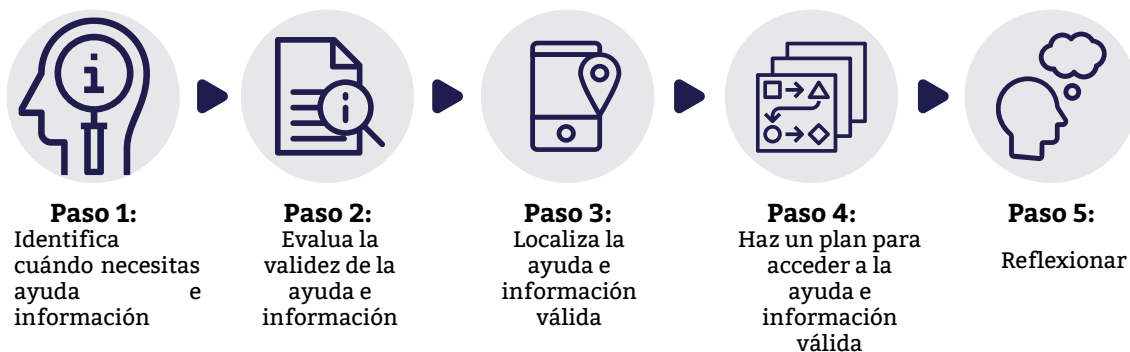

ALAN

Hoy trabajarás en grupos pequeños y leerás más sobre uno de los estudiantes del video. En tu grupo pequeño, túrnense para leer en voz alta cada parte de la historia del estudiante. Cuando hayan terminado de leer, discutan las preguntas de reflexión localizadas en la pared y anoten las respuestas de su grupo en el papel pegado en la pared.



Health Skills Models: www.rmc.org/healthskills

2

La historia de Alan involucra el divorcio de sus padres y el impacto que eso tuvo en él. Su experiencia nos ayuda a comprender cómo se puede sentir alguien cuando está sufriendo depresión. Él aprendió mucho sobre el poder de sí mismo y se basa en la práctica de la atención plena (mindfulness) para ayudar a afrontar su depresión y pensamientos suicidas.



RECONOCIENDO LA DEPRESIÓN Cuando era un niño muy pequeño (entre kindergarten y 5to. grado), probablemente tuve la vida ideal. Había algunas disfuncionalidades, como las hay en todas las familias, pero yo realmente no estaba al tanto de ellas.

Cuando llegué al sexto grado, todo comenzó a desmoronarse. Mis padres comenzaron a pelear y a menudo, nuestros padres nos usaban a mi hermano y a mí como munición dentro de sus peleas. Debido a todo esto, mi mamá fue la que me crió principalmente. Mi papa estaba muy poco presente. A medida que la relación de mis padres empeoraba, él estaba presente cada vez menos. Yo estaba preocupado por ya no tener una familia, o por lo menos así lo sentía.

EL IMPACTO A LA VIDA DIARIA En séptimo grado, cuando no me iba bien en mis clases, mi papá se portó muy duro conmigo. Mis padres estaban experimentando sus propias batallas. Ellos no estaban realmente atentos a lo que estaba pasando y no los culpo de ninguna manera. Pero por eso, si no me iba bien en la escuela, mi papá pensó que su papel era exigirme más y ser duro conmigo.

Cuando estoy experimentando con depresión, no hay una sola cosa buena que pueda decir sobre mí mismo. Cuando está en su ola más fuerte me siento como que "soy un fracaso". Tuve momentos donde pensé en el suicidio y las autolesiones. Tienes que entender, que ese es un lugar realmente distorsionado en el cual estar. No hay nada de lógico en eso.

BUSCAR AYUDA Y ENCONTRAR APOYO La terapia para mí la encontré en un psicólogo, un terapeuta que me ayudó a notar cómo me sentía y lo que estaba pasando. Me ayudo a estar consciente de mí mismo y de lo que estaba pasando. Me gusta ver a los psicólogos o terapeutas como maestros, alguien que está ahí para entrenarte. El mejorar, no es responsabilidad de todos, al final, está en tu cabeza, está en tu experiencia, el propio reflejo de ti mismo, tu diálogo interno. Por mucho tiempo, creí que solo quería que otras cosas u otras personas, como la medicación, el terapeuta o personas a mi alrededor arreglaran todo por mí, y eso fue una barrera durante mucho tiempo.

HABILIDADES DE AFRONTAMIENTO Hay cosas que hago para ayudar a manejar mi depresión, la primera es la atención plena (mindfulness). Hago muchas respiraciones profundas, centrándome en el momento. En general, hay mucho miedo, la depresión proviene mucho de pensar en el pasado, el futuro, indistintamente, y la atención plena es una excelente manera de devolvete a este momento. Combino la atención plena y la gratitud, si estoy sentado allí, respirando, centrándome en el momento.



ALAN 2

Amo a mi novia Amanda, es alguien que está muy cerca de mí y me comprende en un nivel que mucha gente no puede. También encontré mucho apoyo indirecto de mi mejor amigo y su familia. Pasé mucho tiempo en su casa y eso me sirvió como un refugio seguro cuando estaba en momentos realmente malos. Al igual, encontré ayuda en otros amigos, y mi hermano y yo nos acercamos mucho.

Lo más difícil de ser un hombre con depresión es que no se te permite tenerlo [como hombre]. En nuestra sociedad es muy importante “ser hombre” y no tener sentimientos. Hay mucha presión sobre los hombres para que sean así.

Algunas personas argumentarían que las emociones pueden interponerse en el camino de la productividad o en otras cosas, pero creo que independientemente de si se interponen en el camino de algo, todavía son reales, y todavía están allí. En lugar de decir "Deberías simplemente meter todo debajo de la alfombra, dejar de pensar en ello y bloquearlo", creo que al menos deberíamos decir: “Cuéntame o dime todo sobre cómo te sientes. Genial, ahora, ¿cómo queremos lidiar con eso?”. En lugar de simplemente decir: "Vamos a esconderlo debajo de la alfombra".

La forma más grande en que la depresión cambió la forma en que veo al mundo es que la gente a menudo está pasando por mucho más de lo que crees que están pasando. Quiero ayudar a las personas que estén experimentando lo que he vivido en el pasado o lo que estoy experimentando diariamente. Quiero ayudarlos a ver la luz al final del túnel, a no sentirse atrapados y perdidos, para sentirse alentados. Darles la esperanza de que no todo es malo y de que no dura para siempre.



Yo le diría a alguien que está teniendo pensamientos o impulsos suicidas que valen la pena de quedarse aquí. Les diría que todo va a estar bien, que hay gente que los ama y se preocupa, que te quieren aquí. Incluso si no te quieres aquí y ahora, descubrirás más adelante en la vida que fue mucho mejor quedarte.

MIRANDO HACIA ADELANTE Lo más importante que aprendí sobre mí mismo a través de la depresión fue que soy genial. Pero en si, todos somos geniales. Tenemos mucho más poder del que nos damos crédito. Una de las cosas que realmente ataca la depresión es nuestra visión de nosotros mismos y nuestra visión de lo que podemos y no podemos hacer. ¡Y lo que he aprendido es que podemos hacer cualquier cosa, cualquier cosa! Nosotros, yo, todos somos realmente asombrosos.

PREGUNTAS DE REFLEXION

1. Qué estaba pasando en su vida cuando estaba experimentando con depresión?
2. ¿Cómo impactó en su vida diaria?
3. ¿Qué estrategias de cuidado personal utiliza Alan?
4. Si un amigo/a de tu escuela se sintiera deprimido/a... Escribe dos personas o recursos (sitios web, organizaciones, libros, etc.) que serían válidos/confiables.



Paso 1:
Identifica cuándo
necesitas ayuda e
información



Paso 2:
Evalúa la validez
de la ayuda e
información



Paso 3:
Localiza la
ayuda e
información
válida



Paso 4:
Haz un plan para
acceder a la ayuda
e información
válida



Paso 5:
Reflexionar