



**GUÍA N°4:**

**“ESTRÉS Y SALUD MENTAL: ¿QUÉ SÉ Y QUÉ PUEDO HACER?”**

Firma del Apoderado

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Objetivos de Aprendizaje:**

**OA 1 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).

**Habilidades: Analizar** las relaciones entre las partes de un sistema en fenómenos y problemas de interés, a partir de tablas, gráficos, diagramas y modelos.

**Actitudes:** Responsabilidad por las propias acciones y decisiones con consciencia de las implicancias que estas tienen sobre uno mismo y los otros.

**INSTRUCCIONES:**

1. Lea con mucha atención cada uno de las preguntas antes de responder.
2. Coloque su nombre en forma clara y completa
3. Este instrumento consta de 1 ítem: Respuesta breve

**INTRODUCCIÓN**

En las semanas pasadas hemos ido analizando los factores que influyen en la mantención de una buena salud y los que le afectan negativamente.

**Recuerdas ¿qué factores, de los analizados, influyen positivamente en la salud?**

En base a lo anterior, el presente documento tiene como propósito analizar qué es y los alcances que puede tener el estrés en la salud de las personas.

**ESTRÉS**

Este concepto proviene del inglés *stress* y es la reacción del organismo frente a situaciones percibidas como amenazantes. En este sentido, en sí mismo, el estrés es positivo puesto que permite responder adecuadamente ante una situación cuyo resultado puede permitir la sobrevivencia del organismo.

Existen dos tipos de estrés:

- a) **Estrés agudo:** Es aquel de corto plazo, caracterizado por una respuesta ante una situación por lo general sorpresiva. Los seres humanos solemos presentar estrés agudo derivado de estresores psicológicos y sociales, que en la gran mayoría de los casos no ponen en riesgo nuestras vidas. Por esto, los científicos lo denominan estrés nervioso o psicológico.

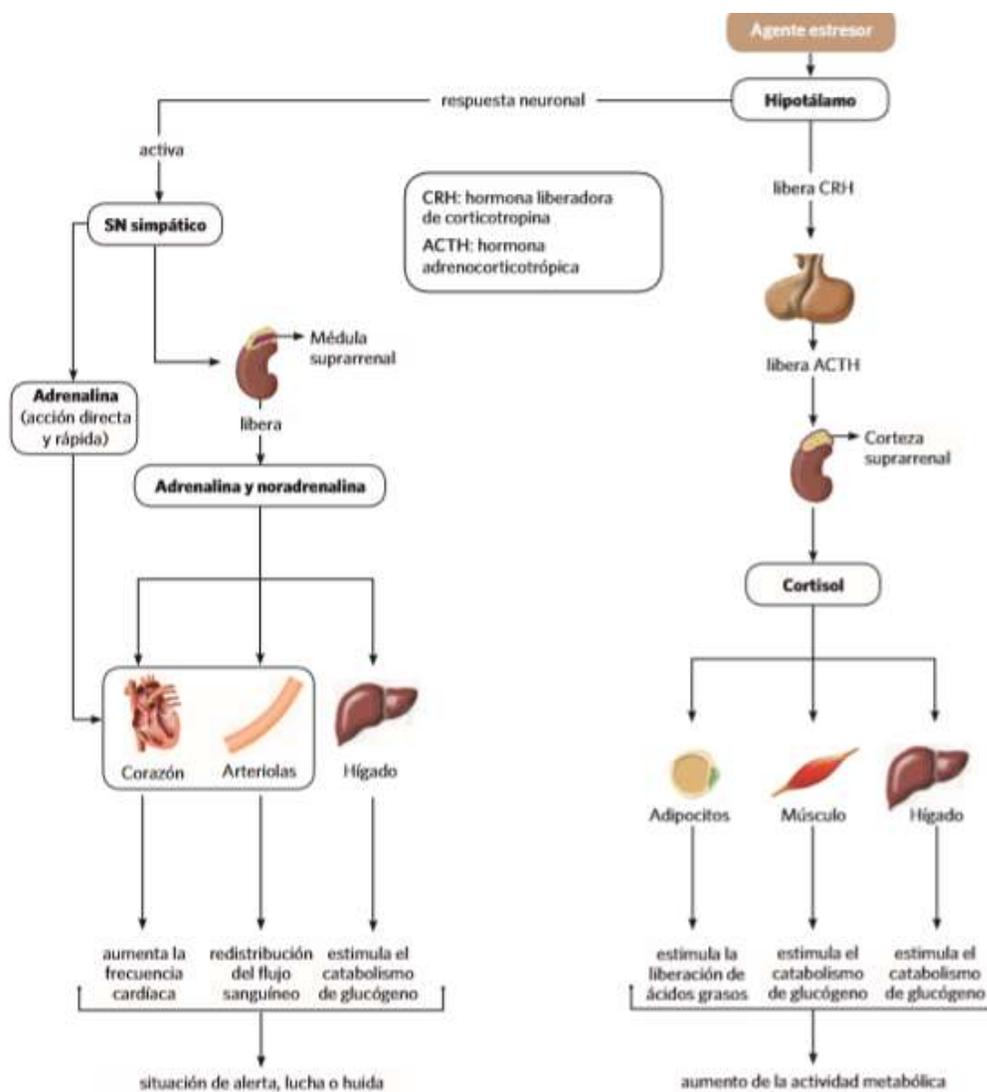
b) Estrés crónico: Es aquel de largo de plazo, que se produce cuando existen agentes estresores que se mantienen en el tiempo y el organismo se va deteriorando, ocasionado enfermedades que pueden incluso llegar a ser mortales.

El estrés es generado como respuesta frente a un agente estresor, lo que pueden ser de naturaleza física como por ejemplo cambios de temperatura o de naturaleza psicológica como por ejemplo el maltrato, dificultades familiares, etc.

Biológicamente hablando, la respuesta frente a un agente estresor surge en el hipotálamo, ubicado en la base del cerebro, quien se encarga de procesar los estímulos generados por los agentes estresores y dirigir una respuesta inconsciente y rápida ante estos, posteriormente, el cerebro se encarga de producir respuestas conscientes y más complejas, las que varían de un individuo a otro según su experiencia, contexto cultural y situación emocional.

Sin embargo, no solo el sistema nervioso responde frente al agente estresor, sino que también se produce en nuestros organismos una respuesta del sistema endocrino, quienes de forma conjunta preparan al organismo frente a una situación percibida como amenaza.

A continuación se incluye un esquema de la respuesta neuroendocrina frente al estrés:



También se ha identificado el estrés escolar, el que se produce a consecuencia del quehacer educativo, como las exigencias, temor al fracaso, en otras cosas. En este contexto, se pueden ocasionar síntomas como alteración del sueño, ansiedad, irritabilidad y baja motivación.

En síntesis, el estrés resulta negativo cuando se prolonga en el tiempo y genera consecuencias en la salud mental de las personas.

## ACTIVIDADES

Lee la siguiente noticia y luego responde las interrogantes planteadas.

Tratamientos antidepresivos han aumentado considerablemente en los últimos años

El jefe del Departamento de Salud Mental, Juan Vukusich, afirmó que en Magallanes hay hasta un 15% de personas con tratamiento antidepresivo. Por ser la región más apartada de Chile, tener pocas horas de luz en horario invernal y varios factores climatológicos, expertos han señalado a Magallanes como la región con las tasas de depresión más altas del país. Además, las tasas de suicidios e intentos han aumentado considerablemente los últimos años, sobre todo en la población de menores. Hay otros factores que podrían ser atribuibles a estas condiciones. En el caso de la depresión, la alta exigencia en cualquier ámbito y las tasas de endeudamiento son los principales detonantes de esta situación.

Precisó que en Chile hay miles de personas que están sufriendo algún trastorno ansioso o antidepresivo. “Por lo menos el 30% de la población (Chile) sufre de trastorno depresivo y en general el tratamiento biológico de estas patologías es con antidepresivos”, dijo el especialista.

**1. ¿Cuáles son los problemas de salud mental más comunes que presenta la población chilena?**

---

---

**2. ¿Qué tipo de tratamientos se utilizan para estas enfermedades?**

---

**3. ¿Cuáles podrían ser las causas y consecuencias del aumento de problemas de salud mental en la población chilena?**

---

---

---

**4. ¿Qué conductas y estilos de vida ayudarían a la disminución de problemas de salud mental presentes en la población chilena?**

---

---

---

## AUTOEVALUACIÓN

Con el propósito de verificar el avance de los aprendizajes te invito a realizar esta autoevaluación marcando el criterio que corresponde para cada indicador.

INDICADORES	NIVEL DE DESEMPEÑO		
	MUY BUENO (MB)	BUENO (B)	PUEDO MEJORAR (PM)
Comprendo los mecanismo implicados en la generación del estrés			
Establezco las relaciones entre el estrés y la salud mental			
Trabajé de manera ordenada la guía de trabajo, leyendo la información presentada y respondiendo cada pregunta			