

03



ESTRATEGIA

**DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA PARA LA PREVENCIÓN DE LA
DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES**

ESTRATEGIA

DE ORIENTACIÓN EDUCATIVA PARA LA PREVENCIÓN DE LA DEPRESIÓN EN ADOLESCENTES **EDUCATIONAL ORIENTATION ESTRATEGY FOR THE PREVENTION OF DEPRESSION IN ADOLESCENTS**

Ana Iris Agüero-Nate¹

E-mail: cuba.iritia21@nauta.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8001-6472>

Otto Rafael Ruíz-Sánchez²

E-mail: ottorafael@cug.co.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5005-9882>

Herlis María Fernández-Cruz³

E-mail: herlismariafernandez@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0346-7912>

¹ Centro Politécnico “Pedro Díaz Coello”, Holguín, Cuba.

² Universidad de Guantánamo, Guantánamo, Cuba.

³ Hospital Clínico Quirúrgico “Lucía Íniguez”, Holguín, Cuba.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Agüero-Nate, A. I., Ruíz-Sánchez, O. R., & Fernández-Cruz, H. M. (2023). Estrategia de orientación educativa para la prevención de la depresión en adolescentes. *Revista Mexicana de Investigación e Intervención Educativa*, 2(3), 19-28.

RESUMEN

La investigación que se presenta es el resultado de una tesis de maestría liderada por la Universidad de Holguín y la Universidad de Guantánamo, cuyo objeto de estudio fue el proceso de orientación educativa para la prevención de la depresión en estudiantes del Politécnico “Pedro Díaz Coello”. La misma se concreta en el período comprendido entre septiembre 2022 y marzo de 2023 como parte de un proyecto de investigación institucional. La muestra fue seleccionada a partir de diferentes criterios de inclusión, la misma quedó constituida por 30 adolescentes con edad comprendida entre 16 y 18 años de edad. El enfoque sistémico estableció la lógica de la investigación y permitió el consecuente diseño de una estrategia de orientación educativa, a partir de las regularidades encontradas en el diagnóstico con el fin de transformar el estado actual. La estrategia educativa diseñada tiene como finalidad lograr la adecuada orientación educativa a los adolescentes, docentes y las familias para la prevención de la depresión.

Palabras clave:

Depresión, orientación educativa, prevención, adolescencia.

ABSTRACT

La investigación que se presenta es el resultado de una tesis de maestría liderada por la Universidad de Holguín y la Universidad de Guantánamo, cuyo objeto de estudio fue el proceso de orientación educativa para la prevención de la depresión en estudiantes del Politécnico “Pedro Díaz Coello”. La misma se concreta en el período comprendido entre septiembre de 2022 y marzo de 2023 como parte de un proyecto de investigación institucional. La muestra fue seleccionada a partir de diferentes criterios de inclusión, la misma quedó constituida por 30 adolescentes con edad comprendida entre 16 y 18 años de edad. El enfoque sistémico desarrolló la lógica de la investigación y permitió el consecuente diseño de una estrategia de orientación educativa, a partir de las regularidades encontradas en el diagnóstico con el fin de transformar el estado actual. La estrategia educativa diseñada tiene como finalidad lograr la adecuada orientación educativa a los adolescentes, docentes y las familias para la prevención de la depresión.

Palabras clave:

Depresión, orientación educativa, prevención, adolescencia.

INTRODUCCIÓN

Desde el ámbito académico numerosos estudios insisten en afirmar que las depresiones infantiles constituye un tema priorizado en la atención a la infancia y la adolescencia. La consulta a los anuarios estadísticos de la salud, permite conocer que en estos se refleja la prevalencia de la depresión en la población infantil y adolescente. En conversaciones con docentes, ellos expresan que con frecuencia que en las escuelas resulta recurrente la presencia de menores con depresiones, las causas son diversas, pero todas ellas tienen notables consecuencias desde el punto de vista personal, pues no solo afectan su aprendizaje sino que pueden incidir en los afectos, la actividad y sus motivaciones con una notable implicación en el futuro.

La consulta a los criterios de Agüero et al. (2021), permite conocer que las depresiones están presente en numerosas situaciones psicopatológicas junto a otros síndromes, como acompañante o como forma de reacción ante diversas enfermedades orgánicas, entre ellas la parálisis, la diabetes, o como consecuencia de situaciones como la incidencia social o la rotura de vínculos afectivos de los estudiantes con sus familiares o con otras personas que le rodean.

La consulta a datos estadísticos considera que la depresión será en el año 2025 la segunda causa de discapacidad en el mundo. En la actualidad ocupa el primer lugar entre los trastornos mentales (17,3%) seguida de las lesiones autoinflingidas, lo que conlleva un peso económico muy elevado. A las cifras mencionadas anteriormente debe agregársele que la disminución de la productividad, el impacto sobre la familia y las que derivan de la comorbilidad tan elevada con otras patologías psiquiátricas y no psiquiátricas (Garrido, 2016).

De acuerdo a los criterios de Agüero et al. (2021), el impacto personal que tiene el aislamiento social, la disminución de la interacción social y el aplazamiento de las metas y los proyectos provocados por la COVID-19, determinan que esta enfermedad se convierta en uno de los núcleos principales de estudio para las instituciones de la salud y educativas, así como una preocupación constante desde diferentes ámbitos sociales y apunta a la necesidad de recurrir a diversas vías para su prevención.

La consulta a investigaciones de esta temática permite conocer que desde lo académico existe un intento de abordar el concepto de depresión, se observa que su evolución guarda relación con el propio desarrollo histórico de los trastornos afectivos y sobresalen las posturas que afirman que sus características se diferencian de los trastornos depresivos. Los postulados en que se basan en primer lugar, es en el hecho de que la depresión al guardar relación con los afectos, son descritos como experiencias emocionales o sentimientos asociados a un estado mental, es decir, el investigador Garrido (2016),

los describe como patrones de comportamiento observables que son la expresión de sentimientos o emociones, experimentados subjetivamente, como, por ejemplo, la tristeza, la alegría y la cólera.

La depresión es uno de los problemas de salud mental más prevalentes en la sociedad. La Organización Mundial de la Salud (2020), calcula que alrededor de 300 millones de personas en todo el mundo sufre depresión, afectando al doble de mujeres que hombres. Por otro lado, en España la depresión afecta a casi el 4% de la población, lo que supone casi 2 millones de personas. Este puede iniciar a cualquier edad, aunque lo más frecuente es que la sintomatología comience a manifestarse entre los 15 y los 45 años, y aunque los síntomas suelen ser generalmente similares, a lo largo del ciclo vital pueden variar, predominando los conductuales en edades más tempranas, y los somáticos en edades más avanzadas, en correspondencia con el desarrollo odontológico.

En esta investigación se coincide con los autores Agüero et al. (2021), al afirmar que los trastornos depresivos afectan a personas de cualquier edad, condición económica y nivel cultural y suponen un gran coste para el individuo, la familia y la comunidad en general. Si bien existen numerosos estudios sobre prevalencia, diagnóstico y prevención de la depresión en edad adulta, son escasos los realizados entre la población infantil y adolescente.

Los resultados de estos estudios, además, son variables, debido a la dificultad diagnóstica en esta edad, los criterios diagnósticos empleados o las técnicas de entrevista utilizadas. Dadas las peculiaridades de la depresión en la infancia y la adolescencia, es importante disponer de profesionales especializados en salud mental infantojuvenil que tengan formación y experiencia en el manejo del trastorno en estas edades, así como contar con los recursos necesarios para su diagnóstico y prevención, a partir de la asesoría y orientación a la familia (Navarro et al., 2017).

En el caso de la adolescencia la variabilidad que presenta la depresión infantil es muy amplia tanto en el número de síntomas, como en la intensidad de los mismos, como en la evolución temporal. Esta variabilidad va a depender de las propias características de cada adolescente, que en la mayoría de los casos no solo influye los aspectos biológicos sino de la incidencia de factores ambientales (Navarro et al., 2017).

El inicio de las enfermedades depresivas en la adolescencia puede ser de difícil identificación por el estudiante. Los docentes en ocasiones refieren que los padres comentan que ellos en casa se sienten más cansado de lo normal, teniendo que realizar un mayor esfuerzo para cumplir las actividades que hasta ese momento desempeñaba sin esfuerzo y mostrando un interés decreciente por ellas (Navarro et al., 2017).

En el tratamiento a la depresión la comunicación de los docentes con la familia es importante, porque permite

encontrar respuestas a ciertos comportamientos que ocurren en el aula. Es el criterio de numerosos investigadores que la observación del comportamiento de los adolescentes permite conocer que en algunos casos el comienzo es brusco y el adolescente que se acostó en un estado normal se despierta al día siguiente sin querer levantarse y con diversas manifestaciones de la depresión.

En conversaciones con los padres, muchos docentes conocen que los estudiantes, suelen referir ciertas molestias orgánicas como cefaleas, digestiones pesadas, falta de apetito o dificultades para dormir. Es por ello que los docentes ante estos hallazgos deben alertarles a los padres, que estas son una señal de alarma, ellas indican que deben actuar rápido, en el peor de los casos algunos padres ignoran estas reacciones y no buscan atención médica o una adecuada orientación educativa (Leyva, 2021).

Lo antes planteado demuestra la importancia del empleo de formas novedosas para la prevención de las depresiones infantiles y de que resulte necesario la prevención de la depresión a partir de las potencialidades de las instituciones educativas.

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación es desarrollo con enfoque mixto, cuyo objeto de estudio fue el proceso de orientación educativa para la prevención de la depresión en estudiantes del Politécnico "Pedro Díaz Coello". El estudio fue liderado por la Universidad Holguín y la colaboración de la Universidad de Guantánamo, en el período comprendido entre septiembre 2022 y marzo de 2023, la misma forma parte del programa de la Maestría de Orientación Educativa de esta institución docente y es resultado de un proyecto de investigación institucional.

El universo estuvo constituido por el total de profesores que trabajan con el Técnico Medio de Intérprete de Lengua de Señas, estudiantes y sus familias. La muestra fue seleccionada a partir de criterios inclusión tales como: nivel alto de depresión mediante la aplicación del Inventario de Depresión de Beck et al. (2001), disponibilidad de redes y recursos tecnológicos para la comunicación, residentes en la ciudad de Holguín, disposición a participar en el estudio, aspecto que favorece el trabajo y la comunicación con las familias. La muestra quedó constituida por 30 adolescentes con edad comprendida entre 16 y 18 años de edad. La información obtenida a través del Inventario de Depresión de Beck sirvió de referente para el diseño y aplicación de un programa.

Se aplicaron métodos teóricos como el análisis-síntesis, abstracción-deducción, tránsito de lo abstracto a lo concreto, e histórico-lógico que permitieron establecer los antecedentes de la investigación y resumir los fundamentos teóricos esenciales para su consecución. El enfoque sistémico guió la lógica de la investigación y

el consecuente diseño de una estrategia de orientación educativa con creciente nivel de complejidad, adecuada a las regularidades encontradas en el diagnóstico con el fin de transformar el estado actual.

La revisión documental permitió reconocer la relevancia y pertinencia del tema a nivel nacional e internacional, establecer los referentes conceptuales para identificar las particularidades de la depresión infantil en la adolescencia, así como los requerimientos teóricos metodológicos para el uso de la arteterapia en la prevención de esta patología, lo cual condujo a analizar las alternativas que se pueden emplear en función de la orientación educativa para disminuir la ansiedad, la tristeza y la desmotivación como síntomas asociados a la depresión infantil, a la par lograr la relajación y el bienestar psicológico en los adolescentes estudiados.

Los resultados del diagnóstico corroboraron la existencia de manifestaciones de la depresión infantil en estudiantes adolescentes de Técnico Medio de Intérprete de Lengua de Señas. El mismo concluye con la determinación de insuficiencias en el conocimiento de los docentes y las familias para identificar y prevenir las manifestaciones de la depresión.

Desde lo fáctico el diagnóstico realizado permite conocer que en ocasiones, no se usan las potencialidades de la orientación educativa para la prevención de las depresiones infantiles, estos elementos permiten identificar como problema de la investigación, la prevalencia de la depresión en estudiantes del Técnico Medio de Intérprete en Lengua de Señas Cubanas y la existencia de insuficientes acciones de orientación educativa para la prevención de las mismas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados del diagnóstico y la sistematización teórica realizada durante el proceso investigativo, permite el diseño de la estrategia de orientación educativa para la prevención de la depresión en adolescentes, en ella se ofrece vías, acciones y secuencia entre las etapas que la conforman, las cuales permiten la integración de su contenido, por lo que se declara como objetivo general: Potenciar la orientación educativa en la prevención de manifestaciones clínicas de la depresión en adolescentes.

La estrategia consta de cuatro etapas:

1. De Diagnóstico.
2. De Preparación.
3. De Implementación.
4. De Evaluación.

La frecuencia del trabajo es mensual, se realizará de forma grupal, solo bajo excepciones se trabajará de forma individual de acuerdo a las necesidades de los estudiantes y el diagnóstico realizado por la psicopedagoga al

iniciar el trabajo y a la retroalimentación que se realiza mediante la visita a los hogares y el intercambio con ellos y sus padres.

En cuanto a los recursos personales, materiales y espaciales, es necesario que exista coordinación de todos los profesionales, agentes y agencias sociales, la familia y la comunidad, para lograr que se convierta en una tarea de todos a la que todos contribuyan para lograr los objetivos propuestos. Se contará con las instalaciones de la comunidad, lo que incluye escuela, parques, galerías, museos, teatros y salones especializados, en todos los casos se logrará que los espacios resulten agradables y funcionales para la realización de las sesiones.

El horario establecido va a ser de períodos de 60 minutos, con una actividad al mes, con una duración de seis meses incluida la actividad de cierre y la valoración de los resultados que se realizará de forma grupal, a partir de los criterios de los participantes y personal implicado. La estrategia está compuesta por cuatro etapas, ellas son:

Etapa 1: De Diagnóstico.

Objetivo: Diagnosticar las manifestaciones de depresión en los adolescentes y sus familias, así como la preparación de los docentes en la orientación educativa para prevenirlas.

Acción:

Determinar los conocimientos que poseen los docentes relacionada con la orientación educativa para prevenir manifestaciones de depresión.

Plazo de ejecución y lugar: Primera semana de octubre de 2022, Centro Politécnico "Pedro Díaz Coello".

Participantes: Investigadora, docentes y familias.

Responsable: Investigadora.

La acción se ejecutó con 12 docentes lo que permitió reconocer que existe deficiencia en los elementos de la orientación educativa a pesar de que refieren que esta, forma parte de sus funciones profesionales; coinciden en que es necesario prevenir las manifestaciones de depresión en adolescentes de esta institución, además poseen nociones sobre la depresión, pero no poseen conocimientos suficientes sobre las principales manifestaciones clínicas y las formas de prevenirlas.

Acción:

Determinar las manifestaciones de depresión que poseen los adolescentes.

Plazo de ejecución y lugar: Segunda semana de octubre de 2022, Centro Politécnico "Pedro Díaz Coello".

Participantes: Investigadora y adolescentes.

Responsable: Investigadora.

Esta acción se llevó a cabo en la fecha establecida y contó con la participación de 30 adolescentes. La investigadora dio a conocer los resultados más significativos referidos a las manifestaciones de depresión obtenidas a partir de los instrumentos aplicados. Se consignan las principales manifestaciones clínicas de la depresión.

Acción:

Determinar los conocimientos que posee la familia para prevenir la depresión en sus hijos.

Plazo de ejecución y lugar: Tercera semana de octubre de 2022, Centro Politécnico "Pedro Díaz Coello".

Participantes: Investigadora y familias.

Responsable: Investigadora.

Esta acción se llevó a cabo con 23 familias de las 30 escogidas como muestra debido a que en las 7 restantes no existen evidencias de depresión en los adolescentes. Los principales criterios estuvieron dirigidos a la importancia de prevenir la depresión por las consecuencias que producen, y a la necesidad de lograr una mayor preparación a la familia respecto a este tema.

Acción:

Intercambiar con los implicados sobre los resultados del diagnóstico individual y grupal. Plazo de ejecución y lugar: Cuarta semana de octubre de 2022, Centro Politécnico "Pedro Díaz Coello".

Participantes: Investigadora, docentes y directivos.

Responsable: Investigadora.

Una vez discutidos los resultados obtenidos con la aplicación de los instrumentos seleccionados se procedió a obtener la aprobación de los presentes en el análisis para involucrarse conscientemente en la transformación de la situación descrita respecto a la depresión, para lo cual se logró la disposición unánime. Fueron emitidas expresiones entusiastas de apoyo a la propuesta:

Acción:

Obtener la aprobación de los adolescentes, las familias y los docentes para implicarse conscientemente en la producción de las transformaciones deseadas tanto en lo cognoscitivo como en lo conductual.

Plazo de ejecución y lugar: Primera semana de noviembre de 2022, Centro Politécnico "Pedro Díaz Coello".

Participantes: Investigadora, docentes, adolescentes y familias.

Responsable: Investigadora.

Esta acción se ejecutó mediante intercambios que propiciaron la concientización de los sujetos implicados para lograr las transformaciones deseadas en los adolescentes respecto a la depresión. Se explicó en detalles la estrategia educativa, su objetivo, presupuestos, etapas y

acciones que recibió el visto bueno de los presentes que se pronunciaron por hacer lo que estuviese a su alcance para hacer funcionar correctamente lo planificado.

Etapa 2: De Preparación.

Objetivo: Favorecer la preparación de los docentes en el dominio de las particularidades de la orientación educativa para la prevención de la depresión en los adolescentes del politécnico.

Acción:

Preparar a los docentes sobre elementos que constitutivos de la orientación educativa.

Plazo de ejecución y lugar: Segunda semana de noviembre de 2022, Centro Politécnico "Pedro Díaz Coello".

Participantes: Investigadora, docentes.

Responsable: Investigadora.

Esta acción contó con la participación de los 12 docentes, además de 5 directivos que interactúan directamente con los adolescentes escogidos como muestra. Se desarrolló en una reunión de grado, donde se logró que los participantes adquirieran información acerca de la orientación educativa para prevenir la depresión.

Acción:

Valoración de las manifestaciones de depresión en los adolescentes y su prevención desde las potencialidades que ofrece la orientación educativa.

Plazo de ejecución y lugar: Tercera semana de noviembre de 2022, Centro Politécnico "Pedro Díaz Coello".

Participantes: Investigadora, docentes y familias.

Responsable: Investigadora.

Esta acción se ejecutó mediante intercambios con los docentes, adolescentes y sus familias donde se expusieron los resultados del diagnóstico aplicado a los adolescentes. Contó con la participación de las personas implicadas y se desarrolló en la fecha prevista.

Acción:

Debatir con la familia los factores que influyen en la depresión y las principales manifestaciones clínicas, así como las posibles vías para erradicarla, disminuirlas o prevenirlas.

Plazo de ejecución y lugar: Cuarta semana de noviembre de 2022, Centro Politécnico "Pedro Díaz Coello".

Participantes: Investigadora, docentes y familias.

Responsable: Investigadora.

Se realizaron debates con la familia mediante Escuelas de Educación Familiar para lograr sus reflexiones acerca de las manifestaciones de depresión que se evidencian en sus hijos. Esta acción se llevó a cabo en la cuarta

semana de noviembre y contó con la participación de todas las familias.

Acción:

Encuentro reflexivo acerca de los posibles factores generadores de depresión.

Plazo de ejecución y lugar: Primera semana de diciembre de 2022, Centro Politécnico "Pedro Díaz Coello".

Participantes: Investigadora, docentes y familias.

Responsable: Investigadora.

Esta acción se ejecuta en la primera semana de diciembre y cuenta con la participación de los adolescentes y los docentes que interactúan con ellos. Se desarrolló mediante un debate en el que cada adolescente hace reflexiones de estas reglas y emite sus criterios al respecto.

Acción:

Elaboración de actividades para prevenir y disminuir la depresión en los adolescentes.

Plazo de ejecución y lugar: Segunda semana de diciembre de 2022, Centro Politécnico "Pedro Díaz Coello".

Participantes: Investigadora.

Responsable: Investigadora.

Esta acción contempló un plazo de ejecución desde la segunda semana de diciembre hasta la segunda semana de enero, pues se desarrollaron varias actividades dirigidas a docentes, adolescentes y a sus familias con el objetivo de lograr una adecuada preparación para prevenir las manifestaciones de depresión en los adolescentes desde la orientación educativa.

Etapa 3: De Implementación.

Objetivo: Estimular el desarrollo de los aprendizajes básicos que favorecen estilos de vida saludables.

Acción:

Análisis de las manifestaciones clínicas de la depresión que se presentan en los adolescentes.

Plazo de ejecución y lugar: Tercera semana diciembre de 2022, Centro Politécnico "Pedro Díaz Coello".

Participantes: Investigadora, docentes y adolescentes.

Responsable: Investigadora.

Esta acción se realizó mediante un taller en el que participaron los docentes donde se abordaron las principales manifestaciones de depresión identificadas por los adolescentes, sus familias y por ellos.

Acción:

Desarrollo de actividades que posibiliten estilos de vida saludables

Plazo de ejecución y lugar: Cuarta semana de enero – segunda semana de febrero de 2023, Centro Politécnico “Pedro Díaz Coello”.

Participantes: Investigadora, docentes, adolescentes y familia.

Responsable: Investigadora.

Esta acción se llevó a cabo en las fechas previstas y se contó con la participación de adolescentes, familia, docentes y directivos. Entre las actividades planificadas se pueden citar: Talleres de preparación a docentes, Charlas educativas y Complejos situacionales a adolescentes y Escuelas de Educación Familiar, todas dirigidas a la prevención de manifestaciones clínicas de la depresión desde la orientación educativa.

Acción # 1. Educando a los participantes

Forma de trabajo: grupal

Objetivo: brindar información a los estudiantes y los padres sobre la importancia del arteterapia para el tratamiento de las depresiones infantiles.

Procedimiento

Luego de saludar a los participantes se realiza la lectura de un fragmento del prólogo del libro “El Principito” de Antoine de Exupery, “Pilotear aviones es una posibilidad de estar más cerca de las estrellas, pero ustedes y yo sabemos que la única forma de llegar a ellas y de poder poseerlas es desearlo mucho. Antoine lo sabía, él era un soñador y los soñadores conocen la verdad de los niños, la primera y más real de todas las verdades. Como sabía que desear es tener y que tener es crear...”

Luego de la lectura se les pregunta por qué creen ustedes que el autor expresa “que desear es tener y que tener es crear”, ¿Qué opinan ustedes al respecto? ¿Consideran ustedes que ser feliz es una decisión personal? ¿Conocen las claves para ser feliz y nunca sentirse angustiado?, se escuchan las respuestas de los participantes, luego se introduce que para ser feliz hay que desearlo, solo es necesario estar vivos, encontrar el propósito de su vida.

Se plantea que con el trabajo que van a emprender van a conocer aprendizajes importantes para su vida, en este momento se esclarecen las expectativas de los sujetos implicados, seguidamente informará a los participantes la etiología de las depresiones infantiles y las manifestaciones específicas en la adolescencia, es recomendable aconsejarles la conducta a seguir durante el tratamiento y facilitará el camino para que los demás tratamientos que se empleen.

El rol del docente es la psicoeducación para favorecer la preparación de los participantes para que ellos contribuyan con los cambios psicológicos que debe experimentar el adolescente para enfrentar el tratamiento, se debe identificar las expectativas de los adolescentes y de los

padres y las barreras que pueden impedir cumplirlas, se les orienta a los padres que hagan un registro de las reacciones del adolescente, el cual será actualizado e cada visita al hogar.

Acción # 2. Creando las pautas para un trabajo eficiente

Forma de trabajo: grupal

Objetivo: explicar las características del programa, enfatizando en la importancia de la implicación de los participantes para el éxito.

Procedimiento

Luego de saludar a los participantes se realiza la lectura de un fragmento del libro Reflexiones para la vida “El vuelo del Halcón “

(...) Tu futuro, está en tus manos. Solo necesitas comenzar (...) Entonces (...) ¿qué es tener éxito? Es comenzar por tener un sueño. Es comprometerte con tus sueños. Es tener confianza en ti. Es algo que no aparece por casualidad (...) Es reconocer tus logros (...) Es enamorarte de lo que haces (...) Es darte cuenta de que estás eligiendo a cada momento. Es reconocer tus propias habilidades y fortalezas. Es no parar jamás, hasta conseguir tus sueños. Es saber con qué fin hacemos las cosas. Es no mirar hacia atrás. Es actuar con entusiasmo, es transitar por caminos desconocidos. Es probar algo que nunca hiciste. Es saber que no estamos solos.

Es no rendirse jamás (...) Es disfrutar de cada momento (...) Es tener metas claras. Es tener perseverancia para alcanzar tus sueños. Es estar preparado para ver la oportunidad. Es tener una actitud positiva. Es desarrollar la creatividad. Es utilizar la imaginación (...) Es hacer las cosas lo mejor posible, pero hacerlas. Es actuar como si ya hubieras logrado tus metas. Es tener claridad en el propósito. Es no hacerse problema por las cosas pequeñas. Es dejar una huella para que otros puedan seguir (...)

Luego de la lectura se les pregunta a los estudiantes sobre estas reflexiones para la vida, se escuchan sus opiniones y se les pregunta:

¿Has hecho alguna de estas cosas en tu vida?

¿Estarías dispuesto/a a desarrollar tu creatividad y utilizar la imaginación plenamente para sentirte pleno y feliz?, se escuchan las respuestas y se les explica a los adolescentes y padres las pautas del trabajo.

Acción # 3. Terapia musical infantil

Forma de trabajo: grupal

Objetivo: explicar la importancia de la musicoterapia en el tratamiento de las depresiones.

Procedimiento

Luego de saludar a los participantes se reproduce una canción moderna y se les pide a los miembros que la

escuchen bien y que anoten aquellas expresiones o frases que les llamen la atención, al finalizar la canción se les pide que comenten las frases o ideas anotadas, posteriormente se les explica la importancia del uso de la musicoterapia y de las formas en que puede usarse para sentirse bien y feliz. Al finalizar se sugiere a los participantes que compongan una canción sobre un tema real o creado por ellos, la canción deben traerla en la próxima sesión de trabajo. Se les orienta a los padres que ayuden a sus hijos en la creación musical, pero sin imponer sus criterios.

Acción # 4. La música y su poder curativo

Forma de trabajo: grupal

Objetivo: emplear las potenciales de la música en el tratamiento de la depresión.

Procedimiento

Luego de saludar a los participantes se les pregunta si pudieron componer la canción orientada en la sesión de trabajo anterior, se escuchan las propuestas y se les informará que las canciones creadas formarán parte de un coro que ellos mismos crearán en la comunidad, pero que es una tarea que no harán solos, pues cuentan con sus familiares y especialistas que les ayudarán, que va a ser un trabajo arduo y difícil pero al final ellos comprobarán lo bien y satisfechos que se sentirán.

Luego debe estructurar el proceso de preparación del coro en correspondencia con las aptitudes, motivación y disposición de los estudiantes, se selecciona el local de trabajo, así como la frecuencia y los horarios, se les explica que es para disfrutar y que no deben sentirse presionados en ningún momento y debe sentir esta actividad como positiva. En esta actividad el estudiante aprenderá la importancia que tiene cumplir su función dentro de un grupo social, aprenderá sobre puntualidad, aprenderá a emitir sus criterios y se reconocerá como un individuo que puede cumplir y participar en tareas sociales, se sentirá útil e importante para él y las demás personas.

Es importante la participación de la familia y su intercambio con los estudiantes, apoyándolo en el cumplimiento de sus horarios o tareas relacionadas con el coro, y conversando sobre los aspectos positivos del trabajo y elogiándolo en cada avance que tenga.

Acción # 5. Un trabajo necesario

Forma de trabajo: individual

Objetivo: lograr la participación de la familia en el tratamiento de la depresión.

Procedimiento

El trabajo con la familia es importante por eso será necesario la visita a los hogares de los estudiantes, para conocer sus avances, así como la evolución o deterioro

del cuadro clínico, en caso de detectar un retroceso se le realizarán recomendaciones a la familia, sobre el empleo de algunas expresiones de la arteterapia, es importante el empleo de esta visita para puntualizar el apoyo de la familia en el cumplimiento de los horarios o tareas relacionadas con el coro, se debe resaltar y conversar sobre los aspectos positivos del trabajo. Esta visita constituye un importante momento para valorar el avance y los logros del trabajo.

Acción # 6. Arte cercano a todos

Forma de trabajo: grupal

Objetivo: presentar los resultados del trabajo del coro.

Procedimiento

Luego de un largo trabajo de preparación del coro, en coordinación con los agentes sociales se seleccionará un lugar de presentación de los logros de los estudiantes, se les sugiere a sus padres que graben las presentaciones de sus hijos fundamentalmente de la canción creada por ellos, para que editen video cortos que puedan compartir con sus amistades o subir a las redes sociales, como muestra de sus avances, lo que se persigue es sumar a otros al trabajo a la par que el estudiante se sienta feliz y satisfecho con lo que ha logrado.

Acción # 7. Los colores de la alegría

Forma de trabajo: grupal

Objetivo: brindar información a los estudiantes sobre la importancia del uso de la pintura para el tratamiento de las depresiones infantiles.

Procedimiento

Luego de saludar a los estudiantes se le muestra un cuadro de..., se les pide a los que lo miren atentamente y que comenten que impresión le causa la pintura, luego se les pregunta si les gusta pintar o solo apreciar el arte. Se escuchan las respuestas de los estudiantes y se les pide que busquen información en las redes sociales sobre la pintura. Luego se introduce que la pintura es un viaje mágico a lo desconocido a otra realidad, es un boleto a paisajes, épocas y personas recreadas por otros. Se les pregunta si desearían crear una obra de arte, si les gustaría pintar con los colores de la vida.

Se les proporciona a los estudiantes un cargador o equivalente para sostener el material sobre el cual se va a pintar, se le asigna a cada uno pinturas, cartulinas u óleo en correspondencia con los recursos con que se cuente, luego se les recomienda que lo primero que deben cerrar los ojos e imaginar la alegría, luego de visualizarla deben ir dándoles forma mentalmente, el segundo paso es ubicar y orientar en espacio-persona-tiempo lo que desean pintar, realizar una línea en la cartulina que separará el cielo y de la tierra, es importante que entiendan que la parte superior es el cielo y la inferior la tierra, posteriormente

deben ir dándoles forma a lo que visualizaron hasta que este acabado, se debe pasar por los lugares y estimular su trabajo, al comprobar que la obra está terminada se les recomienda que firmen la obra por delante con su nombre como cualquier artista, para un posterior reconocimiento, una vez acabada.

Por último exponer todas las obras mediante un colgador, donde podrán contemplar todos los cuadros y comentar como han quedado. Siempre alaban a los compañeros y compañeras con comentarios positivos. Lo importante es que se diviertan y logren pintar con colores la alegría, este trabajo le servirá al terapeuta como diagnóstico para trabajar de forma individual con los adolescentes o en la visita a sus hogares.

Acción # 8. Una exposición de arte joven

Forma de trabajo: grupal

Objetivo: exponer los resultados del taller de pintura desarrollado para el tratamiento de las depresiones infantiles.

Procedimiento

El docente en coordinación con la escuela más cercana logrará que le asignen un local para la exposición de los trabajos, previa consulta de los estudiantes, pues solo se expondrán las obras de los que den su consentimiento pero se les explica que al exponer sus cuadros están dando a conocer su visión de la alegría, pero también sentimientos y emociones que en ocasiones muchos no conocen, es por eso que es su decisión, es un paso en el reconocimiento de la enfermedad, una muestra de sanación y recuperación.

Acción # 9. Una exposición de arte joven

Forma de trabajo: grupal

Objetivo: exponer los resultados del taller de pintura desarrollado para el tratamiento de las depresiones infantiles.

Procedimiento

El docente luego de coordinar con la comunidad o con la escuela creará un espacio donde los estudiantes expondrán sus obras, es importante que ellos comenten sus experiencias y vivencias durante la creación, lo que se persigue es que encuentren una vía para expresar sus emociones. Se creará un catálogo digital que se divulgará en lugares visibles o se socializará en las redes sociales, con una breve reseña de sus autores.

Acción # 10. Representando la vida

Forma de trabajo: grupal

Objetivo: dramatizar situaciones de la cotidianidad de los estudiantes que pueden ser causas de las depresiones infantiles.

Procedimiento

Esta actividad luego de saludar a los estudiantes se comienza relatando una historia “Un hombre, muy rico se burlaba siempre de los más pobres, era vanidoso y hasta cruel en ocasiones, era conocido por todos por su capacidad de combinar sueño con la realidad, esto provocó que terminara con serios problemas financieros, peor: envolvió a otras personas, perjudicando a gente que no quería herir.

Sin poder pagar las deudas que se acumulaban, llegó a pensar en soluciones. Cierta tarde aminaba por una calle, cuando vio una casa en ruinas. “Aquella casa de allí, soy yo”, pensó. En ese momento, sintió un inmenso deseo de reconstruir aquella casa. Descubrió al dueño, encontró la manera de conseguir ladrillos, madera, cemento. Trabajó con amor, sin saber porque ni para que. Pero sentía que su vida personal iba mejorando a medida que la reforma avanzaba. Al cabo de un año, la casa estaba lista. Y sus problemas personales solucionados. Luego de escuchar la anécdota. Se les pregunta a los estudiantes si consideran que se puede reconstruir lo dañado, luego se les invita a convertir esta historia en una obra de teatro, se coordina entre todos lo que se necesita para realizar la obra.

Acción # 11. El teatro y la respiración controlada

Forma de trabajo: individual

Objetivo: entrenar a los estudiantes a controlar la respiración para el tratamiento de las depresiones infantiles.

Forma de trabajo: individual

Esta acción se desarrolla en un local tranquilo, con adecuada iluminación donde el estudiante se sienta cómodo y protegido, se pone una música agradable y se le pide que se relaje, el docente debe estar atento ante las barreras y limitaciones que impidan la efectividad del tratamiento, el objetivo final será que él se relaje completamente sus músculos. Se le explica que este no es un entrenamiento previo para la representación teatral sino una forma de enfrentar la depresión y otras patologías que pueden afectarle durante su vida futura.

Etapa 4: De Evaluación.

Objetivo: Obtener criterios de valor para tomar decisiones apropiadas, relacionadas con la orientación educativa en la prevención de manifestaciones de depresión en adolescentes.

Acción:

Análisis de la pertinencia de las actividades elaboradas.

Plazo de ejecución y lugar: Tercera semana de febrero de 2022, Centro Politécnico “Pedro Díaz Coello”.

Participantes: Investigadora, docentes y adolescentes.

Responsable: Investigadora.

Esta acción se realizó a través de reuniones del claustro de grado y asambleas de integralidad donde se intercambió sobre la oportunidad de las acciones y la importancia de la prevención de la depresión.

Acción:

Valoración de las transformaciones producidas en los adolescentes.

Plazo de ejecución y lugar: Cuarta semana de febrero de 2022, Centro Politécnico "Pedro Díaz Coello".

Participantes: Investigadora, docentes, adolescentes y familia.

Responsable: Investigadora.

Esta valoración se realizó en las asambleas de integralidad y en el intercambio con la familia donde se analizaron los modos de actuación de los adolescentes; además de la aplicación de instrumentos lo que permitió constatar que existieron disminuciones en las

manifestaciones clínicas de depresión a pesar de no ser erradicadas. De ellas se desprenden las acciones siguientes:

- Realizar análisis en el claustro de grado para constatar la evolución de la estrategia y diseñar nuevas acciones en caso de ser necesarias.
- Analizar las condiciones, el proceso y los resultados de la orientación educativa en la prevención de la depresión en adolescentes.
- Valoración de las transformaciones producidas en los adolescentes de acuerdo con sus diferentes escenarios de actuación.
- Establecimiento de diferencias entre el resultado real y el deseado.
- Determinar las acciones de ajuste si son necesarias.
- Toma de decisiones en cuanto a la introducción de nuevas acciones para perfeccionar la estrategia.

De acuerdo con las transformaciones producidas en los adolescentes al aplicar la estrategia educativa y con los criterios emitidos por los docentes, los adolescentes y las familias, se decidió que estas acciones se continuarán enriqueciendo para obtener resultados más satisfactorios en cuanto a la prevención de la depresión en los adolescentes.

Al enriquecer la estrategia educativa con nuevas acciones se recomendó aplicarla en otros grados y en otras escuelas por la importancia que tiene la prevención de manifestaciones clínicas de depresión en adolescentes.

CONCLUSIONES

Durante el proceso investigativo el empleo de los métodos de investigación del nivel teórico y empírico, fueron esenciales para el diagnóstico y determinar los fundamentos teóricos esenciales para la elaboración de la

estrategia educativa para la prevención de la depresión en adolescentes, para su posterior aplicación en el Centro Politécnico "Pedro Díaz Coello, principalmente a partir de los cambios socioculturales que ocurren en el contexto cubano luego de la pandemia de Covid 19.

El enfoque sistémico guió la lógica de la investigación y el consecuente diseño de una estrategia de orientación educativa con creciente nivel de complejidad, atendiendo a las regularidades encontradas en el diagnóstico con el fin de transformar el estado actual. De este modo la estrategia propuesta logra la adecuada orientación educativa a los adolescentes, docentes y las familias para la prevención de la depresión en la institución educativa estudiada. Los resultados que se derivan de la aplicación de la estrategia educativa se consideran favorables al introducir cambios en la esfera cognitiva y conductual de los adolescentes, así como la interiorización del papel que tienen los docentes y familias en garantizar una vida plena y saludable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Agüero, A.I., López, M., & Mayedo, Y. (2021). *La orientación educativa a las familias: Se estima que el 203, personas sufren de depresión (1)*.