



Nombre: _____

GUIA 5: "Estrés y salud mental: ¿qué sé y qué puedo hacer?"

Objetivos:

- Analizar, sobre la base de la investigación, factores biológicos, ambientales y sociales que influyen en la salud humana (como la nutrición, el consumo de alimentos transgénicos, la actividad física, el estrés, el consumo de alcohol y drogas, y la exposición a rayos UV, plaguicidas, patógenos y elementos contaminantes, entre otros).
- Investigar y comparar diversas medicinas (incluyendo la convencional, la tradicional de nuestros pueblos originarios y la complementaria alternativa), considerando su origen, conocimientos y prácticas para la resolución de problemas de salud cotidianos.

Tema 1 → ¿Qué sabemos sobre el estrés y el estado general de salud?

1. Visualiza este material "How stress affects your body - Sharon Horesh Bergquist" [Activa los subtítulos en español en la configuración]

Lo puedes visitar en este link:

<https://www.youtube.com/watch?v=v-t1Z5-oPtU>



2. Apoyándote en la información del video, responde V si es verdadero y F si es Falso.

- A) El estrés puede ser ventajoso.
- B) Epinefrina, norepinefrina y cortisol son liberadas por la hipófisis, llegando hasta el corazón.
- C) La adrenalina genera un aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial.
- D) El cortisol podría generar una modificación del endotelio de la pared arterial.
- E) La arteriosclerosis es una acumulación del colesterol en las paredes arteriales.
- F) La entérica solo puede aumentar la sensibilidad química, pero no microbiológica.
- G) La resistencia a la insulina puede tener relación con el cortisol, vía producción de citoquinas.
- H) Los telómeros corresponden a los extremos de los cromosomas, pudiendo acortarse con la edad.
- I) Lo importante sería más que mejorar la forma como se responde al estrés, eliminar las situaciones estresantes.

3. Ahora visualiza este otro video "Cómo combatir el estrés y la ansiedad por causa del aislamiento durante el coronavirus". Visítalo en este link:

<https://www.youtube.com/watch?v=6bWuf1TiN4M>



4. Responde en el espacio después de cada punto a continuación:

4. A. ¿Qué formas de mantener la rutina podrían ser beneficiosas según el video del punto 3? Escribe las dos que menciona el video

4. B. ¿Qué actos diarios podría reducir el estrés? Escribe los tres que menciona el video, a continuación.

Tema 2 → ¿Qué es la salud mental?

1. Ingresa a esta web <https://medlineplus.gov/spanish/mentalhealth.html> y a continuación escribe una definición de salud mental que allí encuentres:

Tema 3 → ¿Cómo vivimos los chilenos nuestra salud mental?

Para continuar trabajando con la guía, tendrás que tener a mano el siguiente documento:

Centro de Estudios de Conflicto y Cohesión Social (COES), “Radiografía del cambio social: Análisis de Resultados Longitudinales Estudio Longitudinal Social de Chile ELSOC 2016-2018”. Revisaremos un poco entre la página 86 a la 98.

Disponible en: <https://coes.cl/encuesta-panel/> en el botón “DESCARGA EL INFORME 2016 – 2018” y en la web de Emmanuel con el material semanal.

1. Ve a la página 89 del estudio, completa la siguiente tabla con los porcentajes de las gráficas que allí aparecen, relacionadas con niveles de síntomas de depresión y oleada (año de estudio):

Año	% sin síntomas o mínima	% Media	% Moderada	% Moderada-severa o severa
2016				
2017				
2018				

2. Entre la página 91 a la 95 aparece una serie de afirmaciones sobre la depresión y diferentes grupos estudiados.

Responde Sí si la afirmación corresponde a conclusiones del estudio o NO si aquello no lo es respecto de las siguientes afirmaciones. Debes justificar tu respuesta en ambos casos y siempre usando datos del estudio

A) _____ En los años del estudio se observa una disminución de casos de personas con depresión moderada.

Justificación _____

B) _____ Mientras más severo el nivel de depresión, es mayor la existencia de una mejora momentánea para luego empeorar la condición.

Justificación _____

C) _____ Entre los hombres es más común la prevalencia de depresivos asintomáticos.

Justificación _____

D) _____ Es más común entre las mujeres presentar depresión severa.

Justificación _____

E) _____ Hay un aumento de casos de depresivos con síntomas moderados a moderados-severos entre personas con formación universitaria a lo largo de tiempo.

Justificación _____

F) _____ Las personas con formación educacional técnica son las que más presentan casos de síntomas moderados a moderados-severos.

Justificación _____

G) _____ Las personas con endeudamiento bajo no presentan más niveles de depresión moderada a moderada-severa que las con alto endeudamiento.

Justificación _____

H) _____ Los hombres y mujeres con bajo y alto endeudamiento presentan un aumento en niveles de depresión en los años del estudio.

Justificación _____

I) _____ Las mujeres, a medida que aumentan sus horas de jornada laboral, van presentando menos prevalencia de síntomas de depresión moderada en 2016.

Justificación _____

J) _____ Hombres y mujeres presentan una disminución de síntomas de depresión moderada-severa a medida que aumentan las horas de jornada laboral en ambos años del estudio.

Justificación _____

K) _____ Las personas que tienen menos horas de jornada laboral (30 - 35 h) presentan más síntomas de depresión, tanto moderada como de moderada-severa

Justificación _____

3. Debes acceder al siguiente artículo del diario la tercera <https://www.latercera.com/noticia/uno-de-cada-cinco-chilenos-reporta-sintomas-de-depresion/>

Este artículo reporta el estudio del COES revisado anteriormente y tiene el siguiente titular:

HISTÓRICO Chile depresión

Uno de cada cinco chilenos reporta síntomas de depresión

Según estudio del Centro de Estudios del Conflicto y la Cohesión Social (Coes). Mujeres de menor nivel socioeconómico y de ciudades pequeñas son las que reportan más trastornos.

Carlos Montes 10 ENE 2018 1:51 AM



Responde ¿Son correctas las afirmaciones que hace la publicación?, es decir, las afirmaciones relacionadas a la cantidad de chilenos con síntomas de depresión y las mujeres con depresión.

Tema 4 → ¿Qué podemos hacer para cuidar nuestra salud mental?

1. Visualiza este material “La Salud mental del Humano en el Futuro | Mariane Krause | Charlas del Futuro 2019”

Lo puedes visitar en este link:

<https://www.youtube.com/watch?v=5mBI1WzwxBE>

Actividad. Tras visualizar el video, escribe en la siguiente tabla 3 medidas que podríamos adoptar para mejorar nuestra salud mental. Básate en el video y cita el tiempo exacto (mm:ss) en que la relatora indica algo que se relacione con la medida que anotaste.



Medida para mejorar nuestra salud mental	Tiempo del video donde se menciona

Y para finalizar, recuerda que la actividad física mejora nuestra salud mental.

Como ya viste en el video “How stress affects your body” del principio, nuestro cuerpo se ve afectado por el estrés, ¿ya visitaste los videos del Profe Cristóbal Aguilera en la web del colegio?

Te dejo los links por acá:

Taller de recreación Semana 1 - Colegio Cristiano Emmanuel (Prod. EmikoBeats)

<https://www.youtube.com/watch?v=QDRRQkBjGcs>



Taller de recreación Semana 2 Colegio Cristiano Emmanuel (Prod. Beatz Cvrry)

<https://www.youtube.com/watch?v=3vGs7zTNFRY>



Taller de recreación Semana 3 - Colegio Cristiano Emmanuel (Prod. EmikoBeats)

<https://www.youtube.com/watch?v=MfYFxf01j3E>

