



# Capacitación de Personal de Erika's Lighthouse

## Parte 1: Señales y Síntomas

### Guía del Facilitador

Erika's Lighthouse es una organización sin fines de lucro que se dedica a educar y crear conciencia sobre la salud mental. Erika's Lighthouse educa a las comunidades de los grados superiores de primaria, secundaria y preparatoria sobre la depresión adolescente, elimina el estigma asociado con los problemas de salud mental y empodera a los adolescentes para que se hagan cargo de su salud mental. Para obtener más información y otros programas y recursos, visite: [www.erikaslighthouse.org](http://www.erikaslighthouse.org).

Erika's Lighthouse, Inc. 2024. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este programa puede reproducirse, almacenarse en un sistema de recuperación o por ningún medio electrónico, mecánico, fotocopiado, grabación o de otro tipo sin el permiso de Erika's Lighthouse, Inc. Sin perjuicio de lo anterior, no se requiere permiso para transmitir o reproducir este programa en su totalidad o en parte para el uso personal del usuario, si el individuo busca información sobre la depresión o está utilizando el programa con fines educativos sin fines de lucro. No se podrán realizar cambios en el programa sin el permiso expreso y por escrito de Erika's Lighthouse.

Este programa fue escrito para educadores, profesionales y otros adultos que trabajan con adolescentes para educarlos sobre los problemas relacionados con la depresión. Si bien Erika's Lighthouse consulta con expertos clínicos, terapeutas, legales y de desarrollo infantil, nada en este programa debe interpretarse como asesoramiento médico o psicológico específico o general. Erika's Lighthouse no asume ninguna responsabilidad por las acciones tomadas como resultado del material o la información contenida en el programa. La situación de cada niño y familia es única, y Erika's Lighthouse insta a los niños, adolescentes, padres y educadores a buscar y encontrar asesoramiento profesional competente y apropiado para individuos y acciones específicas.

## Tabla de contenido

### **Estadísticas actuales sobre la salud mental de los jóvenes**

Diapositivas 4-10

### **Señales y síntomas de la depresión**

Diapositivas 11-18

### **Señales y síntomas del suicidio**

Diapositivas 19-24

### **Parte 1.5 Trabajo en grupos pequeños**

# Parte 1: Señales y Síntomas

En la Parte 1, el personal aprenderá sobre las estadísticas actuales sobre la salud mental de los jóvenes, las señales y síntomas de depresión en los jóvenes y las señales y síntomas del suicidio en los jóvenes.

Si va a completar dos o más secciones de la capacitación del personal, haga que los participantes completen la encuesta previa usando el código QR a continuación o [este enlace](#).



## Diapositiva 1: Introducción

“Bienvenido a la capacitación del personal de Erika’s Lighthouse. Esta es la parte 1 de una serie de 3. Esta sección de la capacitación cubrirá las señales y síntomas de la depresión y el suicidio.”

## Diapositiva 2: Aviso de contenido

“Esta capacitación contiene discusiones sobre la depresión, la autolesión y el suicidio. Reconocemos que este es un tema difícil. Muchas personas se ven afectadas de diversas maneras por el tema del suicidio y las enfermedades de salud mental y queremos que haga lo que necesite para usted mismo durante este tiempo.”

## Diapositiva 3: Agenda y objetivos de aprendizaje

“En la Parte 1, revisaremos las estadísticas actuales sobre la salud mental de los jóvenes. Vamos a examinar cómo se ve la depresión, cómo se puede identificar que un estudiante tiene dificultades y cuáles son algunas de las diferencias y similitudes entre las señales /síntomas de la depresión y el suicidio. También vamos a hablar de por qué esto es importante y, en particular, de por qué la educación sobre la depresión es particularmente una buena manera de abordar estos dos problemas que nos preocupan.

Siempre es importante tener en cuenta que NO es trabajo del maestro diagnosticar a un estudiante; más bien, en su papel como educador o adulto de confianza, al conocer algunos de los signos y factores de riesgo, puede ayudar a identificar a un estudiante necesitado y ayudar a conectarlo con los profesionales de salud mental o miembros del personal escolar adecuados.”

# Estadísticas actuales sobre la salud mental de los jóvenes

## Diapositiva 4: La salud mental de los jóvenes está en crisis

“Posiblemente haya oído que existe una crisis de salud mental juvenil. Echemos un vistazo a las estadísticas actuales sobre la salud mental de los jóvenes, las tasas de suicidio y las tasas de depresión en nuestros jóvenes.”

## Diapositiva 5: La necesidad es significativa: Tabla de los CDC

“En agosto del 2024, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) publicaron los datos más recientes de la encuesta sobre conductas riesgosas de los jóvenes. Casi todos los indicadores de mala salud mental al igual que de pensamientos y conductas suicidas empeoraron entre el 2013 y 2023. Específicamente, hubo aumentos en el porcentaje de estudiantes que experimentaron sentimientos persistentes de tristeza o desesperanza, consideraron seriamente intentar suicidarse, hicieron un plan de suicidio e intentaron suicidarse. Los cambios de los últimos dos años muestran una disminución reciente en el porcentaje de estudiantes de secundaria que experimentaron sentimientos persistentes de tristeza o desesperanza de 2021 a 2023. Todas las demás experiencias y comportamientos no cambiaron.

Este cuadro resume los hallazgos sobre la mala salud mental. Discutiremos los hallazgos sobre el suicidio en la siguiente diapositiva. En 2023,

- 4 de cada 10 estudiantes se sintieron persistentemente tristes o desesperanzados
- Casi 1 de cada 3 experimentó problemas de salud mental

Las estudiantes mujeres y el grupo LGBTQ+ tenían más probabilidades que sus compañeros de experimentar sentimientos persistentes de tristeza o desesperanza, mala salud mental y pensamientos y comportamientos suicidas.

[Resumen de datos de la encuesta sobre conductas de riesgo en jóvenes e informe de tendencias: 2013-2023](#)

## Diapositiva 6: El suicidio en cifras:

“Las estadísticas en relación específicamente con el suicidio, son alarmantes y generalizadas. Los jóvenes y adultos jóvenes, de entre 10 y 24 años, representan el 15% de todos los suicidios. Para los estudiantes de secundaria, en el 2023, el 20% de los estudiantes de secundaria informan que consideraron seriamente intentar suicidarse y el 9% informa haber intentado suicidarse. Según el Instituto Nacional de Salud, las conductas

suicidas han aumentado un 40% entre los estudiantes de secundaria. El suicidio ha pasado de ser la tercera causa de muerte a la segunda causa de muerte entre los jóvenes. Dado que estas cifras siguen siendo motivo de preocupación, sabemos que una educación eficaz sobre la salud mental es más importante que nunca.”

### **Diapositiva 7: La depresión en cifras:**

“Aquí hay algunas estadísticas alarmantes sobre la depresión juvenil. La depresión es el factor de riesgo número uno para el suicidio. Entre el 15 y el 20 % de los jóvenes experimentarán un episodio depresivo antes de los 20 años; otra forma de verlo es que son 5 niños de una clase de 25. El 50 % de los trastornos de salud mental comienzan antes de los 14 años y el 75 % ocurren antes de los 24. Por eso es tan importante que entendamos las señales y síntomas para que podamos intervenir lo antes posible.”

### **Diapositiva 8: La importancia de la Prevención:**

Como acabamos de ver, las cifras son alarmantes y muchas de las señales y síntomas de advertencia de la depresión se superponen con los del suicidio, como podemos ver al observar esta imagen. Entonces, al educar a todos los estudiantes sobre la depresión y sus señales y síntomas, estamos adoptando un enfoque ascendente para impactar a más jóvenes. En la siguiente diapositiva veremos por qué esto es importante.

### **Diapositiva 9: La educación sobre la depresión es prevención del suicidio:**

“Conforme pasa el tiempo, más niños se ven afectados por la depresión, por lo que es importante poder brindarles esta educación a todos los estudiantes lo más pronto posible. Piense en esta cita: “Llega un momento en el que debemos dejar de simplemente sacar a la gente del río. Necesitamos ir contra la corriente y descubrir por qué se están cayendo”  
-Desmond Tutu

Es por eso que Erika's Lighthouse adopta un enfoque ascendente para la prevención del suicidio: la educación sobre la depresión es prevención del suicidio y estos son los motivos:

- La depresión representa muchos de los problemas que afectan la capacidad de un estudiante para aprender y desempeñarse en un día determinado: afecta la asistencia, el bajo rendimiento, las preocupaciones de comportamiento, etc.
- Toca a una población mucho mayor de estudiantes.
- Enseñar alfabetización sobre la depresión reduce el estigma y crea un entorno de salud mental, donde todos reciben educación sobre la depresión y saben cómo ayudarse o ayudar a otro joven a encontrar ayuda en su escuela.
- Promueve la identificación temprana de la depresión al brindar a todos comprensión y vocabulario para hablar de ella.
- Fomenta la intervención temprana y la búsqueda de ayuda; a diferencia de la prevención tradicional del suicidio, este programa empodera tanto al adolescente con dificultades como a sus compañeros y adultos que lo rodean.

Hay muchos jóvenes que luchan contra la depresión y, si bien una instancia de suicidio es algo poco común, cuando ocurre, es trágico y afecta a más personas que a la familia. Si pierdes a un niño por suicidio en tu comunidad escolar, es una tragedia.

Echemos un vistazo a este gráfico, que representa una escuela de 2000 estudiantes. El punto negro es un suicidio. En torno a ese suicidio, ese niño está rodeado de otros 180 niños que intentarán suicidarse, 400 o 20% considerarán seriamente el suicidio, 800 (40%) reportan síntomas de depresión, el 70% de los estudiantes cree que la ansiedad y la depresión son problemas graves entre sus compañeros y, finalmente, casi 2000 estudiantes que creen que la ansiedad y la depresión son problemas entre sus compañeros. Al ser conscientes y hablar sobre la depresión, realmente nos estamos centrando en identificar a los adolescentes que luchan antes de que lleguen al punto de quitarse la vida.

#### **Diapositiva 10: La intervención temprana es fundamental:**

“1 de cada 5 jóvenes experimentará depresión antes de llegar a la edad adulta y el 50% presentará síntomas antes de los 14 años. Por lo tanto, la necesidad de una intervención temprana es fundamental. No sabemos quién intentará suicidarse y quién no, pero la educación sobre la depresión capta a todas esas personas. Es importante recordar que las personas lo intentan porque pierden la esperanza. La educación sobre la depresión brinda esperanza de que las cosas puedan mejorar.”

## **Señales y Síntomas de la Depresión**

#### **Diapositiva 11: Señales y síntomas de la depresión**

“La depresión se ve diferente para cada persona, pero para que haya un diagnóstico de depresión, existen síntomas particulares. Los síntomas deben incluir al menos sentirse triste o tener un estado de ánimo deprimido O pérdida de interés o placer en actividades que alguien solía disfrutar, junto con al menos 4 de las otras de la lista. Las señales/síntomas cambiarán de lo que es "normal" para ese individuo en particular y habrán durado al menos 2 semanas.”

#### **Diapositiva 12: Más que tristeza**

“Es importante asegurarnos de utilizar las palabras correctas para describir las distintas

partes de la salud mental y las enfermedades mentales. Hacer esto, ayuda a mejorar la alfabetización de la salud mental. El intercambio de términos puede dar lugar a malentendidos y tergiversaciones de las experiencias y emociones de las personas.

Aunque la tristeza y la depresión pueden superponerse y compartir algunos síntomas, la tristeza y la depresión son experiencias con causas y significados diferentes. Comprender las diferencias es crucial para obtener el tipo de ayuda adecuado, si es necesario, y para tener claro el lenguaje utilizado para decirles a los demás cómo nos sentimos. Por ejemplo, etiquetar erróneamente la depresión como tristeza puede minimizar su gravedad y desalentar la búsqueda de ayuda.”

### **Diapositiva 13: Depresión en los adolescentes:**

“Más específicamente, la depresión en los adolescentes se ve diferente a la depresión de los adultos: comúnmente vemos que los jóvenes están más irritables y, a menudo, una actitud contraproducente. Para algunos, podría parecer una reacción más agresiva a las cosas o actuar mal. Hay que recalcar que estos serán diferentes para cada individuo, pero si hay un cambio notable en ese niño, querrá tomar nota y considerar que algo podría estar sucediendo. La clave es comprender qué es normal en las diferentes etapas de desarrollo y qué es normal para un niño en particular, así como tomar en cuenta su personalidad y temperamento.

- **Irritabilidad**- Los adolescentes son buenos para hacer que las personas no quieran estar cerca de ellos.
- **Actitud contraproducente**- Escucharlos decir cosas como "No soy lo suficientemente bueno, lo suficientemente inteligente, lo suficientemente guapo", etc.
- **Patrones de sueño extraños**- Más tiempo en la cama, menos tiempo durmiendo (aislamiento).
- **Uso de sustancias**- ampliamente disponible a esta edad.
- **Agresión**- Esto puede ser por ejemplo involucrarse en peleas.
- **Actuar mal**- esto toma la forma de huir de casa o de la escuela, faltar al respeto, etc.
- **Asumir riesgos**- Hacer cualquier cosa que pueda causar daño a sabiendas, por ejemplo, tratar de ganarle a un tren que está por pasar y correr por las vías del tren.
- **Problemas en la escuela**- los problemas cognitivos son de las primeras señales, incluso si las calificaciones están bien, podría ser que el trabajo les tome más

### **Diapositiva 14: Conozca a Lindsey**

“Vamos a conocer a Lindsey. En este segmento de video, conocerá a una adolescente real que describirá las señales y síntomas que experimentó cuando experimentó depresión”.

Reproducir [video](#)

### **Diapositiva 15: Factores de Riesgo de la Depresión**

“Existen algunos factores de riesgo conocidos para la depresión. Un historial personal o familiar de depresión, cambios importantes en la vida, estrés, trauma y ciertas enfermedades médicas o medicamentos pueden ser factores de riesgo.”

### **Diapositiva 16: Mito o Realidad**

“Juguemos a mito o realidad. Mito o realidad: es fácil saber cuando un adolescente está deprimido porque llora todo el tiempo”. (haga una pausa y deje que la audiencia responda y luego haga clic en la diapositiva para obtener una explicación) “Eso es un mito. El hecho es que los adolescentes con depresión pueden presentar diversos síntomas. Pueden llorar, pueden parecer irritables o ansiosos. Es posible que no tengan energía y se sientan cansados, tengan problemas para dormir o duerman demasiado. Es importante recordar que es un cambio marcado para el individuo.”

### **Diapositiva 17: Mito o Realidad**

“Intentemos una más. Mito o realidad: los adolescentes simplemente están de mal humor. La depresión y el comportamiento autodestructivo son raros”. (pausa para que la audiencia participe) “Eso es un mito. La realidad es que ambas formas de comportamiento son comunes en los adolescentes.”

### **Diapositiva 18: Tratamiento**

“Quiero mencionar el tratamiento porque estas estadísticas muestran la necesidad de tratamiento. La mayoría de los jóvenes no reciben el tratamiento que necesitan (y merecen), pero al equipar a las escuelas con los recursos y la educación, los jóvenes pueden aprender que hay ayuda disponible. Los servicios de salud mental escolares son muy importantes: aproximadamente 2/3 de los adolescentes que reciben tratamiento de salud mental lo reciben en la escuela. Cuanto más podamos educar a los adultos en nuestros edificios escolares sobre la depresión y el suicidio, más aprenderán los estudiantes que pueden pedir ayuda en la escuela.

Las enfermedades mentales no diagnosticadas, no tratadas o tratadas inadecuadamente pueden interferir significativamente con la capacidad de un estudiante para aprender, crecer y desarrollarse. Dado que los niños pasan gran parte de su tiempo productivo en entornos educativos, las escuelas ofrecen una oportunidad única para la identificación temprana, la prevención y las intervenciones que atienden a los estudiantes donde ya se encuentran.”

# Señales y Síntomas del Suicidio

## Diapositiva 19: Señales de advertencia de suicidio

El suicidio es ahora la segunda causa de muerte entre los jóvenes de 10 a 24 años. Aunque los incidentes de suicidio no son tan comunes, es importante preguntar si le preocupa lo que está escuchando u observando. Preguntar si alguien está pensando en suicidarse no "plantará una idea en su cabeza."

El suicidio está ligado a un intenso dolor psicológico, a la desesperanza y a la sensación de que no hay otra forma de aliviar el dolor psicológico. Sin embargo, la mayoría de las personas dan pistas verbales o conductuales aproximadamente una semana antes de su muerte. Cosas importantes que tomar en cuenta incluyen:

- Señales observables de depresión- pérdida de interés en las actividades, estado de ánimo deprimido, irritabilidad, frustración intensa
- Hablar o escribir sobre dejar de estar cerca o no tener una razón para vivir- Por ejemplo: "Quiero que todo termine, no estaré aquí el próximo año, no me volverás a ver, Esta es la última vez que lo haré..." En general, si escucha decir algo desconcertante o crítico sobre la vida y la muerte, pregunte qué significa eso.
- Buscar una forma de suicidarse, como buscar información o medios en internet o tener un plan definitivo.
- Regalar posesiones preciadas o despedirse de todos: ya no necesita las posesiones ni poner los asuntos en orden.
- Sentir un dolor insoportable, desesperanza o sentirse atrapado: "Me siento tan desesperado que no puedo soportarlo más, no hay forma de salir de esto..."
- Sentir que no pertenece o que es una carga para los demás – actuar como si uno ya se hubiera ido y que todos estarían mejor si no estuviera. Sentimiento de vergüenza intensa.

Estamos tratando de crear una red de seguridad alrededor de los estudiantes: una persona puede marcar una gran diferencia, pero nadie debe sentir que es el único responsable de la seguridad de un individuo. Por eso es importante que las escuelas cuenten con un plan para ayudar a un estudiante en crisis.

## Diapositiva 20: Factores de Riesgo del Suicidio

"Existen algunos factores de riesgo conocidos de suicidio. Depresión, otras enfermedades mentales, abuso de sustancias, ciertas condiciones médicas, dolor crónico, un intento de suicidio previo, antecedentes familiares de suicidio, violencia familiar, tener armas de fuego o armas de fuego en el hogar, encarcelamiento reciente, exposición reciente al

comportamiento suicida de otras personas. Muchas personas pueden tener factores de riesgo pero no intentan suicidarse. Es importante recordar que el suicidio no es una respuesta normal al estrés. Los pensamientos o acciones suicidas son un señal de angustia extrema y no deben ignorarse.”

### **Diapositiva 21: Mito o Realidad**

“Mito o Realidad número 3: La mayoría de los jóvenes que piensan en el suicidio nunca buscan ni piden ayuda” (pausa para esperar la participación de la audiencia) “Eso es un mito: el hecho es que a menudo los jóvenes les cuentan a sus compañeros sus pensamientos y planes. El 66% de los jóvenes comunica por primera vez sus pensamientos suicidas a un amigo”

### **Diapositiva 22: Mito o Realidad**

“Mito o Realidad: La mayoría de los intentos de suicidio o la muerte ocurren sin previo aviso” (pausa para esperar la participación del público). “Eso es un mito: el hecho es que las señales de advertencia, verbales y conductuales, preceden a la mayoría de los suicidios. En la mayoría de los casos en los que alguien intenta suicidarse o muere por suicidio, hubo señales de advertencia en sus comportamientos y/o conversaciones.”

### **Diapositiva 23: Mito o Realidad**

“Mito o Realidad: las personas que mueren por suicidio son egoístas y toman el camino más fácil” (pausa para esperar la participación del público). “Eso es un mito. La realidad es que normalmente las personas no mueren por suicidio porque no quieren vivir. La gente muere por suicidio porque quiere poner fin a su dolor y sufrimiento.”

### **Diapositiva 24: Mito o Realidad**

“El último...mito o realidad: el suicidio no se puede prevenir” (pausa para que la audiencia participe) “Eso es un mito. El hecho es que la identificación y la intervención tempranas permiten ayudar a alguien antes de que intente suicidarse. Puedes ser el salvavidas de alguien”

### **Diapositiva 25: Gracias**

“Si tiene preguntas adicionales para el personal de Erika’s Lighthouse, no dude en comunicarse con ellos. Su información de contacto está en la pantalla. Ahora pasaremos al trabajo en grupos pequeños.”

## **Part 1.5 Small Group Work**

Esta es una oportunidad para que sus participantes amplíen su aprendizaje y tengan una conversación más profunda sobre la capacitación. A continuación se presentan tres sugerencias de recursos que puede utilizar durante este tiempo.

1. [A Primer on Depression](#)- have the participants read A Primer On Depression and discuss how they will best support the young people in their lives. Some possible group discussion questions: 1. Do you have any young people you are currently concerned about? 2. Has there been a time when you have been concerned about a young person? If so, how did you handle it?
2. Review [Mental Health Checklist](#)- This handout can be used in group discussions and is a good takeaway when the training is complete.
3. Play [Mental Health Jeopardy Game](#) - Have some fun and play the Mental Health Jeopardy game. To increase participation, think about handing out candy or incentives when participants answer the questions.