

# M9 Guión de la Narración sobre la Introducción a la Salud del Comportamiento

Nombre de la diapositiva	Guión
M9_Slide_1	<p>Bienvenido a la Introducción a la Salud del Comportamiento. Esta serie está diseñada para ayudarlo a navegar por senderos de esperanza y para proporcionarle recursos y apoyo para usted o para alguien que usted aprecia. Los recursos adicionales para cada módulo están disponibles seleccionando el enlace Recursos en la esquina superior derecha de la ventana. Si necesita asistencia visual o auditiva, seleccione el botón de activación / desactivación de accesibilidad para obtener ayuda con esta capacitación. Puede iniciar, detener o pausar el módulo en cualquier momento.</p>
M9_Slide_2	<p>¿Sabía que el 46% de los estadounidenses tendrán una condición de salud mental diagnosticable durante su vida? Quizás usted conoce a alguien que tiene una afección de salud del comportamiento como depresión, ansiedad o un trastorno por uso de sustancias, o tal vez usted mismo esté experimentando síntomas y esté buscando ayuda.</p>
M9_Slide_3	<p>Esta tabla de contenido presenta un resumen de lo que usted verá en esta capacitación. Le ayudaremos a definir la Salud del Comportamiento, conocer las condiciones y las ideas erróneas, reflexionar sobre las opciones de tratamiento y recuperación, y darle una vista preliminar del viaje que realizará a través de los módulos que siguen en esta serie.</p> <p>Lo invitamos a explorar los siguientes capítulos que abordan las preguntas que puede que usted tenga sobre el tema. También tiene la opción de moverse libremente por el módulo utilizando el menú en el lado izquierdo de la ventana.</p>
M9_Slide_5.1	<p>Este módulo es una introducción a la serie de Conciencia sobre la Salud del Comportamiento, que proporciona información básica y una descripción general de la terminología que puede escuchar en los demás módulos. Comencemos simplemente definiendo la salud del comportamiento. La salud del comportamiento describe la relación entre el comportamiento de una persona y su salud general.</p> <p>Hay varias piezas en el rompecabezas en el camino para reemplazar el estigma con comprensión. Desvela este camino de factores contribuyentes</p>

	deslizando el círculo hacia la derecha.
<b>M9_Slide_5.2</b>	La salud del comportamiento incluye la salud mental.
<b>M9_Slide_5.3</b>	La salud física puede ser un factor en la salud del comportamiento de una persona.
<b>M9_Slide_5.4</b>	Las interacciones de una persona con otros pueden afectar los otros aspectos de su salud conductual.
<b>M9_Slide_5.5</b>	La salud espiritual puede estar relacionada con los otros aspectos de la salud conductual de una persona.
<b>M9_Slide_5.6</b>	La salud del comportamiento también incluye hábitos alimenticios. Su dieta puede tener una influencia significativa en su salud física y mental.
<b>M9_Slide_5.7</b>	El nivel de actividad física de una persona, al igual que su dieta, puede tener un impacto en la salud mental y espiritual.
<b>M9_Slide_5.8</b>	Por último, los comportamientos de uso de sustancias también pueden tener un impacto significativo. Incluso puede incluir el nivel de estrés en su vida.
<b>M9_Slide_6.1</b>	En este módulo y a lo largo de la serie, nos centraremos en dos tipos de afecciones de salud conductual: afecciones de salud mental y trastornos por el uso de sustancias. Si bien las personas pueden tener un tipo de afección u otra, también es común que estas afecciones ocurran al mismo tiempo o que "ocurran conjuntamente". Ahora, hablemos brevemente sobre cada uno de estos tipos de afecciones.
<b>M9_Slide_6.2</b>	Todos tenemos malos momentos y días difíciles. Todos nos sentimos tristes, ansiosos y asustados a veces. Para muchas personas, estos sentimientos son solo temporales y se resuelven por sí solos. Pero para algunos, estos sentimientos y estados de ánimo pueden durar largos períodos de tiempo y sentirse insoportables. Algunos han experimentado grandes estresores, tragedias o eventos traumáticos que desencadenan estos sentimientos. Otros pueden tener una predisposición biológica o tendencia a desarrollar una determinada afección o varias afecciones. Las condiciones de salud mental afectan el estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento de una persona hasta el punto en que sus actividades y calidad de vida se ven gravemente afectadas. Estas afecciones pueden causar muchos problemas para quienes las padecen, incluido un aumento de la tensión en la relación, un mayor estrés, deterioro en el desempeño y dolor físico. Pueden interferir

	<p>con las relaciones personales y el desempeño laboral de una persona. Algunos ejemplos de afecciones de salud mental incluyen depresión, ansiedad, trastorno bipolar y trastorno de estrés postraumático (TEPT). Para obtener más información sobre cualquiera de estas condiciones, lo alentamos a explorar el módulo dedicado al tema.</p>
<p><b>M9_Slide_6.3</b></p>	<p>Los trastornos por uso de sustancias implican el uso problemático de sustancias como el alcohol, las drogas ilícitas o los medicamentos recetados. Una persona puede ser diagnosticada con un trastorno por uso de sustancias cuando el uso de sustancias comienza a interferir con su capacidad de funcionamiento en diferentes áreas de su vida, como su desempeño en el trabajo, sus relaciones con sus familiares y amigos, o en sus responsabilidades personales. Los trastornos por uso de sustancias también se diagnostican cuando las personas no pueden controlar el uso de una sustancia a pesar de las consecuencias negativas que ésta tiene en su vida.</p>
<p><b>M9_Slide_7</b></p>	<p>Hay muchas razones por las cuales las personas de todas las edades, géneros, razas, antecedentes socioeconómicos y etnias, experimentan afecciones de salud conductual. Nuestra composición genética y biológica, nuestras experiencias ambientales y de vida, y nuestros hábitos diarios, juegan un papel en nuestra salud conductual.</p> <p>Los factores que influyen en si alguien desarrolla una afección generalmente se interpretan de dos maneras: factores de riesgo y factores protectores. Es más probable que los factores de riesgo produzcan resultados negativos o aumenten la probabilidad de que se desarrolle una afección. Los factores protectores hacen exactamente lo contrario. Estos son factores que contrarrestan los efectos de los factores de riesgo y reducen la probabilidad de desarrollar una afección.</p> <p>Las categorías de factores incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Predisposiciones biológicas y genéticas</li> <li>• Influencias de la familia, los compañeros y la comunidad</li> <li>• Factores culturales</li> <li>• Factores psicológicos, incluida la autoimagen</li> <li>• El estado socioeconómico, que a menudo está determinado por el nivel de ingresos, el empleo y la educación, y</li> <li>• Historia de la infancia o experiencias pasadas o trauma</li> </ul> <p>Cualquiera de estos factores puede aumentar el riesgo o proteger a alguien de que se le desarrolle una afección de salud conductual. Eso dependerá de cómo se manifieste en la vida del individuo. Por ejemplo, un factor de riesgo comunitario podría ser la pobreza o la violencia en el vecindario, mientras</p>

	<p>que un factor de protección de la comunidad podría ser una amplia disponibilidad de actividades extracurriculares. Un factor de riesgo familiar podría ser tener padres que beben mucho, mientras que un factor de protección familiar podría ser tener hermanos que le adviertan sobre los peligros del uso de sustancias y le enseñen cómo hacer frente a la presión de grupo de una manera positiva.</p>
<b>M9_Slide_8</b>	<p>Desafortunadamente, muchas personas discriminan a quienes tienen problemas de salud mental y trastornos por el uso de sustancias. Esta discriminación a menudo se basa en percepciones sociales negativas, falsas y perjudiciales. Las personas con afecciones de salud conductual a menudo son etiquetadas, estereotipadas y tratadas de manera negativa. Recuerde, todos los aspectos de la salud son igualmente importantes.</p> <p>La salud del comportamiento de una persona, incluida su salud mental, es tan importante como su salud física; y las condiciones de salud mental son tan reales como las enfermedades físicas. Es importante tener esto en cuenta durante sus conversaciones e interacciones con los demás.</p>
<b>M9_Slide_9.1</b>	<p>Algunas personas piensan que las personas con problemas de salud mental son peligrosos, irresponsables o débiles. Pueden discriminar, evadir o retirar su ayuda a personas con estas condiciones, o excluir a estas personas de oportunidades sociales o profesionales. Incluso los proveedores de salud pueden centrarse en la condición más que en la persona, lo que resulta en una atención de menor calidad.</p> <p>Desafortunadamente, las personas con estas condiciones a veces adoptan estas percepciones negativas de sí mismas. Comienzan a verse a sí mismos como débiles, incompetentes, culpables o indignos. Estos sentimientos pueden conducir a una baja autoestima, vergüenza y retraimiento social. Pueden contribuir a la falta de deseo o confianza para buscar oportunidades de mejora. Incluso pueden interferir con el deseo de alguien de buscar tratamiento. El miedo a las percepciones negativas puede hacer que las personas nieguen los síntomas que puedan estar desarrollando.</p> <p>Al hacer clic en los signos a la izquierda, se mostrarán algunos ejemplos de percepciones negativas y perjudiciales sobre estas afecciones.</p> <p>Haga clic en SIGUIENTE para ver algunos ejemplos de percepciones negativas y perjudiciales sobre estas afecciones.</p>
<b>M9_Slide_11</b>	<p>Cada uno de nosotros puede desempeñar un papel activo para terminar con las percepciones negativas asociadas con las condiciones de salud conductual. Aquí hay algunas formas prácticas en que usted puede unirse al</p>

	<p>esfuerzo:</p> <p><b>Hable abiertamente:</b> no tenga miedo de hablar con las personas de su vida sobre estas afecciones. Si tiene una afección de salud conductual, sea abierto sobre su historia. Esto puede invitar a otros a identificarse y compartir sus experiencias, lo que ayuda a reducir la vergüenza asociada con estas afecciones. Compartir su historia puede tener un impacto increíble. Puede proporcionar a otra persona el coraje y la fuerza para identificarse y puede abrir la puerta para que recorran el camino hacia la recuperación.</p> <p><b>Edúquese:</b> al ver esta capacitación, ya está haciendo un gran trabajo educándose sobre este tema. Aproveche todas las oportunidades de aprendizaje que pueda para obtener más información sobre estas afecciones.</p>
<b>M9_Slide_12</b>	<p>Hay varias opciones de tratamiento disponibles para ayudar a quienes lo necesitan. Cada uno tiene un propósito diferente. Si bien los medicamentos pueden ayudar a disminuir la intensidad de los síntomas, la terapia ayuda a influir en los comportamientos y pensamientos. A menudo, los tratamientos funcionan bien cuando son combinados para ayudar a las personas a sentirse mejor. También hay diferentes tipos de proveedores de salud del comportamiento. En caso de duda, su proveedor de atención primaria siempre es un excelente lugar para comenzar. Puede pedirles ayuda cuando esté decidiendo entre diferentes tipos de proveedores, y ellos pueden ayudarlo a determinar la mejor opción para su situación.</p> <p>Los psiquiatras pueden diagnosticar trastornos de salud mental y uso de sustancias, recetar medicamentos y darle seguimiento con los medicamentos. Algunos también pueden proporcionar terapia o asesoramiento. Los psicólogos, los trabajadores sociales y los consejeros pueden ayudar a diagnosticar y tratar afecciones de salud conductual, así como participar en actividades de promoción y vinculación con los recursos de la comunidad. Las opciones de tratamiento específicas para diversas afecciones de salud conductual se analizan con más detalle en los módulos individuales de esta serie.</p>
<b>M9_Slide_13</b>	<p>En un momento dado, se pensó que las condiciones de salud conductual eran muy difíciles, si no imposibles, de superar o manejar. Pero ahora, sabemos que las personas pueden aprender a controlar sus afecciones de salud y, a menudo, recuperarse por completo.</p> <p>La recuperación es un proceso de cambio que ayuda a las personas a avanzar hacia su máximo potencial. La recuperación alienta a las personas a</p>

	<p>participar en su propio establecimiento de metas y logros. La recuperación no ocurre de la noche a la mañana y es diferente para cada persona. La recuperación se centra en cómo las personas pueden restaurar un sentido de propósito y valor en sus vidas al no permitir que su enfermedad los defina, o a sus metas o a sus sueños.</p>
<b>M9_Slide_14</b>	<p>La recuperación significa que las personas pueden vivir una vida en la que los trastornos mentales y el uso de sustancias no son los factores que la definen. Lo más importante es que la recuperación significa que no se espera que las personas simplemente hagan frente a los síntomas de sus afecciones de salud, sino que se les alienta a encontrar un propósito y contribuir de manera significativa a sus comunidades.</p> <p>Incluso para aquellos en el camino de la recuperación, tanto la recurrencia de los síntomas como las recaídas en el uso de sustancias, ocurren, al igual que los síntomas pueden regresar con otras enfermedades crónicas. La recurrencia de los síntomas puede ocurrir en cualquier momento durante la recuperación. La recuperación es un proceso cíclico, no lineal.</p>
<b>M9_Slide_15</b>	<p>Las personas a menudo ven la recurrencia de los síntomas como un fracaso, lo que puede hacer que las personas renuncien a sus esfuerzos o eviten el contacto con sus proveedores de salud. Sin embargo, estas experiencias pueden ser vistas como una oportunidad para aprender y crecer. El apoyo en el proceso de recuperación está disponible a través de entrenadores de recuperación, compañeros y redes de apoyo como amigos y familiares.</p> <p>Una perspectiva de recuperación significa reconocer que el proceso de recuperación va más allá del tratamiento y continúa después de que el tratamiento ha finalizado.</p>
<b>M9_Slide_16</b>	<p>La salud del comportamiento de una persona es un componente crucial para el bienestar general y debe considerarse igualmente importante como la salud física. En esta introducción, usted aprendió sobre la salud del comportamiento, las opciones de tratamiento y recuperación, y su papel para terminar con los estereotipos negativos que existen sobre estas afecciones.</p> <p>Esta serie de capacitación ofrece módulos individuales que analizan a profundidad los siguientes temas de salud del comportamiento. Lo alentamos a explorar cualquiera de los otros módulos de esta serie para encontrar recursos adicionales, soporte y esperanza para el futuro.</p>