

---

**MASON**

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.



**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

*Health Skills Models: [www.rmc.org/healthskills](http://www.rmc.org/healthskills)*

2



Mason experimentó depresión y ansiedad mientras estaba en la escuela secundaria. También aprendió que la depresión a veces viene de familia. El encontró consuelo al saber que sus amigos lo apoyaron y nunca lo juzgaron por su depresión. Mason comparte que encontrar a un terapeuta con quien uno se adapte mejor y tener un plan después de la hospitalización es importante.

**RECONOCIENDO LA DEPRESIÓN** Mi depresión proviene de cantidades abrumadoras de ansiedad y las presiones provenientes de otros y que me impuse yo mismo. Había mucha presión de tener logros para mí y para mi familia. Creo que asumí que mi familia esperaba que yo hiciera mucho más de lo que mis familiares en realidad esperaban. Siempre quise ser el mejor en los deportes, la escuela, en todo, así que siempre sentí la necesidad de mejorar continuamente y ser el mejor.

La escuela y los deportes me agobiaban y creo que eso creó mi ansiedad. Toda esa ansiedad acumulada me llevó a estar demasiado abrumado y yo diría que eso contribuyó hacia mi depresión.

La ansiedad se siente como si tu cuerpo se moviera muy rápido internamente, como si tuvieras muchos pensamientos corriendo por dentro. A veces, cuando sentía ansiedad, sentía que podía ver a mi cabeza dando vueltas. [La depresión se siente como] estar decaído a veces, no necesariamente estar deprimido 24/7, pero una sensación de falta de esperanza y de sentir a veces que nunca volverás a ser feliz.

**EL IMPACTO A LA VIDA DIARIA** Mi depresión definitivamente afectó más a mi vida escolar; social y académicamente. Se volvió mucho más difícil concentrarme o hacer cualquier cosa. Mucha gente en la escuela aun no entiende realmente lo que es la depresión y eso definitivamente es un desafío.

**BUSCANDO AYUDA** He pasado por algunos terapeutas. Cuando tuve mi primer episodio depresivo grande, estaba yendo con mi segundo terapeuta y rápidamente me di cuenta después de ser hospitalizado que ella no era necesariamente [la mejor opción], así que encontré un nuevo terapeuta.

Las cosas más importantes que he aprendido en la terapia son mis mecanismos de afrontamiento, y también averiguar de dónde viene mi ansiedad. Tenía tanta ansiedad que no podía decir exactamente qué la causó. Una gran parte de la terapia consistía en descubrir a qué se debía esta ansiedad, por qué, y cómo reducirla. A veces lleva tiempo encontrar a alguien que te funcione y con quien adaptarse.

**ENCONTRAR APOYO** En mi primer año de secundaria, cuando realmente me deprimí, mi papá me sentó y me contó como fue su depresión. Mi papá es muy solidario. El me apoya y nota cuando me siento mal, me recuerda que debo ver a mi terapeuta.



MASON 2

**HERRAMIENTAS DE AFRONTAMIENTO** Mis amigos fueron una parte importante en mi regreso a estar saludable, simplemente ayudándome a enfrentar todo. No fueron necesariamente un apoyo con el que hablaba sobre mi depresión, sino ellos siempre estuvieron ahí y nunca me miraron o trataron de manera diferente.

Me siento más feliz cuando estoy haciendo algo que amo, cuando pierdo noción del tiempo haciendo algo porque me estoy divirtiendo de más. Por ejemplo, practicar deportes o hacer música con mis amigos realmente me pone en un lugar feliz. Casi te pone en una mentalidad diferente donde no estás procesando lo que sucede en el mundo exterior, solo estás concentrado en lo que está sucediendo allí mismo. Cuando estás en ese estado mental, eso es lo más feliz.



[Cuando experimenté con pensamientos suicidas] pensé en cómo [el suicidio] afectaría a todos. Aunque estaba extremadamente deprimido, me di cuenta de que afectaría a tantas personas diferentes en muchas maneras diferentes. Pensé en mi familia cercana, mi hermana, y cómo no solo la afectaría por un par de años sino por toda su vida.

El propósito de estar hospitalizado es encontrar un plan a futuro porque generalmente cuando estás hospitalizado, estás en tu punto más bajo. Cuando estás en tu punto más bajo, quieres un plan para volver a estar sano otra vez. Es principalmente para iniciar ese proceso y encontrar una manera de seguir recibiendo tratamiento después de salir del hospital.

Al pasar por una depresión asumes que eres débil porque estás pasando por eso, pero después, aprendes que, uno, no es tu culpa, y dos, eres bastante fuerte ya que pasaste por depresión. Eres genial.

**MIRANDO HACIA ADELANTE** Estoy listo para lo que viene en el futuro, sé cómo manejarme en diferentes situaciones. Aprendí que soy capaz de hacer mucho más de lo que creo que soy capaz. Ahora sé que la vida no es fácil, pero sé cómo manejar ciertas situaciones cuando llegan.

[Cuando estés pasando por una depresión] asegúrate de mantenerte al día con tus amigos, socializar y no poner tanta presión en tu vida escolar. La escuela es importante, pero tener amigos, socializar y ser capaz de salir y hablar con gente es tan importante como aprendizaje en el aula.

Lo que recomendaría si tuviera un amigo pasando por lo que yo pasé es que los trates como siempre los has tratado porque ellos no quieren sentir que son diferentes. No sientas que tienes que ser un terapeuta para ellos, solo quieren que estes allí como un amigo y tener a alguien con quien pasar el rato y hacer cosas divertidas.

## PREGUNTAS DE REFLEXION

1. ¿Qué estaba pasando en su vida cuando estaba experimentando con depresión?
2. ¿Por qué le resultaba tan difícil hablar de esos sentimientos?
3. ¿Qué ha aprendido en la terapia?
4. ¿Qué estrategias de autocuidado practica Mason?
5. Si un amigo de tu escuela secundaria se sintiera deprimido/a...  
Escribe dos personas o recursos (sitios web, organizaciones, libros, etc.) que serían recursos válidos o 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