

# M1 Guión de Narración de Depresión

Nombre de la Diapositiva	Guión
<b>M1_Diapositiva_1</b>	<p>Bienvenido al Módulo de Concientización sobre la Salud del Comportamiento de la Depresión. Los recursos adicionales están disponibles seleccionando el enlace Recursos en la esquina superior derecha de la ventana. Si tiene necesidad de asistencia visual o auditiva, seleccione el botón de activar / desactivar el acceso para obtener ayuda con este entrenamiento.</p>
<b>M1_Diapositiva_3</b>	<p>Todos tenemos días malos, inclusive semanas. ¿En qué punto un “día malo” se convierte en algo más serio? ¿Alguna vez se ha preguntado por qué su amigo, colega, o incluso usted mismo no se pueden liberar del “caos,” la presencia de algo pesado que rodea a alguien que conoce o ama? Si es algo así, no está solo.</p> <p>Esta tabla de contenidos le proporciona un resumen por la cual aprenderá en este entrenamiento. Le ayudaremos a reconocer conceptos erróneos que pueda tener sobre la depresión, comprender la depresión y sus efectos, y aprender estrategias para apoyar a las personas que viven con la condición. Lo invitamos a explorar los siguientes capítulos que abordan las preguntas que pueda tener sobre el tema. También tiene la opción de moverse libremente por el módulo utilizando el menú del lado izquierdo de la ventana. Puede iniciar, detener o pausar el módulo en cualquier momento.</p>
<b>M1_Diapositiva_5</b>	<p>Ninguna persona se define solamente por los problemas que enfrentan. Abra el álbum de fotografías para aprender más.</p> <p>Cada uno tiene una identidad única, y la gente va por la vida usando muchos sombreros para cumplir muchos roles. Son esposos y esposas, padres y tutores, hijos y hermanos, amigos y vecinos. Experimentar depresión no define ni disminuye los límites de quién es alguien o qué hace. Es solo una de las muchas experiencias que conforman la vida de una persona. La depresión es una enfermedad que secuestra las emociones, los pensamientos y los comportamientos de alguien durante un período prolongado de tiempo. Las personas que luchan con la depresión experimentan algo diferente a la tristeza pasajera. La premiada novela de Andrew Solomon, "El demonio del mediodía: un atlas de depresión" describe la depresión como "la soledad dentro de nosotros se manifiesta, y destruye no solo la conexión con los demás, sino también la capacidad de estar en paz con uno mismo". En otras palabras, la depresión dificulta la conexión con los demás e incluso vivir solo en paz.</p>
<b>M1_Diapositiva_6</b>	<p>Soy Enrique. Soy un estudiante de primer año en la universidad y recientemente descubrí que mi compañero de cuarto John había estado viviendo con depresión.</p>

	<p>Soy Mary, una esposa y madre de 30 años de edad y recientemente me diagnosticaron con depresión.</p> <p>A través de esta sesión de entrenamiento, usted escuchará sobre nosotros. Vamos a decir las historias de cómo la depresión ha afectado nuestras vidas y qué hemos aprendido en el proceso.</p>
<b>M1_Diapositiva_7</b>	<p>John ha sido uno de mis mejores amigos desde que comenzamos la universidad. John es una de esas personas que parece ser bueno en cualquier cosa que hace. El tuvo muy buenos grados en la escuela secundaria, fue capitán del equipo de fútbol y presidente de la clase. Cuando llegamos a la universidad, se inscribió en el fútbol intramural y se unió a una fraternidad. Pero hacia el final de nuestro primer semestre, noté algunos cambios en John. Comenzó a quedarse mucho en el dormitorio, se saltó un montón de clases y básicamente dormía o comía todo el día. Cuando intentó algo de trabajo escolar, no fue muy productivo. Comenzó a rechazar invitaciones para salir con amigos e ignoraba las llamadas de su familia. Le pregunté a John qué estaba mal, y él siempre decía que estaba cansado. Le dije que saliera del caos en el que estaba: se estaba perdiendo mucho. No sabía qué estaba pasando con él o cómo podía ayudarlo.</p>
<b>M1_Diapositiva_8.1</b>	<p>Las personas comúnmente tienen ideas erróneas sobre la depresión. Mientras que algunos piensan que aquellos que sufren de depresión deberían poder "salir de ella", otros piensan que la depresión "no es una enfermedad real". Algunos creen que "hablar de eso empeora las cosas". Si alguna vez ha tenido uno de estos pensamientos sobre la depresión, no está solo. Las ideas falsas y los mitos sobre la depresión son comunes y generalizados.</p> <p>Estas ideas erróneas sobre la depresión pueden hacer sentir a las personas avergonzadas, como si hubiera una marca o mancha en ellos. Todo esto puede llevar a las personas a negar o no reconocer cuán sería su condición es, o prevenirlos de buscar ayuda por completo.</p>
<b>M1_Diapositiva_8.2</b>	<p>Salga de eso.</p> <p>Amigos y familiares bien intencionados pueden que quieran ayudar a una persona con depresión mirar hacia el lado positivo de las cosas, o piense positivamente para salir del caos en el que se encuentran.</p> <p>Desafortunadamente, la depresión es más complicada que eso, y las personas que viven con la condición no pueden simplemente "salirse de eso" más de lo que alguien con cáncer o enfermedad del corazón pueden hacerlo.</p>
<b>M1_Diapositiva_8.3</b>	<p>La depresión no es una enfermedad real.</p> <p>Algunas personas niegan que la depresión es una enfermedad real o piensan que todo está en la cabeza de una persona. La verdad es que la depresión es una condición real que afecta la química y la estructura del cerebro. No es diferente de una afección de salud física como la diabetes cuando se trata del</p>

	<p>impacto en la vida de alguien.</p>
<b>M1_Diapositiva_8.4</b>	<p>Hablar de eso empeora las cosas.</p> <p>Algunas personas también evitan discutir sus síntomas porque temen que dar voz a los síntomas pueda empeorar la depresión o hacerla más real. Las personas pueden ser reacias a hablar sobre sus síntomas porque temen que las vean como débiles, quebrantadas o que hayan hecho algo personalmente para provocar la depresión. En realidad, estar solo con sus pensamientos puede ser dañino, mientras que encontrar personas que le escuchen y que no juzguen y apoyen puede ser una parte increíblemente positiva de la recuperación.</p>
<b>M1_Diapositiva_9.1</b>	<p>Afortunadamente, cada vez más personas en los últimos años están hablando sobre la salud mental con la esperanza de superar los conceptos erróneos, incluidas las celebridades y las principales fuentes de noticias. La revista TIME publicó una edición especial sobre salud mental. Este tipo de exposición, junto con campañas en redes sociales y debates sobre celebridades, está sacando a la luz el tema una vez tabú de la depresión. "Se ha convertido en la nueva norma para que las estrellas divulguen vulnerabilidades que antes se mantenían estrechamente vigiladas".</p>
<b>M1_Diapositiva_9.2</b>	<p>Dwayne "The Rock" Johnson habla sobre la depresión.</p> <p>"Todos pasamos por el lodo... y la depresión nunca discrimina. Me tomó mucho tiempo darme cuenta, pero la clave es no tener miedo de abrirme. Especialmente nosotros, los tipos, tenemos la tendencia de mantenerlo dentro. No estás solo".</p>
<b>M1_Diapositiva_9.3</b>	<p>Demi Lovato citó a Patrick Kennedy en un tweet, diciendo: "Es hora de que empecemos a tomar una enfermedad mental tan grave como una enfermedad física". El cerebro también es un órgano importante ...</p>
<b>M1_Diapositiva_9.4</b>	<p>Adele habla sobre su batalla con la depresión posparto.</p> <p>"Mi conocimiento del posparto, o postnatal, como lo llamamos en Inglaterra, es que no quieres estar con tu hijo; te preocupa que puedas lastimar a tu hijo; te preocupa no estar haciendo un buen trabajo. Pero estaba obsesionada con mi hijo. Me sentí muy inadecuada; Sentí que había tomado la peor decisión de mi vida... Puede venir en muchas formas diferentes".</p>
<b>M1_Diapositiva_12</b>	<p>La depresión es más común de lo que podría haber pensado. La depresión no discrimina, afectando a niños y adultos, hombres y mujeres, independientemente de su origen étnico, nacionalidad o situación financiera. Saber por qué se establece la depresión y quién puede verse afectado por ella puede ayudarlo a comprenderla mejor y reconocerla en los demás. La depresión es dos veces más común en las mujeres que en los hombres, en parte debido a las hormonas femeninas, pero también porque las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de informar y admitir depresión.</p> <p>La depresión con mayor frecuencia afecta a personas entre las edades de 45 a 65 años, pero las tasas también están aumentando en nuestra población</p>

	<p>juvenil y envejecida.</p> <p>Muchas personas con depresión están luchando con alguna otra condición de salud, como ansiedad, diabetes o enfermedad cardíaca, agregando más estrés y posibles factores desencadenantes de los síntomas depresivos.</p>
<b>M1_Diapositiva_13</b>	<p>Los números de depresión están en aumento, específicamente entre niños y adultos jóvenes. La Dra. Laurel Williams, Jefa de Psiquiatría del Hospital de Niños de Texas, cree que este grupo de edad se siente especialmente apurado y presionado en la sociedad actual. Ella dice: "Muchas personas están preocupadas por lo ocupadas que están. Hay una falta de comunidad. Existe la cantidad de tiempo que pasamos frente a las pantallas y no frente a otras personas. No diría que las redes sociales son responsables de un aumento en la depresión, más el apuro y la falta de conexiones que tenemos en la estructura de cómo vivimos ahora". Además, cuando los niños están expuestos a estrés y traumas continuos a una edad temprana, el desarrollo de sus personalidades y comportamientos puede verse severamente afectado. Esto los pone en riesgo de desarrollar afecciones físicas y mentales más adelante en la vida.</p>
<b>M1_Diapositiva_14</b>	<p>La depresión es una condición compleja. Nuestra biología, que heredamos en nuestros genes de nuestros parientes, cómo trabajan nuestros cerebros, y qué experimentamos y lo que experimentamos en nuestras vidas al crecer y hoy contribuyen a cuánto riesgo corremos de contraer depresión. Cuando el conjunto correcto de ingredientes se une para alguien, los síntomas de la depresión entran en acción. La depresión está influenciada por una combinación de factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos.</p> <p>Los estudios de imágenes cerebrales muestran que aquellos que viven con depresión pueden tener una composición cerebral diferente de los que no. Sin embargo, la depresión también puede estar influenciada por factores ambientales, como dolor, estrés o eventos traumáticos. Cuando hay suficientes piezas del rompecabezas, la combinación puede producir síntomas depresivos.</p>
<b>M1_Diapositiva_17</b>	<p>Soy Mary. He estado casada con mi esposo durante cuatro años y tenemos una hija pequeña llamada Lydia. En los últimos meses he dejado de disfrutar el jugar con Lydia y estar con mi esposo como solía hacerlo. Comencé a pasar más tiempo en el trabajo para evitar ir a casa, pero luché por concentrarme y constantemente me sentía lenta y perezosa. Estaba exhausta todo el tiempo, pero cuando intentaba descansar más, me daba cuenta de lo difícil que era para mí conciliar el sueño. Las tareas cotidianas como cocinar y limpiar comenzaron a parecer un esfuerzo abrumador. Me sentí culpable por no hacer más por mi familia. Me sentí como una mala madre y una esposa terrible.</p>
<b>M1_Diapositiva_19</b>	<p>Después de hablar con mi esposo, decidí ir al doctor. El médico pudo</p>

	<p>diagnosticarme depresión después de haber hablado conmigo sobre mis síntomas. No hay una prueba oficial para diagnosticar la depresión. El médico me dijo que todos podemos tener uno o dos días cuando se sienten deprimidos, pero cuando estos síntomas están presentes durante varios días o semanas, podría ser algo más grave. Un diagnóstico también requiere que la persona experimente angustia significativa o problemas para poder funcionar día a día además de sus síntomas. Cuando escuché esto, pensé en cómo me afectaban mis síntomas en el trabajo y en el hogar a diario. Acepté comenzar el tratamiento para mi condición.</p>
<b>M1_Diapositiva_18</b>	<p>Aquí hay una lista de algunos de las principales señales y síntomas de la depresión. ¿Qué síntomas recuerdas haber escuchado en la historia de Mary?</p>
<b>M1_Diapositiva_21.1</b>	<p>La depresión se ve diferente para diferentes personas. Los síntomas que aparecen, qué tan intensos son y cuánto duran varían de persona a persona. Afortunadamente hay diferentes opciones de tratamiento disponibles para satisfacer diferentes necesidades. Determinar cuál usar a menudo depende de la gravedad de la depresión. Las opciones de tratamiento se dividen en una de dos categorías: tratamiento ambulatorio o tratamiento hospitalario.</p>
<b>M1_Diapositiva_21.2</b>	<p>El tratamiento ambulatorio para la salud mental es el más adecuado para aquellos con síntomas leves a moderados y un sistema de apoyo sólido. No requiere que los participantes vivan en un centro de tratamiento. En cambio, los participantes visitan el centro de tratamiento o la oficina del terapeuta en ciertos días de la semana. Más del 90 por ciento de la depresión se trata de forma ambulatoria.</p>
<b>M1_Diapositiva_21.3</b>	<p>El tratamiento hospitalario proporciona atención las 24 horas, los 7 días de la semana y acceso a numerosas opciones de tratamiento. Este nivel de atención es el más adecuado para aquellos que necesitan supervisión médica constante así como para aquellos con síntomas relativamente severos a largo plazo. Aquellos que no han mostrado un progreso significativo después de las intervenciones ambulatorias pueden beneficiarse del tratamiento prolongado en el hospital.</p>
<b>M1_Diapositiva_22.1</b>	<p>Yo soy Enrique Recuerde que mi compañero de cuarto John estaba realmente luchando nuestro primer semestre de la universidad. Estaba durmiendo todo el tiempo y dejó de hacer las actividades que una vez disfruté. Afortunadamente, al comienzo del nuevo semestre, hubo una charla opcional de "Bienestar Estudiantil" en el campus y decidí ir. El orador habló sobre los signos y síntomas de la depresión y reaccioné cuando reconocí que John podría estar deprimido. El orador nos habló de todo tipo de opciones de tratamiento para las personas que viven con depresión. Haga clic para obtener más información sobre estas diferentes opciones de tratamiento.</p>
<b>M1_Diapositiva_22.2</b>	<p><b>Auto cuidado:</b> Las actividades de auto cuidado apoyan los sentimientos de logro. El auto cuidado puede incluir meditación, cocinar, escribir un diario o visitar el parque</p>

	<p>para perros con una mascota. Una forma comprobada de auto cuidado para la depresión es el ejercicio. Cuando las personas hacen ejercicio, liberan químicos "sentirse bien" llamados endorfinas que ayudan a las personas a sentirse más relajadas y positivas. Los programas de ejercicios grupales pueden proporcionar apoyo social y aumentar la responsabilidad de llegar. Ya que la depresión puede dificultar que alguien encuentre la motivación para una actividad, ayudar a alguien a completar una tarea o simplemente ser una presencia alentadora puede tener un beneficio positivo. Si la tarea le resulta abrumadora, piense primero en cómo puede ayudarla a lograr el primer paso, como llegar a la puerta o vestirse. Las actividades de auto cuidado se pueden usar además de otros tratamientos como terapia y medicamentos. Puede encontrar una lista de técnicas de autoayuda en la sección Recursos de este entrenamiento.</p>
<p><b>M1_Diapositiva_22.3</b></p>	<p><b>Terapia:</b>  La psicoterapia, también conocida como terapia de conversación o consejería, puede ocurrir en ambientes individuales o de grupo. Un terapeuta es una persona sin prejuicios que proporciona confianza y crea un espacio seguro donde nuevos autodescubrimientos y percepciones pueden ser explorados. Las personas suelen ver a sus terapeutas semanalmente o cada dos semanas. Los mismos estilos de terapia puede que no sean efectivos o atractivos para todas las personas. Así como las personas tienen que probarse varios pares de zapatos para encontrar un buen ajuste, también es común encontrarse con varios terapeutas diferentes antes de encontrar el correcto.</p>
<p><b>M1_Diapositiva_22.4</b></p>	<p><b>Medicación:</b>  Los medicamentos utilizados para tratar la depresión se denominan "antidepresivos". Existen múltiples químicos naturales en el cerebro que trabajan para regular las emociones, incluida la concentración, la satisfacción, el placer, la ansiedad, el estado de alerta y la motivación. La mayoría de los antidepresivos afectan estos neurotransmisores para ayudar a las personas a lograr un estado de ánimo equilibrado. Un psiquiatra puede ayudar a determinar la medicación correcta y proporcionar recetas. Algunas personas tienen que probar más de un tipo de antidepresivo para encontrar la solución adecuada. En algunos casos, los medicamentos entran en vigencia de inmediato, mientras que otros no ven el beneficio completo de sus medicamentos por hasta dos meses. Debe alentar a aquellos en su vida que están tomando medicamentos para que sean consistentes y hagan un seguimiento con sus médicos sobre la efectividad del tratamiento. Al igual que con cualquier medicamento recetado, los antidepresivos tienen algunos efectos secundarios potenciales. Los efectos secundarios comunes incluyen dolores de cabeza, disminución del deseo sexual, alteraciones en los patrones de sueño y náuseas. Tome nota de cualquier efecto secundario y avise al médico que prescribe si persisten más allá de un período razonable de tiempo.</p>

<p><b>M1_Diapositiva_22.5</b></p>	<p><b>Especialistas de Apoyo de Compañeros:</b>  Especialistas de apoyo de compañeros son personas que han vivido con depresión y pueden ofrecer apoyo, guía, y esperanza a otros. Hablar con un compañero puede ayudar en contrarrestar la auto culpa y sentimientos de estar solo en la experiencia. Puede infundir una sensación de esperanza de que si las cosas mejoran para otra persona, también pueden mejorar para ellos.</p>
<p><b>M1_Diapositiva_22.6</b></p>	<p><b>Hospitalización:</b>  En casos de depresión severa, algunas personas pueden necesitar permanecer en el hospital por un corto tiempo. El hospital proporciona un ambiente seguro donde las personas pueden tomar un descanso del estrés diario. Ir al hospital puede dar miedo y muchas personas se sienten avergonzadas, pero reconocer cuando necesita ayuda requiere comprensión y fortaleza. Buscar ayuda es siempre la mejor y más segura idea. Familiares y amigos también pueden ayudar a alentarlos. En casos severos, los seres queridos pueden llamar al 911 y pedir hablar con una unidad de salud mental o un equipo de intervención de crisis que irán a los hogares de las personas y hablarán con ellos. Si sienten que una persona es un peligro para sí mismo o para otros, los llevarán a la sala de emergencias para que puedan ser evaluados y posiblemente admitidos.</p>
<p><b>M1_Diapositiva_24.1</b></p>	<p>La recuperación de la depresión es un proceso que no sucede en un día. Pequeños actos cotidianos de auto cuidado pueden ayudar en el camino hacia la recuperación. Realizar actividades agradables, pasar tiempo con sus seres queridos, concentrarse en dar y ayudar a los demás puede ayudar a desviar la atención de los problemas diarios de una persona. La depresión trabaja para detener la motivación, el esfuerzo y la actividad. Participar en actividades, levantarse y salir incluso por períodos cortos, esforzarse por hacer cosas, no importa cuán duro parezcan, puede disminuir la sensación de pesadez que acompaña a la depresión. Mary y John pusieron en práctica una actividad de recuperación diferente. Haga clic en cada una de sus fotos para obtener más información sobre estas estrategias.</p>
<p><b>M1_Diapositiva_24.2</b></p>	<p><b>John Devuelve:</b>  El terapeuta de John le dijo que los síntomas de la depresión pueden convertirse en un ciclo que se enfoca en uno mismo con atención en lo negativo. Una forma de combatir eso es ser voluntario o servir en la comunidad. El ser voluntario puede ayudar a distraer la mente del pensamiento negativo o de la crítica interna y, en cambio, enfocarse en un logro. Le ofrecí ir con John para ser voluntario porque a veces su depresión hace que quiera permanecer aislado o retraído. Hemos sido voluntarios juntos todas las semanas en Hábitat para la Humanidad. La semana pasada, John me dijo lo bien que se siente hacer algo que beneficia a otras personas y que se siente bien de cómo está pasando su tiempo. El ser voluntario también requiere probar nuevas actividades o desarrollar nuevas habilidades, lo que</p>

	<p>ha aumentado la confianza y ha proporcionado un nuevo sentido de identidad para John. El ser voluntarios nos hace sentir que tenemos un propósito el cual puede ayudar a aportar una perspectiva más amplia a nuestras vidas.</p>
<b>M1_Diapositiva_24.3</b>	<p><b>La Caja de Herramientas de Mary:</b></p> <p>Una estrategia que estoy usando en mi recuperación es una lista de cosas que me traen alegría y satisfacción cuando necesito un impulso rápido en mi ánimo. Mi esposo y Lydia me alientan a que use mi caja de herramientas, inclusive en días cuando no me siento bien. Algunas de las ideas en la caja de herramientas incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Leer un buen libro</li><li>• Ver una película que disfruto</li><li>• Darse un baño</li><li>• Hacer una tarea en la casa</li><li>• Jugar con nuestro perro</li><li>• Llamar a un amigo o familiar</li><li>• Ser creativo</li><li>• Ejercicio</li><li>• Escuchar música y</li><li>• Comer una comida que me guste</li></ul>
<b>M1_Diapositiva_25</b>	<p>Es probable que conozca a alguien que tiene depresión debido a lo común que es la condición. Reconocer las señales y síntomas de la depresión le permite apoyar a aquellos en su vida que puedan vivir con ella. Usted mismo podría estar lidiando con la depresión, o podría conocer a alguien que lo esté. De cualquier manera, hay ayuda disponible. Realizar actividades de auto cuidado o hablar con alguien que haya pasado por algo similar, como un especialista en apoyo de compañeros, puede ser increíblemente útil. Un terapeuta o médico puede ayudar a proporcionar otras opciones de tratamiento adicionales. Recuerde, usted y sus seres queridos no están solos en esto. Para obtener una lista de los recursos disponibles en su área, visite <a href="http://mentalhealthtx.org">mentalhealthtx.org</a>.</p>