



Nombre: _____

Tarea 9: "¿Estrés y Salud Mental?"

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).

Instrucciones: (Atajo: Esta tarea está basada en la Guía 10, por lo tanto si ya la desarrollaste, será más fácil realizar las actividades)

1. Deberás imprimir esta guía y desarrollarla (sino, tendrás que realizar los puntos solicitados en una hoja nueva de tu cuaderno).

2. Fotografía tu proceso y copia las imágenes en una hoja de Word con tu nombre, tal como se explica en el video de este link: <https://www.youtube.com/watch?v=xRYUjFlodpl>

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

1. Apoyándote en la información trabajada en la guía anterior, responde V si es verdadero y F si es Falso. [4,5 puntos]

- 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.

Tema 2 → ¿Cómo vivimos los chilenos nuestra salud mental?

Según el **Centro de Estudios de Conflicto y Cohesión Social (COES)**, en su estudio "**Radiografía del cambio social: Análisis de Resultados Longitudinales Estudio Longitudinal Social de Chile ELSOC 2016-2018**". Responde a continuación con la información existente entre las páginas 86 a la 98.

2. 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): [6 puntos]

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

3. 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 [6 puntos]

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

Justificación _____

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

Justificación _____

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

Justificación _____

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

Justificación _____

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

Justificación _____

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

Justificación _____

Tema 3 → ¿Qué podemos hacer para cuidar nuestra salud mental?

1. Actividad. Tras visualizar el material “La Salud mental del Humano en el Futuro | Mariane Krause | Charlas del Futuro 2019” escribe en la siguiente tabla 1 medida 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. [2 puntos]

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