inquietud que puede significar que se sienten nerviosos, al límite, o incapaces de relajarse. Pueden tener dificultades para dormir. También pueden sentirse fuera de lugar en situaciones sociales. Pueden parecer retraídos, incómodos o excesivamente emotivos.²²
 - Los síntomas de un trastorno de ansiedad pueden interferir en las actividades diarias, como el rendimiento escolar, el trabajo y las relaciones con los demás.
42. Haga clic de nuevo y explique que cuando el cuerpo siente ansiedad, al principio, reacciona

de forma similar a como lo hace ante el estrés: se prepara para la situación liberando unas hormonas llamadas adrenalina y cortisol, y aumentando la frecuencia respiratoria y el ritmo cardíaco. También aumenta el flujo sanguíneo al cerebro.

43. Diga a la clase que los síntomas comunes de los trastornos de ansiedad incluyen problemas para respirar, aceleración del corazón, boca seca, malestar estomacal, sudoración, temblores, tensión muscular, dolores de cabeza e irritabilidad.
44. Explique que los trastornos de ansiedad y el estrés crónico también tienen efectos negativos similares a largo plazo en el cerebro y el cuerpo. Cuando el cuerpo está en un constante estado de ansiedad, sigue liberando las hormonas del estrés. Esto puede provocar dolores de cabeza y mareos, y también aumentar la probabilidad de trastornos psíquicos como la depresión. Los trastornos de ansiedad también pueden aumentar el riesgo de que el cuerpo sufra problemas cardíacos, digestivos y del sistema inmunitario.

TEMAS CLAVE DE CONVERSACIÓN:

- La ansiedad es la reacción del cuerpo al estrés.
- La ansiedad ocasional es una parte esperada de la vida. A veces es normal sentirse ansioso. Un trastorno de ansiedad debe ser diagnosticado por un profesional de salud mental o por un médico de cabecera.
- En el caso de las personas que sufren este trastorno, la ansiedad no desaparece y puede empeorar con el tiempo. Los trastornos

23 <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/six-common-depression-types>

24 [https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/major-depression.shtml#:~:text=An%20estimated%203.2%20million%20adolescents,compared%20to%20males%20\(6.8%25\).](https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/major-depression.shtml#:~:text=An%20estimated%203.2%20million%20adolescents,compared%20to%20males%20(6.8%25).)

25 <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/major-depression.shtml>

Dose of Knowledge

A Pharmacists Teach Program

de ansiedad se producen cuando la preocupación es excesiva y va más allá de lo esperado para la situación durante un periodo de tiempo prolongado.

- Cuando el cuerpo siente ansiedad, reacciona de forma similar a como lo hace ante el estrés, y libera más adrenalina y cortisol.
- Explique que los trastornos de ansiedad y el estrés crónico también tienen efectos negativos similares a largo plazo en el cerebro y el cuerpo.

Diapositiva 8

45. Diga a la clase que la depresión es otro tipo de trastorno de salud mental que afecta a todos los aspectos de nuestra salud. Aunque todo el mundo siente tristeza en diferentes momentos de su vida, esta tiende a pasar con el tiempo. Pero la depresión es diferente.
46. Explique que la depresión es algo más que sentirse ocasionalmente melancólico, abatido o muy desanimado. Es un trastorno del estado de ánimo que implica sentimientos de tristeza, desconsuelo, desesperación o desesperanza, junto con otros cambios en tu cuerpo y el pensamiento. Puede durar semanas, meses o incluso más. No es posible "salir de golpe" de la depresión o elegir ser positivo.
47. Haga clic una vez y explique que la depresión puede adoptar la forma de diferentes trastornos, que incluyen el trastorno depresivo mayor, el depresivo persistente, el bipolar y el afectivo estacional.²³ Al igual que con el trastorno de ansiedad, un trastorno depresivo debe ser diagnosticado por un profesional de la salud mental o un médico de cabecera.
48. Comparta que una de las formas más comunes de depresión es el trastorno depresivo mayor. Alrededor del siete por ciento de los adultos estadounidenses y el trece por ciento de los adolescentes lo han sufrido.^{24, 25} Además explique de qué se trata y comparta:

- El trastorno depresivo mayor afecta negativamente la forma en que te sientes, piensas y actúas. Puede causar una sensación abrumadora de tristeza o una pérdida de interés en las actividades que antes disfrutabas. Los cambios en tu cuerpo y tu pensamiento pueden incluir, entre otros, alteraciones del apetito y del sueño, sentimientos de desvalorización, pensamientos recurrentes de muerte, y problemas para pensar, concentrarse, o tomar decisiones.
 - En los adolescentes, los síntomas de la depresión pueden incluir tristeza, ira, sensación de negatividad e inutilidad, sentirse incomprendido y extremadamente sensible, tener un bajo rendimiento o asistencia a la escuela, comer o dormir demasiado, consumir drogas o alcohol, pérdida de interés en las actividades normales, o evitar la interacción social.²⁶
49. Concluya la diapositiva explicando que la depresión afecta más que el estado de ánimo de una persona. También afecta al pensamiento. Puede interferir en la capacidad de apreciar o disfrutar de las cosas buenas de la vida. Asimismo, puede disminuir la energía, la motivación y la concentración que una persona necesita para realizar sus actividades normales.

26 <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-20356007>

27 <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/what-causes-depression#:~:text=Research%20suggests%20that%20depression%20doesn,%2C%20medications%2C%20and%20medical%20problems.>

TEMAS CLAVE DE CONVERSACIÓN:

- La depresión es un trastorno del estado de ánimo que provoca tristeza, desaliento, desesperación o desesperanza, que dura semanas, meses o incluso más.
- Un trastorno depresivo debe ser diagnosticado por un profesional de salud mental o por un médico de cabecera.
- Una de las formas más comunes es el trastorno depresivo mayor.
- La depresión puede afectar al estado de ánimo, el pensamiento, la energía, la motivación y la concentración de la persona.

Diapositiva 9

50. Diga a la clase que las investigaciones sugieren que hay muchos factores diferentes que pueden contribuir a la depresión, incluyendo los acontecimientos vitales estresantes, la medicación, los problemas médicos y las dificultades que tiene el cerebro para manejar el estado de ánimo.²⁷
51. Continúe explicando que, independientemente de cómo comienza, la depresión afecta tanto al cerebro como al cuerpo. Dé los siguientes ejemplos:
- Los episodios de depresión pueden hacer que el cerebro libere cortisol, que es la misma hormona que libera el cuerpo cuando estás ansioso o estresado. Los estudios demuestran que un aumento continuo de los niveles de cortisol puede afectar a diferentes áreas del cerebro y provocar problemas de memoria y de sueño, así como cambios en los niveles de actividad, entre otros.
 - La depresión puede afectar la comunicación entre las células cerebrales. En un cerebro sano, los mensajeros químicos llamados

neurotransmisores ayudan a las células nerviosas a comunicarse entre sí. Sus mensajes ayudan a mantener nuestro estado de ánimo, los sentidos, la capacidad de aprendizaje, el movimiento y mucho más. Sin embargo, cuando las personas están deprimidas, este sistema de comunicación no siempre funciona como debería. La depresión se ha vinculado con problemas o desequilibrios en el cerebro relacionados con los neurotransmisores como la serotonina, la norepinefrina y la dopamina.

TEMAS CLAVE DE CONVERSACIÓN:

- La depresión afecta al cuerpo y al cerebro.
- También puede alterar la comunicación entre las células cerebrales, lo que puede influir en nuestro estado de ánimo.
- Asimismo, los episodios de depresión pueden provocar que el cerebro libere cortisol, lo que puede afectar al cerebro de diferentes maneras, incluyendo problemas de memoria y de sueño, y cambios en los niveles de actividad. La depresión puede alterar la comunicación entre las células cerebrales, y se ha vinculado con problemas o desequilibrios en el cerebro relacionados con los neurotransmisores, como la serotonina, la norepinefrina y la dopamina.

Diapositiva 10

52. Diga a los estudiantes que si sus pensamientos, sentimientos y/o síntomas físicos negativos empiezan a perturbar su desempeño diario, deben dirigirse a un adulto de confianza, explicarle lo que está ocurriendo y pedirle que les remita (o les lleve a ver) a un médico.

28 <https://www.mayoclinic.org/tests-procedures/cognitive-behavioral-therapy/about/pac-20384610>

29 <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/ssris/art-20044825>

Dose of Knowledge

A Pharmacists Teach Program

53. Haga clic una vez y explique que después de evaluar sus síntomas y su historia personal de salud, el médico o profesional de salud mental puede derivarlos primero a un terapeuta. Una opción es la terapia cognitivo-conductual (TCC). Se trata de un tipo de psicoterapia en la que hablas con un consejero de salud mental durante varias sesiones de manera que puedas empezar a ver las situaciones con más claridad y a responder a ellas con más eficacia. Puede ayudarte a cambiar los pensamientos negativos que afectan tus sentimientos y tu comportamiento.
54. Es importante señalar a los estudiantes que, si bien la terapia puede ser útil para quienes padecen enfermedades mentales graves, ¡también puede ayudar a *cualquier* persona a aprender a manejar mejor las situaciones estresantes de la vida!²⁸

TEMAS CLAVE DE CONVERSACIÓN:

- Recurre a un adulto de confianza si tus pensamientos, sentimientos o síntomas físicos afectan tu desempeño diario, y acude a un médico.
- El médico puede referirte a una psicoterapia, como la cognitivo-conductual.

Diapositiva 11

55. Explique que si la terapia por sí sola no es suficiente, el médico también puede recetarles medicamentos para tratar su ansiedad o depresión. Tu médico o profesional de la salud mental trabajarán contigo para determinar si la medicación es una terapia adecuada para ti. Además te ayudarán a encontrar el medicamento y la dosis que mejor se adapten a tu situación.²⁹ Explique que van a repasar algunos tipos de medicamentos que se pueden utilizar, pero que estos no constituyen una lista completa.

56. Haga clic una vez, y explique que los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina, o ISRS, son una clase de medicamentos recetados que tratan la depresión y los trastornos de ansiedad aumentando la cantidad de serotonina en el cerebro. Continúe la explicación repasando lo siguiente:

- La serotonina es un neurotransmisor (o mensajero químico) que transmite mensajes y señales entre las células nerviosas del cerebro llamadas "neuronas". Esta sustancia es la responsable de ayudar a muchas funciones importantes de nuestro cerebro, incluyendo la regulación de las emociones, la memoria, el estado de ánimo y el sueño.
- Los ISRS bloquean la reabsorción de serotonina por parte de las neuronas. Esto significa que hay más serotonina disponible en el cerebro. Dado que se cree que esta sustancia regula el estado de ánimo y la ansiedad, el aumento de sus niveles en el cerebro puede disminuir los síntomas de depresión y ansiedad.³⁰
- Los ISRS comunes pueden incluir marcas como: Prozac® (fluoxetina), Lexapro® (escitalopram), y Zoloft® (sertralina).

57. Vuelva a hacer clic y explique que los inhibidores de la recaptación de serotonina y norepinefrina, o IRSN, son otro tipo de medicamentos que funcionan de forma similar a los ISRS. Continúe la explicación repasando lo siguiente:

- Además de aumentar los niveles de serotonina en el cerebro, los IRSN también aumentan los niveles de norepinefrina. La norepinefrina es un neurotransmisor que puede afectar la concentración, el estado de ánimo y los niveles de energía. Cuando hay más norepinefrina y serotonina disponibles en el cerebro, nuestro estado de ánimo puede estar mejor regulado.

³⁰ <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/ssris/art-20044825>

Dose of Knowledge

A Pharmacists Teach Program

- Los IRSN comunes pueden incluir marcas como: Cymbalta® (duloxetina), Pristiq® (desvenlafaxina) y Effexor XR® (venlafaxina).
58. Haga clic por tercera vez y diga a la clase que otros medicamentos recetados que pueden usarse para tratar los tipos más graves de ansiedad son las benzodiazepinas. Desarrolle y explique que las benzodiazepinas:
- Estas pueden actuar para calmar a una persona aumentando o potenciando los efectos del neurotransmisor GABA (ácido γ -aminobutírico) en el cerebro.
 - El GABA es un neurotransmisor inhibitorio, lo que significa que disminuye la actividad del cerebro y del sistema nervioso central. Al disminuir la actividad en el cerebro y el sistema nervioso, en realidad ralentiza el funcionamiento de nuestro cuerpo.
 - Las benzodiazepinas más comunes pueden incluir marcas como: Xanax® (alprazolam), Klonopin® (clonazepam), Ativan® (lorazepam), o Valium® (diazepam).
 - Deben utilizarse en la dosis más baja y durante el menor tiempo posible.

TEMAS CLAVE DE CONVERSACIÓN:

- Si la terapia no es suficiente, tu médico también puede recetarte medicamentos para tratar la ansiedad o la depresión.
- Los tipos de medicamentos para la ansiedad o la depresión pueden incluir, entre otros, los siguientes:
 - Inhibidores de la recaptación de serotonina (ISRS), que regulan el estado de ánimo y la ansiedad al aumentar la serotonina en el cerebro.
 - Inhibidores de la recaptación de serotonina-norepinefrina (IRSN), que

regulan el estado de ánimo al aumentar la serotonina y la norepinefrina en el cerebro.

- Las benzodiazepinas, que disminuyen la actividad en el cerebro y el sistema nervioso central al aumentar los niveles del neurotransmisor GABA (ácido γ -aminobutírico) en el cerebro.
- Deben utilizarse en la dosis más baja y durante el menor tiempo posible.

Diapositiva 12

59. Pregúnteles a sus estudiantes: ¿Alguien ha escuchado otros nombres para las benzodiazepinas?
60. Después de animar a los estudiantes a compartir sus respuestas, explique que, en la jerga callejera, a las benzodiazepinas se les llama "benzos", "xanis" (por xanax), "bajones", "pastillas para los nervios" y "trancs" (por tranquilizantes).
61. Explique que una de las razones por las que se utilizan términos de la jerga callejera para referirse a las benzodiazepinas es porque, si bien no son ilegales si se toman según lo recetado y por la persona a la que se le recetan, pueden ser objeto de un uso indebido, ilegal y peligroso.
62. Diga a la clase que ahora verán un video en el que un farmacéutico que trabaja en CVS explica con más detalle qué son las benzodiazepinas. Farmacéutico: profesional autorizado que trabaja en farmacias y ayuda al público en muchos aspectos de su salud, incluida la medicación. Su trabajo consiste en preparar y dispensar los medicamentos, así como en ayudar a los pacientes a entenderlos mejor.
63. Luego, haga clic para reproducir el video.

TEMAS CLAVE DE CONVERSACIÓN:

- Las benzodiazepinas también se conocen como "benzos", "xanis", "bajones", "pastillas para los nervios" o "trancs".
- Las benzodiazepinas pueden ser objeto de uso indebido, ilegal y peligroso.

Diapositiva 13

64. Diga a la clase que cuando sentimos síntomas de estrés extremo, ansiedad o depresión, es importante recordar los peligros del uso indebido de medicamentos recetados y otras sustancias, como el alcohol o las drogas ilegales.
65. Admita que no es raro oír que alguien diga que "necesita un trago" cuando se siente estresado, o ver que celebridades, músicos, personas que seguimos en las redes sociales, o alguien en un programa de televisión, utilizan sustancias, como drogas o alcohol, para adormecer su dolor.
66. Pregunte a la clase: ¿Has visto alguna vez a alguien en las redes sociales que hiciera parecer que el uso indebido de sustancias mejorará todo?
67. Después de animar a los estudiantes a que compartan sus observaciones, haga clic una vez, y explique que el uso ilegal de drogas, el uso indebido de medicamentos recetados o el consumo de alcohol no son formas saludables de lidiar con el estrés, la ansiedad o la depresión.
68. Dígales que el uso indebido de sustancias puede alterar la química del cerebro, lo que es especialmente peligroso en los adolescentes, cuyos cerebros aún se están desarrollando. Además puede llevar a una adicción o trastorno por consumo de sustancias.

69. Explique que la adicción, también conocida como trastorno por consumo de sustancias, es una enfermedad que afecta al cerebro y la conducta, y produce una incapacidad para controlar el uso de drogas legales o ilegales. Estos cambios en el cerebro pueden producirse por el consumo reiterado de drogas o alcohol, causando que las células nerviosas se comuniquen de forma diferente.

TEMAS CLAVE DE CONVERSACIÓN:

- El uso ilegal de drogas, el uso indebido de medicamentos recetados o el consumo de alcohol no son formas saludables de lidiar con el estrés, la ansiedad o la depresión.
- El uso indebido de sustancias puede alterar la química del cerebro en desarrollo de los adolescentes.
- Además puede llevar a una adicción o trastorno por consumo de sustancias.

Diapositiva 14

70. Guíe a los estudiantes para que comprendan que, si sus pensamientos y sentimientos negativos comienzan a perturbar su desempeño diario, deben empezar a prestar más atención a su salud mental.
71. Explique que, aunque ya ha repasado algunos de los síntomas de la ansiedad y la depresión, una lista más completa de señales de que nuestra salud mental necesita incluyen los siguientes [haga clic una vez para mostrar y leer los síntomas a continuación]:
 - irritabilidad constante y continua, sentimientos de ira intensa o desesperanza

31 <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/COVID-19/Pages/Signs-your-Teen-May-Need-More-Support.aspx>

Dose of Knowledge

A Pharmacists Teach Program

- conflictos frecuentes con los amigos y la familia
- cambios inusuales en el comportamiento o el estado de ánimo, como evitar las relaciones sociales o, de repente, no tener interés en las actividades que antes disfrutabas
- cambios en el sueño: tener dificultades para conciliarlo o dormir todo el tiempo
- cambios en los patrones de alimentación o en el peso
- problemas de memoria, concentración o pensamiento

72. A continuación, vuelva a hacer clic y explique que entre las señales de alerta más importantes de que podemos necesitar ayuda en materia de salud mental se incluye un aumento del comportamiento imprudente (como el consumo de drogas ilícitas, el uso indebido de medicamentos recetados o el consumo de alcohol), así como pensar o hablar sobre la muerte o el suicidio.³²
73. Asegúrese de hacer hincapié en que, si alguna vez surgen estas señales, es importante hablar con un adulto de confianza, como un padre o tutor, un profesor o un consejero escolar, y buscar ayuda inmediatamente.
74. Por último, haga clic una tercera vez y concluya la diapositiva pidiendo a los estudiantes que hagan un resumen rápido de lo aprendido en relación con la siguiente pregunta: Si tú o un amigo experimentan alguna de estas señales de alerta y necesitan apoyo en materia de salud mental, ¿cuál es un ejemplo de medida que deberían tomar? ¿Cuál es el ejemplo de una medida que no deberían tomar?

TEMAS CLAVE DE CONVERSACIÓN:

- Hay muchas señales de alerta importantes

que indican que nuestra salud mental necesita más atención.

- Si en algún momento se produce un aumento de la conducta imprudente, o empiezas a pensar o a hablar de la muerte o el suicidio, busca ayuda inmediatamente.

Diapositiva 15

75. Diga a la clase que los profesores son una parte importante de su red de apoyo. Explique que si ellos (o alguien que conocen) necesitan apoyo en materia de salud mental, hay varios recursos que pueden utilizar.
76. Haga clic una vez y anime a la clase a intentar utilizar primero sus "recursos humanos". Explique que recursos humanos:
- son las personas a las que puedes recurrir si necesitas ayuda o alguien que te escuche. Son personas en las que confías, que se preocupan por ti y quieren que tengas una vida larga y saludable.
 - puede incluir gente que conozcas en tu vida cotidiana, como la familia inmediata o ampliada; adultos en la escuela, profesores, entrenadores o consejeros escolares; y amigos.
 - también puede incluir a los proveedores de atención médica, como los que se dedican a la salud mental. Otros ejemplos son los consejeros, terapeutas, trabajadores sociales clínicos, psicólogos y psiquiatras.
77. Explique que, aunque los estudiantes pueden escuchar, hablar con sus amigos y apoyarlos, es importante acudir a uno de estos adultos de confianza para pedir ayuda en caso de que ellos o un amigo la necesiten.
78. Haga clic de nuevo y diga a la clase que también hay otros recursos humanos que están a su alcance, a solo una llamada de teléfono. Los números de teléfono de recursos humanos

Dose of Knowledge

A Pharmacists Teach Program

disponibles son los siguientes:

- 1-800-273-TALK / 1-888-628-9454 (en español): Aunque se trata de la Línea Nacional de Prevención del Suicidio, proporciona ayuda sobre todos los temas y puede ponerte en contacto con un asistente cercano.
- 1-800-662-HELP: Esta es la Línea nacional de ayuda de la Administración del Servicio de Salud Mental y Abuso de Sustancias, y ofrece apoyo gratuito las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Línea de texto para crisis: enviando el mensaje AYUDA al 741741, te pondrás inmediatamente en contacto con un consejero especializado en situaciones críticas.

79. Haga clic una tercera vez y pida a los estudiantes que recuerden: Si tú o alguien que conoces se encuentra en peligro inminente, llama al 911.
80. A continuación, concluya la diapositiva pidiendo a los estudiantes que identifiquen al menos tres recursos humanos (en persona o por teléfono) a los que podrían acudir para obtener apoyo en materia de salud mental. Anímelos a que se tomen un momento para enumerar estos recursos en el espacio que se encuentra en la parte inferior de la impresión "Estrategias para la salud mental".

TEMAS CLAVE DE CONVERSACIÓN:

- Si tú (o alguien que conoces) necesita apoyo en materia de salud mental, acude primero a tus recursos humanos.
- Recursos humanos son:
 - personas que se preocupan por ti y quieren que tengas una vida larga y saludable.

- pueden ser familiares o personas de la escuela y la comunidad, como profesores, entrenadores, consejeros, profesionales médicos, farmacéuticos u otros adultos de confianza

- También hay muchos números de teléfono gratuitos y anónimos que ofrecen apoyo las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- Si tú o alguien que conoces se encuentra en peligro inminente, llama al 911.

Diapositiva 16

81. Presente a los estudiantes el término "estigma". Explique que el estigma se da cuando alguien te ve de forma negativa porque tienes una característica distintiva o un rasgo personal que se considera una desventaja (un estereotipo negativo).
82. Dígales que, lamentablemente, las actitudes y creencias negativas hacia las personas que tienen una condición de salud mental son comunes. Una de las conclusiones más importantes de esta sesión es que las dificultades relacionadas con la salud mental no son motivo de vergüenza.
83. Explique que una de las formas en que podemos hacer que hablar de salud mental sea algo normal es ayudando a reducir el estigma que la rodea. Podemos trabajar en este sentido, evitando afirmaciones que hagan que cualquier aspecto de nuestra salud mental parezca algo negativo.
84. Pida a los estudiantes que compartan asintiendo o sacudiendo la cabeza: ¿Alguna vez harías un comentario negativo sobre alguien que necesita ir al médico cuando se siente mal?
85. ¡Hágales reconocer que todo el mundo sabe que esto no se debe considerar correcto! ¡Es importante mostrar la misma empatía hacia nuestra salud mental y asegurarnos de que nuestro lenguaje y nuestras acciones la apoyen.

Dose of Knowledge

A Pharmacists Teach Program

86. A continuación, haga clic una vez para proyectar un ejemplo. Explique que, en lugar de decir "Necesito un trago", pueden elegir un lenguaje que apoye la salud mental. Frases como "Me siento estresado" o "___me está poniendo ansioso" son mejores opciones.
87. Haga clic de nuevo y continúe explicando que, en lugar de utilizar palabras o frases estigmatizantes como "Están locos", pueden optar por decir "Hoy están de mal humor" u "Hoy lo están pasando mal".
88. A continuación, haga clic una tercera vez y pida a la clase que recuerde siempre que las palabras importan y tienen poder. Explique que decir frases como las que aparecen en la diapositiva, contribuye al estigma de la salud mental. Tus palabras no solo pueden afectar a los que tienen problemas de salud mental, sino también la actitud de los demás con respecto a este tema. Debemos trabajar juntos para eliminar este estigma.

TEMAS CLAVE DE CONVERSACIÓN:

- El estigma se da cuando alguien te ve de forma negativa porque tienes una característica distintiva o un rasgo personal que se considera una desventaja (un estereotipo negativo).
- Las actitudes y creencias negativas hacia las personas que tienen una condición de salud mental son comunes.
- Las palabras importan. Debemos trabajar juntos para eliminar el estigma de la salud mental.

Reflexionar

Diapositiva 17

89. Ayude a los estudiantes a reflexionar sobre su aprendizaje repasando las viñetas que aparecen a continuación. Haga clic para proyectar y leer cada uno de ellas juntos:
- Nuestra salud y bienestar dependen de nuestra salud mental, física y social.
 - El estrés es la forma en que el cerebro y el cuerpo responden a cualquier demanda o amenaza. Cuando sientes estrés, puedes sentirte tenso o nervioso.
 - Podemos manejar el estrés de forma proactiva y reactiva con varias estrategias que se enfocan en nuestra salud física, social y mental.
 - Si el estrés, la ansiedad o la depresión empiezan a afectar nuestra vida diaria, es importante buscar ayuda en nuestros numerosos recursos humanos.
 - La terapia y los medicamentos recetados son dos ejemplos de tratamiento que pueden ayudarnos a controlar la ansiedad y la depresión.
 - El uso ilegal de drogas, el uso indebido de medicamentos recetados o el consumo de alcohol no son formas saludables de lidiar con el estrés, la ansiedad o la depresión..
 - Debemos promover siempre nuestra salud mental y *trabajar* juntos para eliminar el estigma que la rodea.
90. Si el tiempo lo permite, ofrezca a los estudiantes la oportunidad de hacer preguntas.

Ideas de extensión

- Los estudiantes pueden aplicar las estrategias de salud mental de esta lección y hacer un seguimiento de las que funcionan mejor en diferentes situaciones a fin de emplear estrategias eficaces en el futuro.
 - Presente la lección digital "Presión de los compañeros" que se encuentra en el sitio DoseofKnowledge.com y dirija un debate sobre las conexiones entre este tema y la salud mental.
 - Los estudiantes pueden investigar los recursos de salud mental en su comunidad y transmitirlos de forma creativa a sus compañeros.
- CCSS.ELA-LITERACY.CCRA.W.4:
Producir escritos claros y coherentes con un desarrollo, organización y estilo adecuados a la tarea, al propósito y a la audiencia.
 - Expresión y comprensión oral
 - CCSS.ELA-LITERACY.CCRA.SL.1:
Prepararse y participar activamente en conversaciones y colaboraciones con interlocutores diversos, desarrollando las ideas de los demás y expresando sus propias ideas de forma clara y persuasiva.
 - CCSS.ELA-LITERACY.CCRA.SL.2:
Integrar y evaluar los contenidos de diversos medios y formatos, incluso de forma visual, cuantitativa y oral.

Estándares Educativos Nacionales

ESTADOS UNIDOS

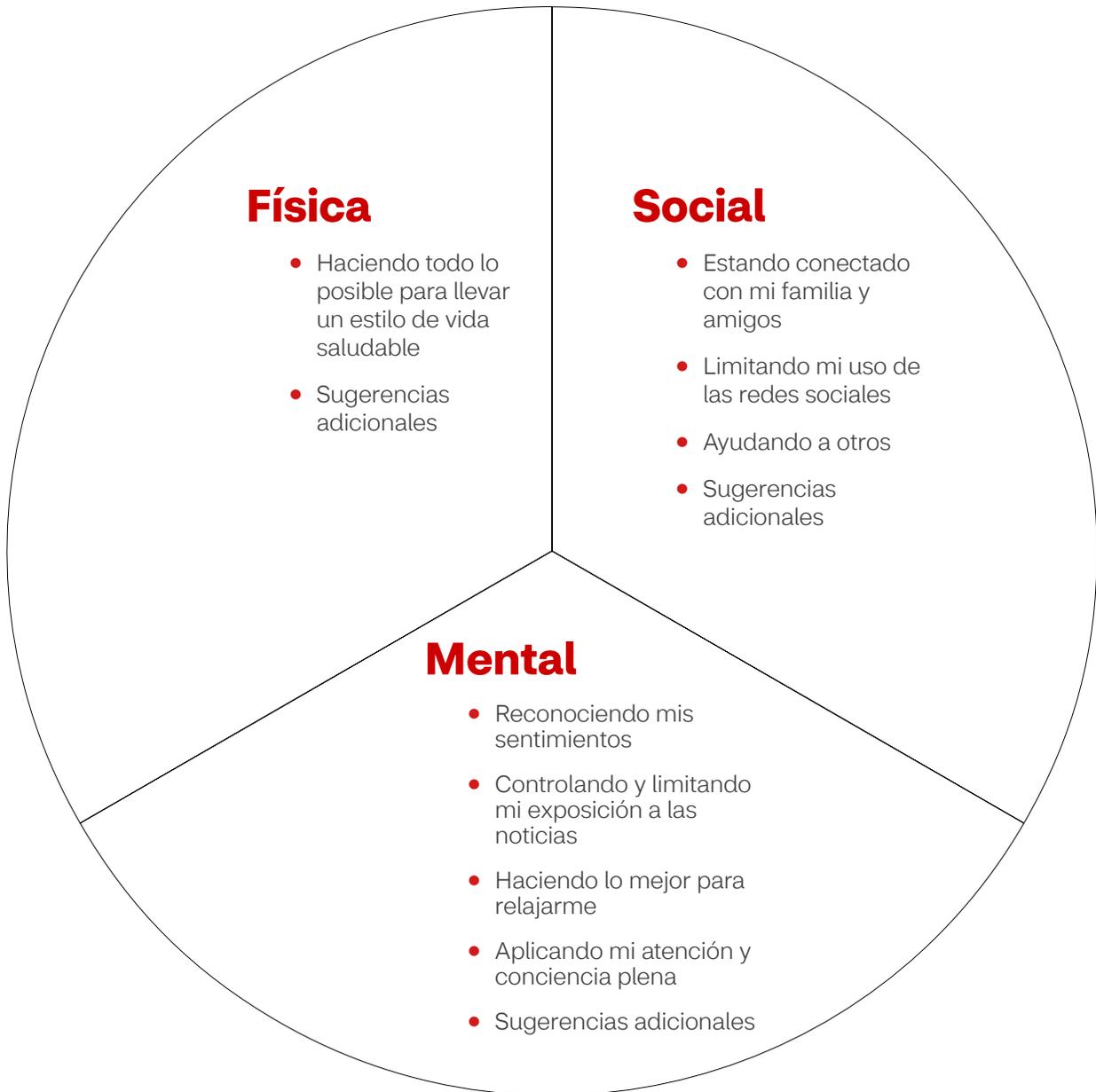
[Estándares Nacionales en Materia de Salud](#)

- Estándar 1: Los estudiantes conocerán conceptos relacionados con la promoción de la salud y la prevención de enfermedades para mejorar la salud.
- Estándar 2: Los estudiantes analizarán la influencia de la familia, los compañeros, la cultura, los medios de comunicación, la tecnología y otros factores en las conductas relacionadas con la salud.
- Estándar 8: Los estudiantes demostrarán su aptitud para promover la salud personal, familiar y comunitaria.

[Common Core State Standards for English Language Arts](#)

- Expresión escrita

Puedo cuidar mi salud mental...



Si necesito apoyo para mi salud mental, puedo recurrir a:

- _____
- _____
- _____